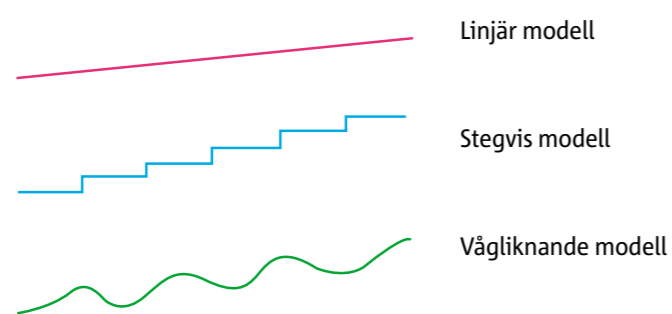


Enligt principen om progression är det lätt att tänka sig att om man helt enkelt bara ökar träningsbelastning, volym och intensitet jämnt och kontinuerligt, kommer prestationsnivån att följa med i denna ökningstakt. Tidig forskning hävdade att förmågan endast kunde förbättras om man belastade på, eller nära, sitt max. Man kunde antingen tänka sig en rätlinjig eller en stegvis ökning av belastningen (se figur 5.1). Båda dessa modeller är givetvis bättre än de fall då man håller kvar samma belastning. Det skulle till exempel vara så att man gör ett test i början av året eller makrocykeln, bestämmer belastning, vikter, hastigheter eller liknande och så håller man kvar de nivåerna hela året. Progression är alltså en grundläggande förutsättning för förbättring, och man kunde också se att den stegvisa modellen gav bättre resultat än den kontinuerliga, vilket beror på att det fanns ett visst mått av relativ återhämtning/låg belastning i slutet av varje steg. Den sovjetiske forskaren Matveyev var först med att föreslå en vågliknande ökning, som utvecklades till den traditionella (cykliska) periodiseringen.



Figur 5.1: Tre olika modeller för att gradvis öka träningsbelastningen.

Traditionell (cyklisk) periodisering

Om syftet med träningen är att öka muskelmassan så mycket som möjligt fungerar det alldeles utmärkt att använda modellen med kontinuerlig ökning, och därmed alltid träna på/nära max (och i och med det till utmattning), men detta upplägg är direkt förkastligt för idrottare. Anledningen är att det med stor sannolikhet leder till trötthet och utmattning, vilket både ökar risken för överträning och samtidigt innebär att förmågor som teknik och effektutveckling blir lidande. Den traditionella (cykliska) modellen (figur 5.2) innehåller därför perioder av lägre belastning där idrottaren får möjlighet att återhämta sig och tillgodogöra sig träningen.



Figur 5.2: Traditionell modell med återhämtningsperioder.

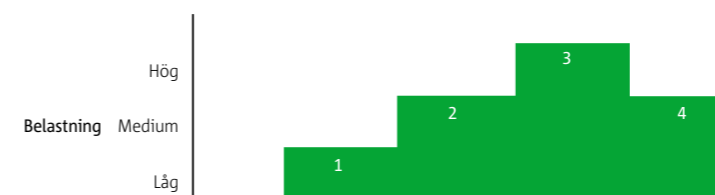
Den vågformade belastningsökningen kan och bör användas inom alla tidscyklar, från mikro- till makrocykler.

Både det cykliska och det kontinuerligt ökande upplägget är utformat för optimal ökning av en specifik fysisk egenskap. Detta system fungerar dock inte fullt ut i idrottssammanhang, dels eftersom man har makrocykler med helt olika syfte och inriktning, dels eftersom prestationen i de flesta idrotter är beroende av flera olika fysiska degenheter. I praktiken är det möjligt att använda denna typ av system under uppbyggnadsperioden, medan andra prioriteringar bör göras under tävlingsäsang.

Olika varianter av cykliska belastningsmodeller

Stegvis ökning

Direkt ur Matveyevs vågform kan vi plocka den oftast förekommande belastningsmodellen, den stegvisa ökningen (se figur 5.3).



Figur 5.3: Stegvis belastningsökning.

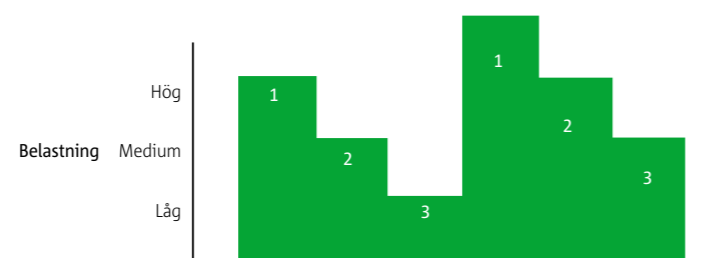
Inom en makrocycl kan man tänka sig att de första tre mesocyklerna innebär ökad träningsbelastning, och att den fjärde är ett steg nedåt till en lägre belastning. Målet under denna lägre belastning är att återhämta sig både fysiskt och psykiskt, och förbereda sig på nästa belastningsökning. Precis samma upplägg kan appliceras på mikrocyklerna i en mesocycl.

Det bör påpekas att dessa modeller bygger på total träningsbelastning. I figur 2.7 (se s 49) ökar skidåkarens träningsvolym kontinuerligt i varje mesocycl från maj till november, men om man tar hänsyn till intensitet innebär till exempel augusti lägre belastning än juli.

