

Lennart "Rosa Pantern" Hansson är löpare och en ivrig förespråkare av löpträning för fotbollspelare. Han fyller snart femtio år och har under de senaste tio åren tillhört svenska eliten i långdistans i sin åldersklass.

Löpträning för fotbollspelare med "Rosa Pantern"



Han sprang sitt första Göteborgsvarv 1986 och började efter det att träna alltmer målmedvetet. Träningen har blivit en livsstil och ett behov som han inte klarar sig förutan. Han tränar Solvikingarnas motionärer sedan många år.

Efter att ha studerat fotbollspelarna i sin hemmaklubb Hällesåker IF under en tid, ringde Lennart upp ordföranden i oktober 2001 och erbjöd sig att hjälpa till med löpträning för junior- och seniorspelare.

Grunden i fotboll är att springa. Jag såg brister hos spelarna i både löpteknik och kondition, och visste att det relativt enkelt går att avhjälpa de största bristerna.

Tyvärr nappade varken dam- eller herrseniorer, däremot både flick- och pojkjuniorer. Pojkarna fortsatte att löpträna under fotbollssäsongen och har under det dryga år som löpningen pågått förbättrat både teknik och kondition avsevärt.

”Lätta saker blir man bättre på i grupp ”

Flickorna slutade med löpningen i samband med att träningsmatcherna startade men kom med på nytt tillsammans med damlaget i oktober 2002. Med Lennarts träningsupplägg, är det inga problem att springa tjejer och killar tillsammans. Tvärtom, den sociala biten är viktig för klubbkänslan. Dessutom sparar klubben träningstillfällen.

– Nästan alla presterar bättre i grupp och tar i litet extra. Lätta saker som alla kan, så som att springa, blir man bättre på i grupp. Ju fler man är, desto bättre. Svåra saker, som till exempel en ny överstegsfint, kan den som har svårt för finter bli sämre av att träna i grupp..

För att upprätthålla sin standard krävs att man rör på sig och blir svettig under minst en halvtimme två gånger i veckan.

Så tränar Umeå

Vill man förbättra sig, krävs tre eller fler pass enligt Lennart. Han tror inte att det går att få den rätta grunden och uthålligheten med enbart fotbollsträning och tar Umeå IK:s damer som exempel.

– De har stenhård löp- och fysträning under sin uppbyggnadsperiod. Förmodligen är det den som skiljer dem från de andra lagen i damallsvenskan.

Tränare gör ofta felet att de diskuterar träningsupplägg med de tränarkollegor som finns i samma serie. Välj istället att titta på de framgångsrika lagen och härma moment de har med i sin träning, uppmanar Lennart.

Ett konditionsstarkt lag orkar inte bara kämpa utan kan också hålla kon-

turen och varvar med 800-metersintervaller efter halva tiden. En annan gång springer han rätt upp i skogen, ut på myrar och inkluderar bergsklättring.

– Att springa på **ojämnt underlag** är nyttigt för fotbollspelare. De blir starka i fotlederna och undviker därmed vrickningar och stukningar under spel.



Lennart tillsammans med Stina Svensson och Cecilia Ivarsson från Hällesåker IF.

centrationen uppe under hela matchen. Löpning är, liksom nästan allt vi gör i vardagen, en fråga om **vanor**. Tränarens uppgift är att lära spelarna de vanor som är viktiga på fotbollsplanen. En regelbunden löpträning skapar så småningom ett behov som gör att löpningen blir ett naturligt inslag i vardagen. Därför propagerar Lennart för att även fotbollspelare bör löpträna året runt.

–Men självklart är det så att ett hårt tvåtimmars träningspass på fotbollsplanen två - tre gånger i veckan hjälper till att hålla en välgrundad kondition uppe under säsongen, åtminstone på den nivån som Hällesåker IF befinner sig (juniorspel, herrar div. 5 och damer div. 2 säsongen 2003).

Löpträning med Lennart

Ingen löpträning med Lennart är den andra lik. Olika rundor, olika underlag, varierade styrketräningsövningar, intervaller, snöfotboll eller stafetter. **Oförutsägbart och roligt**, även för dem som normalt inte gillar att löpträna. Passen varar normalt i cirka en och en halv timme. Ena gången tar han med cykelslangar för styrketräning ut på löp-

Backträning är också suveränt, både för kondition och styrka.

