

Pröva nya vägar - experimentera !

Jag vann en bok - tyvärr inte loppet - som pristagare i Premiärloppet. **Bragdernas bok** hette den och handlade om Svenska Dagbladets guldmedaljörer genom tiderna. Det som slog mej när jag läste om Sten "Sten-Pelle" Pettersson, Ivar Johansson, Gunder Hägg, Dan Waern, Bröderna Fåglum, Gunnar Larsson, Björn Borg och de andra medaljörerna var deras vilja att prova på egna och ovanliga träningsmetoder. De var givetvis envisa i sin träning men också villiga att pröva på ovanliga grepp. Även om metoden inte gav något resultat rent fysiskt så stärktes deras psyke och det är väl så viktigt. På senare år har ju uttrycket "se möjligheterna - inte svårigheterna" använts flitigt för att beskriva denna experimentlusta. Först och främst ska man ju lyssna på de som redan är bäst och dra nytta av deras erfarenheter. Om man däremot vill bli bättre ska man förfina metoderna med egna idéer. Det gäller att i alla lägen ta det svåraste alternativet - inte det lättaste.

Det finns många områden där det går att förbättra löpförmågan. Här tar jag snabbt upp 3 olika som ganska snabbt kan ge synliga förbättringar:

1. Försök att lägga upp träningen så att du får ut bästa effekt för det du tränar för. Springer du korta lopp måste du betona styrka och snabbhet. För att bli bra på längre sträckor måste du komplettera med längre distanser. Terränglopp kräver mycken träning i terräng. Däremot ska man alltid försöka att begränsa träningen på för hårda underlag - det skadar mer än det gör nytta!
2. Tänk alltid på tekniken så att du använder dej av samma vägvinnande teknik både när du är pigg och när du är trött. Testa olika tekniker att klara slätlöpning, backar, knicksia partier osv. Variera steglängd och frekvens för att få ut bästa resultat.
3. Hitta alternativa träningsmetoder för att spara på kroppen. Håller man sej enbart till löpningen och lägger upp träning efter träning på samma sätt så dyker snart skadorna upp. Prestationerna förbättras inte heller. Den person som tränar likadant säsong efter säsong utvecklas inte utan blir kvar på samma nivå!

Det man inte dör av - blir man stark!