

Stora variationer

Om man jämför framgångsrika konditionsidrottare visar sig stora variationer i deras fysiologiska profil. Tränarens roll är mycket viktig och det krävs både fingertoppskänsla, tillförsikt och förmåga att utvärdera träningen för att avgöra om träningens upplägg och belastning har varit den rätta.

En del konditionsidrottare har hög $VO_2\max$, vissa särskilt god rörelseekonomi, andra har en förmåga att utnyttja stor del av sin kapacitet både under träning och tävling, några återhämtar sig snabbt och tål hård träning, medan andra klarar att arbeta hårt med en hög syreskuld under lång tid. Ingen konditionsidrottare är komplett i alla avseende. Av någon anledning verkar det inte möjligt att ha extremt bra värden i alla parametrar.

Om man tänker sig en idrottare som har det bästa syreupptag som någonsin uppmätts och i kombination med detta även den bästa rörelseekonomin, så skulle man få syn på en superidrottare som skulle vara fullständigt överlägsen alla andra i världseliten.

Tre olika fysiologiska profiler

Som en grov generalisering kan man dela upp konditionsidrottare i tre olika fysiologiska profiler: *power-*, *natur-* och *ultraprofil*.

Powerprofilen

En konditionsidrottare med powerprofil kommer ofta från en underdistans i samma gren, till exempel en 400-meterslöpare som sadlar om till medeldistans, eller från en helt annan idrott som fotboll eller ishockey. Powerprofilens fysiologi kännetecknas av en god förmåga att träna runt $VO_2\max$ eller ännu hårdare under kortare perioder (2–12 minuter), gärna i intervallform. Dessa idrottare kan ofta prestera mycket bra under intervallpass (powerprofiler älskar att rycka i backar!) framför allt om vilan är relativt lång, men de lever inte upp till sin kapacitet under en ihållande tävling om de inte är i absolut toppform. Powerprofilers uthållighet behöver inte vara dålig; de kan ofta ha väldigt god kapacitet att träna mycket långa pass förutsatt att intensiteten inte är för hög. Deras svaghet är just att ligga på en relativt hög belastning, runt anaeroba tröskeln, under en längre tid.

Vanliga fysiologiska kännetecken för en konditionsidrottare med powerprofil:

- En stor andel snabba muskelfibrer (kanske runt 50 procent).
- Ett högt $VO_2\max$ och god mjölksyratolerans.
- En sämre löpekonomi.
- En relativt dålig laktattröskel.
- Ett högt laktatvärde (som motsvarar den relativt dåliga anaeroba tröskeln), kanske runt 5–6 mM.

■ Läs mer i kapitel 15, "Tester".

Distansträning för powerprofilen

Hur ska en idrottare med powerprofil träna för att förbättra sin uthållighet i lite tuffare tempo och få ut sin höga kapacitet under tävling där det inte ges chans till någon vila?

Idrottare med denna fysiologiska profil upplever ofta att distansträning i halvhögt tempo känns slitsamt och kan leda till att återhämtningen tar onödigt lång tid. Ett bra tips kan därför vara att hålla nere tempot på distanspassen, så att uthålligheten utvecklas utan att det blir för belastande eller leder till skador. För att få samma träningsstimuli kan det lägre tempot innebära att idrottaren behöver träna lite mer mängd i jämförelse med om farten på distanspassen var högre. En målsättning med distansträning för powerprofilen är att de snabba muskelfibrerna ska träna på att förbättra sin uthållighet. Under distansträning rekryteras och tränas de snabba muskelfibrerna först när de långsamma fibrerna tömts på sitt glykogen, detta är anledningen till att en relativt hög träningsmängd är nödvändig för att en powerprofil ska kunna utveckla sin uthållighetsprestation optimalt.

Tröskelträning för powerprofilen

Den träning som idrottare med powerprofil presterar och ofta svarar sämst på, är träning runt tröskelfart. Medan naturprofilen (se nedan) enkelt kan köra 4–5 tröskelpass per vecka, har powerprofilen stora problem att genomföra tröskelpass över huvud taget och ofta krävs ett par lugna dagar efter varje tröskelpass innan han eller hon har återhämtat sig. Ett knep är att köra tröskelpassen aningen långsammare än tröskeltempo, kanske 5–8 slag under tröskelpuls. På så sätt blir återhämtningstiden inte lika lång och träningspassen mer lätthanterliga. För en elitidrottare med powerprofil räcker det gott med ett tröskelpass per vecka.

$VO_2\max$ -träning för powerprofilen

Av någon anledning verkar idrottare med powerprofil svara bäst på just den träning som de presterar bäst i, nämligen hårda intervaller med relativt lång vila. För att utveckla den aeroba förmågan kan de köra relativt mycket träning i närheten av $VO_2\max$, två hårda pass per vecka är inte för mycket. Periodvis kan det vara utvecklande att lägga in högintensiva block med väldigt mycket träning runt $VO_2\max$, så kallade Helgerudblock.

■ Läs mer i kapitel 6, "Specifika överväganden".

Naturprofilen

Till skillnad från konditionsidrottare med powerprofil och ultraprofil (se s 177) har naturprofilen många gånger upptäckt sin goda konditionsförmåga tidigt och är ofta duktig i alla konditionsgrenar förutsatt att arbetstiden är ganska lång. En idrottare med naturprofil har en kapacitet som inom cykling brukar kallas för "åkstyrka", det vill säga en förmåga att dra upp ett högt jämnt tempo och plåga sina motståndare under lång tid. Naturprofilen kan dra upp ett så högt tempo att idrottare med ultraprofil inte förmår följa med. En idrottare med powerprofil kanske kan följa med men kommer att vara för trött för att kunna utnyttja sin främsta styrka, spurten.

