

Grundläggande träningsprinciper

Oavsett om målet med träningen är prestationsinriktad eller att må bättre, bli mer hälsosam, är träningen effektiv när största möjliga resultat nås med minsta möjliga insats, exempelvis tidsåtgång och energiutgift. Ju högre man kommer i sin träningsnivå, desto viktigare är det att träna på rätt sätt, som till exempel val av intensitet (det vill säga hur ansträngande aktiviteten är, vilket påverkar hur träningseffekten blir), ha en bra progression, träna på olika saker, få optimal återhämtning, ha tankar i huvudet som ger energi, få i sig rätt kost, och må bra med livet utanför idrotten.

Området träning och dess komponenter har det forskats om länge, en evidensbaserad kunskap som tillsammans med erfarenhetsbaserad kunskap har lett till läran om idrottsträning. Det grundläggande inom träningsplanering är vissa så kallade träningsprinciper – principer om hur man ska träna för att lyckas utveckla sina fysiologiska egenskaper och färdigheter. I litteraturen kan träningsprinciperna benämnas lite olika och i detta häfte tar vi upp dem under rubrikerna:

- Belastning och anpassning
- Kompensatation
- Progression
- Periodisering
- Specificitet och variation

En viktig fråga när det kommer till träningsprocessen är hur man ska kombinera olika träningsformer för att få bästa möjliga effekt och prestationsutveckling. Det är värt att tänka på att den respons man får av träningen beror på ålder, kön, gener och tidigare träningsbakgrund. Män får exempelvis större styrkeökning än kvinnor vid samma träningsinsats på grund av högre hormonella nivåer, även om det naturligtvis finns undantag.

Om den initiala träningsbakgrunden är låg blir effekten av träning hög, en idrottare med många års träning måste träna mycket för att uppnå någon procents bättre resultat.

Återhämtning/vila är en viktig parameter för optimal effekt av träningen och måste ingå i en träningsplanering. Det gäller att se till att sömn och vila är tillräcklig och har god kvalitet. Normalt ökar behovet av sömn och vila vid ökad träningsbelastning. Graden av återhämtning är olika mellan personer och man bör vara uppmärksam på hur mycket träning man kan tillgodogöra sig. En skillnad mellan könen är att den lägre nivån av tillväxthormon och muskelmassa hos kvinnor gör att de, i jämförelse med män, kan uppnå en lägre totalbelastning av ett tungt styrkepass. Därmed kan tiden för återhämtning efter ett styrkepass vara kortare för kvinnor, vilket innebär att de generellt sett kan genomföra fler styrkepass än män under samma period.

Belastning och anpassning

Kroppen anpassar sig till de belastningar som kroppen utsätts för. När kroppen belastas med en högre belastning än den är van vid kommer den att anpassa sig genom att bygga upp sig under återhämtningen mellan passen för att klara av den högre belastningen. Det är det som träningen ofta syftar till, att ge en ökad förmåga. När man tränar mindre eller med för låg belastning går det åt andra hållet, kroppen anpassar sig även till detta och tappar i förmåga. Efter ett träningspass är prestationsförmågan försämrad och det är då som återhämtningen är viktig. Hur lång återhämtningen behöver vara beror på aktuell träningsbelastning. Om träningsbelastningen varit tillräckligt hög kommer återuppbyggnaden resultera i en bättre förmåga än tidigare. Om det inte finns tillräckligt med näring i kroppen för återuppbyggnad eller om vilan mellan passen blir otillräcklig kommer det att ske en prestationsförsämring eftersom kroppen inte har hunnit återhämta sig tillräckligt. Figur 9 visar vad som sker vid olika långa viloperioder mellan träningspass med samma intensitet.