Stegvis minskning

Ett annat förslag på upplägg är att stegvis minska belastningen. Grundtanken är då att de hårdaste cyklerna följer direkt efter de med låg belastning, vilket gör det möjligt att vara pigg, stark och motiverad när det är dags att träna riktigt hårt. Denna typ av upplägg har länge varit populär bland östeuropéer inom styrkeidrotter. Det finns dock en risk att man belastar så hårt i den första perioden att den sänkta belastningen i den andra är precis så hög som man klarar av, vilket innebär att man alltid är trött (jämfört med kontinuerlig rätlinjig belastningsökning). Om man istället

lägger belastningen strax under max, skulle denna belastningsmodell innebära att man alltid är tillräckligt pigg för att till exempel utföra övningar och rörelser med korrekt teknik och hastighet.



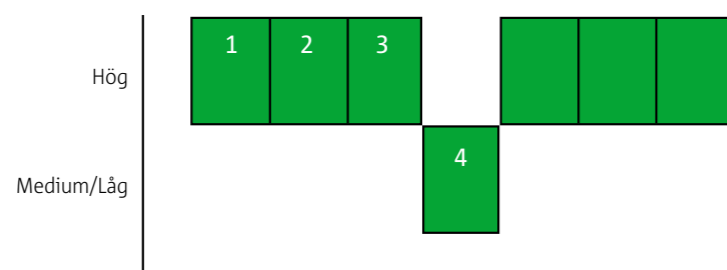
Figur 5.4: Negativ belastningsökning.

Förutom styrkeidrottare har även konditionsidrottare experimenterat med liknande system, framför allt i kortare perspektiv. Ett exempel som testats bland aktiva på absolut toppelitnivå är att köra riktigt hårt den första mikrocykeln, försöka hålla samma belastning den andra mikrocykeln (vilket i praktiken innebär lägre belastning på grund av trötthet) och ha återhämtning i en tredje mikrocykel med kraftigt reducerad belastning. Den bakomliggande tanken är att det för dessa idrottare, som redan genomfört många år av träning, behövs extrema belastningsmodeller för att få ytterligare träningseffekt. Generellt förordas dock modeller av stegvis ökning för konditionsträning.

Ett tillfälle där den stegvisa minskningen används för de allra flesta idrottare är vid träningslätttnadsfasen av en formtoppning. Läs mer i kapitel 9.

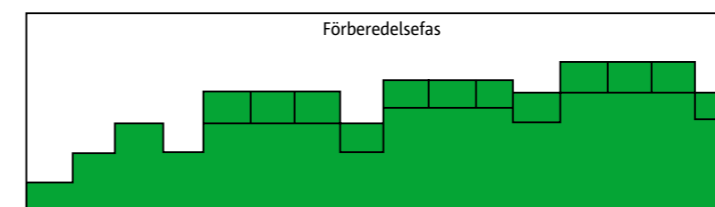
Flat step loading

En annan modell som kan vara lämplig att använda för elitidrottare är en mer jämn fördelning. Jämfört med den stegvisa ökningen i figur 5.3 byter man alla perioder med medelbelastning mot perioder med hög belastning. Det betyder att man får ett antal cykler på en jämn hög nivå följt av en återhämtningscykel med låg belastning, och sedan ett antal cykler med hög belastning igen (figur 5.5).



Figur 5.5: Flat step loading.

Om man använder detta upplägg för en hel uppbyggnadsmakrocykel kan det se ut som i figur 5.6. Varje steg/ruta illustrerar en mikrocykel, och fyra mikrocykler utgör en mesocykel. Denna uppbyggnadsperiod påminner mycket om den som visas i figur 2.6 (se s 49). Man kan tänka sig att figuren illustrerar belastningen med början direkt efter återhämtningsperioden och att det därför är lämpligt med en mer traditionell stegvis ökning från ”återhämtningsbelastning” till ”önskad normal träningsdos” under den första mesocykeln. Eftersom idrottaren befinner sig på hög nivå, och därför inte kan förvänta sig några stora förbättringar, bör också stegen i belastningsökningarna vara mindre.



Figur 5.6: Flat step loading under uppbyggnadsfasen. De första fem veckorna sker en stegvis belastningsökning.

En liknande typ av platta belastningsmodeller förekommer inom till exempel lagbollspel, speciellt under tävlings säsongen. Belastningen är dock ofta på en jämn medelnivå snarare än en jämn hög nivå. På grund av fasta kollektiva träningstider och matcher är det lätt att både volym och intensitet blir liknande i många av veckorna, vilket oftast innebär att prestationen hålls på en jämn nivå men att förbättring uteblir. Framför allt i ett långsiktigt perspektiv, och i de fall ett slutspel avgör, bör tränaren göra sitt yttersta för att skapa en planering med variation i belastningen och därmed bättre förutsättningar för prestationsökning.

Oavsett anledning till att man använder sig av den plattare typen av belastningsplanering, föreslås att man varierar inriktning och innehåll i de olika mikrocyklerna med samma belastning. Det kan till exempel vara med avseende på vilka egenskaper som tränas (se Blockperiodisering, s XX), eller i förhållandet mellan volym och intensitet.