Naturprofilen älskar långa träningspass i relativt hög fart och kan köra mycket distansträning med ganska hög ansträngningsnivå utan att det påverkar träningen de kommande dagarna. Vid kortare intervallpass är naturprofilen lite svagare och att ta längre vila mellan intervallerna innebär inte alltid att naturprofilen kan köra snabbare.

Vanliga fysiologiska kännetecknen för en konditionsidrottare med naturprofil:

- Ett högt men inte extremt högt VO_2 max.
- En god (eller mycket god) arbeteekonomi.
- En mycket hög laktatröskel, runt 85–90 procent av VO_2 max (hos toppidrottare).
- Relativt många långsamma muskelfibrer, kanske 70–85 procent (saknar en högre växel att ta fram vid till exempel en spurt).
- Relativt låg mjölksyratolerans.

Distansträning för naturprofilen

En idrottare med naturprofil har ofta en mycket god förmåga att träna hårt och svarar bra på relativt mycket distansträning i god fart. För att träningen ska bli så tidseffektiv som möjligt kan naturprofilen köra sina distanspass i ett högre tempo än andra profiler med liknande personbästa. Eftersom naturprofilen tål och svarar så bra på tröskelträning kan en del av distansträningen gärna ersättas med tröskelpass. Den totala träningsmängden blir bara medelhög eftersom tempot kan hållas högt under de flesta passen. På något pass i veckan kan dock naturprofilen dra stor nytta av att köra ett rejält långpass i lite lägre tempo, dels för att träna de snabba muskelfibrerna för uthållighet, dels för att träna sin fettförbränningsförmåga.

Tröskelträning för naturprofilen

Detta är naturprofilens standardpass som han eller hon kan köra 4–5 gånger per vecka under stora delar av året utan att bli för sliten och ändå fortsätta utvecklas. Naturprofilen kan testa att variera farten lite grann till strax under och strax över tröskelfart för att ge kroppen ett mer varierat stimuli. Tröskelpassen behöver inte heller vara mer strukturerade än att det i ett vanligt distanspass läggs in ett eller flera avsnitt som närmar sig tröskelfart.

VO_2 max-träning för naturprofilen

För en naturprofil är VO_2 max-träning väldigt plågsam träning. Till skillnad från en idrottare med powerprofil är tröskelfarten inte särskilt mycket långsammare än VO_2 maxfarten, men naturprofilen måste pressa sig mycket mer och återhämtningen tar längre tid. Ändå är naturprofilen tvungen att genomföra VO_2 maxpass, åtminstone några månader inför tävlingssäsongen, för att utveckla sin maxkapacitet och för att hitta den rätta farten som krävs. För att återhämtningen och övrig träning inte ska bli lidande när det är dags att köra

VO_2 max-träning kan det vara klokt att köra lite kortare pass och kanske ta lite extra vila mellan intervallerna så att totalbelastningen inte blir för hög.

Ultraprofilen

En konditionsidrottare med ultraprofil är relativt ovanlig, men ett tydligt kännetecken är att det är en idrottare med särskild fallenhet för mer extrema uthållighetsidrotter. Ofta upplever ultraprofiler att de har svårt med tempo som är snabbare än deras vanliga distansfart och att de kommer igång först efter 4–5 timmars arbete. Ofta avskyr de all form av intervallträning och presterar också relativt dåligt på intervallpass. Fysiologiskt har ultraprofilen ofta inga imponerande testvärden. Rörelseekonomin kan vara god, åtminstone i lägre farter och de har ofta, men inte alltid, en mycket hög andel långsamma muskelfibrer. Många ultradistansidrottare i världsklass har genomgått tester och haft relativt mediokra värden. Antagligen ligger deras enorma uthållighet på muskelnivå, en faktor som kan vara svår att mäta med vanliga fysiologiska testmetoder.

Distansträning för ultraprofilen

Distansträning är grunden för all träning som idrottare med ultraprofil utför. De svarar bäst på långa distanspass i medelhögt tempo eller på stora träningsvolym generellt. Ultraprofilen anpassar bäst träningsbelastningen genom variationer i träningsvolym, mest för att han eller hon har så svårt att variera tempot och pressa sig under intervallpass.

Tröskelträning för ultraprofilen

Är det något intervallpass som idrottare med ultraprofil klarar bra så är det långa tröskelintervaller med kort vila. De kan inte träna vid särskilt mycket högre intensitet även om de tar längre vila eller kör kortare intervaller.

VO_2 max-träning för ultraprofilen

Denna typ av pass är mycket svåra för dessa idrottare att genomföra vid tillräckligt hög intensitet. Eftersom det ändå är nyttigt att växla tempo och köra hårdare ibland kan de lägga in VO_2 maxpass lite då och då, helst i form av backintervaller för att lättare kunna öka belastningen.

Det är självklart så att det finns ett spektrum av fysiologiska profiler och att en konditionsidrottare kan vara en blandning av flera. Ändå finns det bland konditionsidrottare i världseliten representanter för just dessa tre profiler. Den stora skillnaden är vilka grenar man valt att specialisera sig på och framför allt vilken typ av träning man svarar bäst på.