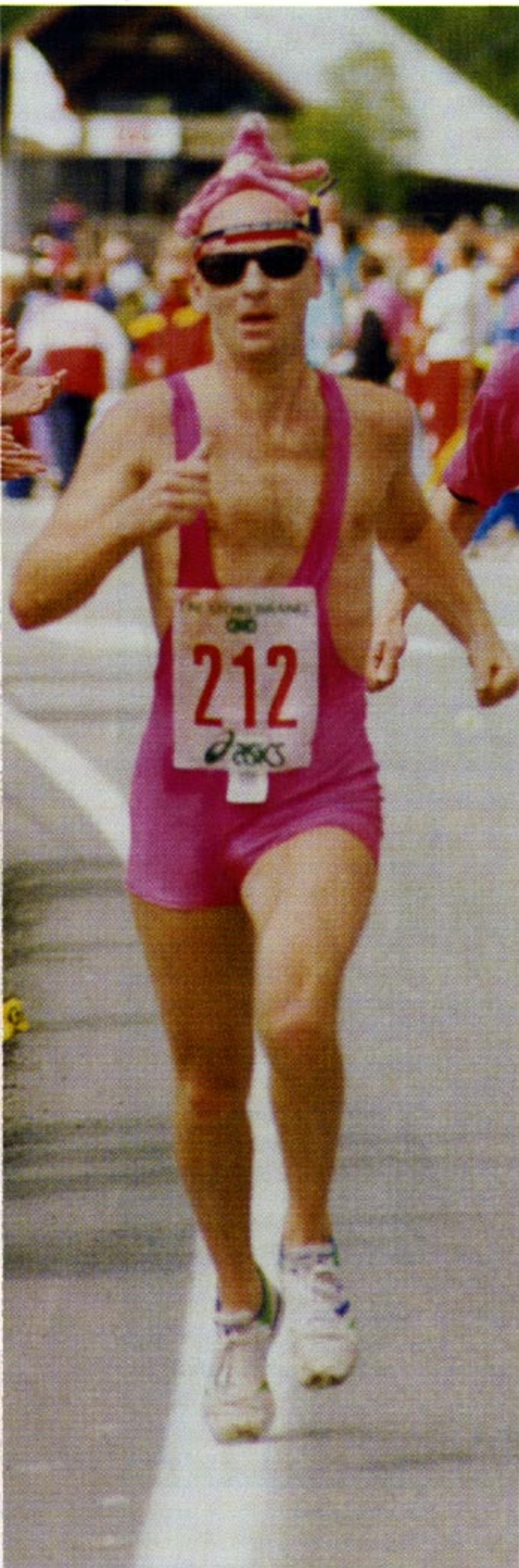
Under löpningen tränar man **löpteknik**. Höga knän med landning mjukt på tårna tränar spänst och ett bra löpsteg. Omväxlande korta, snabba steg och långa löpkliv och armarna avslappnade utefter sidorna och med kraften riktad rakt fram i löpriktningen.

– Svänger man med armarna, kränger hela överkroppen och mycket av kraften går förlorad i sidled. Armarna bestämmer också tempot på benen. Om jag för armarna i snabb takt upp och ner i löpriktningen, följer benen med i samma tempo, visar Lennart.

Ibland stannar han gruppen som får springa på tå på stället med olika snabb armpendling för att visa på armarnas betydelse för löptekniken.

Säsongspanering

För löpträning liksom för nästan all annan verksamhet är det viktigt att sätta upp realistiska **mål**. Ett långsiktigt mål, till exempel att man vill nå en viss standard inom fem år, bryts ned till kortsiktiga, konkreta mål av typen ”jag ska träna tre gånger i veckan i år”. Och man



Lennart Hansson in action

behöver inte vara stjärna för att sätta upp mål.

– Sätter man inte upp några mål är det ju en ren slump var man hamnar. Har man något att sträva efter, är man också mer benägen att träna. Detta gäller både laget och de enskilda spelarna. I laget är det viktigt att man är eniga om vart man vill nå.

Den nya säsongen bör starta snarast efter det att den gamla tagit slut i mitten av oktober. Efter ett par veckors "vila", det vill säga lite lättare träning ett par gånger i veckan, är det dags att börja löpträna enligt en trestegsmodell:

Steg 1 Long Slow Distance – uppbyggnadsträning med lättare löpning över lång tid.

Steg 2 Betoning på snabbhet på längre sträckor, till exempel 800 och 1 000 meter.

Steg 3 Snabbhetsträning med korta intervaller, typ "Idioten", där spelarna alltid är uppe på tå.

Camp Malloy personligt mål för Lennart

Lennarts privata mål under de inledande månaderna år 2003 är att delta i uthållighetstävlingen Camp Malloy i Australien. Tävlingen bygger på fysisk utmattning och Lennart är en av totalt sjutton personer som klarade alla tester. Han är välförberedd och medveten om att han både som tävlingsdeltagare

och tränare är en förebild för många ungdomar.

– Både föräldrar och tränare bör vara goda förebilder och visa att det är roligt att träna. Likaså att man förespråkar en allsidig kost. Använd gärna den gamla kostcirkeln som är en bortglömd men utmärkt hjälp att få i sig den näring man behöver.

Att lyssna på kroppen låter kanske självklart men är det inte alltid.

– Om någon skada uppstår under träningen, ta direkt reda på orsaken. Är det en förslitningsskada, kan man vara säker på att man har gjort något fel. För att undvika skador under regelbunden löpträning, är det oerhört viktigt med rätt skor. Många av oss har inte perfekta fötter. Då kan det vara bra att skaffa ett inlägg. Alla spelare i till exempel IFK Göteborg har inlägg när de tränar numera, upplyser Lennart.

De tio budorden

Under de första träningarna med Lennart, var det många som höjde på ögonbrynen när han förmedlade tio budord som cirkulerar i tränarkretsar och som han själv har som ledstjärna.

– De är ett mellanting mellan skoj och allvar men säger en hel del om vad träning är. Många fler borde och kan träna, bara ett fåtal blir riktigt bra. Och det är de som lyder råd, har kontinuitet i sin träning och gärna tränar lite extra. ■

De tio budorden lyder:

- 1) Du ska inga andra intressen hava jämte träning.
- 2) En dag utan träning är en dag utan mening.
- 3) När du vilar, tränar dina konkurrenter.
- 4) Den som tycker att träning är roligt, tränar för lite.
- 5) Träning är ett tillfälle att tävla.
- 6) Så länge du är seg kan du inte bli övertränad.
- 7) Det som inte dödar, det härdar.
- 8) Smärta är en upphöjd form av njutning.
- 9) Många är kallade, få är utvalda.
- 10) Det finns många sätt att bli dålig på, men bara ett sätt att bli bra: TRÄNING!