

Idrott, brukar man säga, består till 99% av förberedelse och 1% av prestation. Träning är viktigt, och tränare är viktiga. Och det är viktigt att tränare har goda kunskaper om kroppens begränsningar och möjligheter, om idrottsfysiologi, kort sagt. Eventuella kunskapsluckor i det hänseendet kan nu avhjälpas med en specialskriven bok, *Sport Physiology for Coaches (Human Kinetics)*, av två verkliga experter i området, Brian J. Sharkey och Steven E. Gaskill. Vi gav boken till idrottsfysiologen Torsten Buhre, som efter grundlig läsning kan konstatera att han fått i händerna en synnerligen välskriven, väl underbyggd och väldisponerad bok, som i och för sig kräver vissa förkunskaper i fysiologi (av typ steg 3-tränarutbildning), men som därutöver är att betrakta närmast som ett pedagogiskt mästerverk oavsett om det är ett måste för tränare som vill utveckla sin kompetens och bli framgångsrika i sitt värv.

## Lysande handbok i idrottsfysiologi

Torsten Buhre

Idrottsvetenskap, Malmö högskola

Brian J. Sharkey & Steven E. Gaskill

**Sport Physiology for Coaches**

310 sidor, hft., ill.

Champaign, IL: Human Kinetics 2006

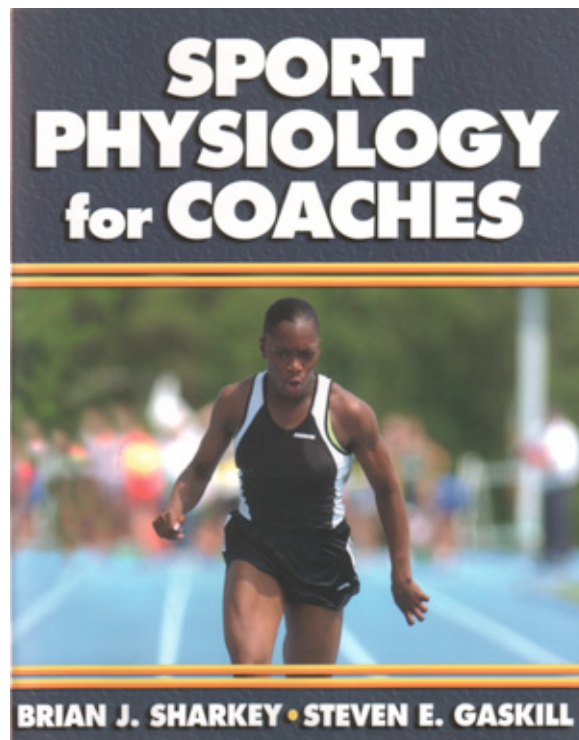
ISBN 0-7360-5172-4

Brian Sharkey och Steven Gaskill träffades 1980 då Gaskill var tränare för den amerikanska längdskidåkningslandslaget. Sharkey var då knuten som fysiolog till landslaget. Deras samarbete har sedan dess varit mer eller mindre bestående i olika perioder. Brian Sharkey har verkat inom området idrottsfysiologi under ett 40-tal år, samtidigt som Steven Gaskill har förkovrat sig och är numera professor i idrottsfysiologi vid University of Minnesota. Tillsammans har de skrivit boken "sport physiology for coaches"

Boken förutsätter grundläggande kunskaper i idrottsfysiologi, och det är min bedömning att dessa förkunskaper är jämförbara med steg 3-utbildade tränare i Sverige. Med utgångspunkt från detta är boken ypperlig för tränare som har denna utbildning och verkar på olika nivåer inom idrotten.

Bokens övergripande intention är att fungera som ett hjälpmedel för tränare i träningsplanering som leder till fördelaktiga adaptationer i kroppen och som skapar förutsättningarna för att förbättra prestationen. Dessutom vill boken sammanfatta och förmedla forskningsrön som är behjälpliga för tränare, diskutera myter och traditioner om träning, samt skapa en öppenhet för självständigt kritiskt tänkande. Just biten om myter och traditioner bearbetas kontinuerligt genom hela boken

I fokus för boken står två teser, dels att idrottarens hälsa är avgörande för framgång i ett långsiktigt perspektiv, dels att anpassning till träning sker med utgångspunkt från de individuella medfödda förutsättningarna som varje



individ har.

En grundstruktur i boken som gör det till en ypperlig handbok, är att varje kapitel inleds med en anekdot och avslutas med repetitionsfrågor och reflekterande frågor. Detta skapar en nära koppling till idrotten, samtidigt som det ger möjlighet för läsaren att utveckla sitt eget tänkande om träning med utgångspunkt från det lästa avsnittet. Framför allt de avslutande frågorna ger läsaren möjlighet att själv börja påverka de nedärvda föreställningarna och myterna som oftast existerar inom olika idrotter.

Boken är indelad i fyra avsnitt. Det första ger en introduktion till ämnet, visar läsaren var informationen är hämtad ifrån, diskuterar grundläggande träningsprinciper samt diskuterar olika forskningsmetodologiska perspektiv för att fördjupa förståelsen om forskning som verktyg. De grundläggande träningsprinciperna diskuteras vidare på ett ingående sätt i de två nästkommande avsnitten. Det är tydligt att författarna vill bjuda in tränarna i en samverkan för att utveckla idrottare. De definierar sig själva som undersökare och tränarna som upptäckare, det vill säga att forskare undersöker de upptäckter som tränare gör. Samtidigt är det av största vikt att poängtera att upptäckterna görs av kompetenta och utbildade tränare. Denna poängen kunde författarna understrukit tydligare i det inledande avsnittet, för att ytterligare utveckla förtroendet hos de tilltänkta läsarna. Samverkan mellan dessa två pooler är ju fundamentalt för att utveckla idrotten. Kanske beror detta på att det amerikanska tränarutbildningssystemet ser annorlunda ut är de nordiska ländernas. Dessutom finns det en diskrepans inom de nordiska tränarutbildningssystemen. Därför vill jag understryka vikten av att se denna relation som en samverkansrelation mellan två jämställda parter, med två lika viktiga och avgörande specialkompetenser.

Följande två avsnitt bearbetar begreppen muskulärträning och energiomsättningsträning. Varje avsnitt inleds med en begreppsförklaring och en diskussion om relationerna mellan de olika begreppen. Detta avhandlas på ett enkelt och mycket pedagogiskt sätt. Begreppens innebörd blir tydlig för läsaren, och de ligger sedan till grund för de nästkommande kapitlen i varje avsnitt som avhandlar hur man utvärdera de olika fysiologiska kvalitéerna och hur man utvecklar dem. Genom de nästföljande kapitlen repeteras hela tiden begreppen, samtidigt som de återkopplas till de grundläggande träningsprinciperna och hur man tillämpar dessa för att utveckla olika fysiologiska kvaliteter i samklang med varandra. Betoningen på den individuella anpassningen med utgångspunkt från en generell plan betonas kontinuerligt och vikten av att kontinuerligt utvärdera träningen förstärks.

Avsnittet om den muskulära träningen är förhållandevis väl uppdaterat i relation till dagens forskningsrön. Författarna rensar lite i den djungel av begrepp som existerar. Träningsförslagen är väl genomarbetade, och förstärks med det avslutande avsnittet om systematisk träningsplanering. För de tränare som arbetar med idrotter där muskulär styrka, effektutveckling, och effektuthållighet står i fokus ger detta avsnittet en god grund att börja systematisera sin träning utifrån.

Avsnittet om energiomsättningsträning introducerar ett specifikt sätt på att utveckla fart, snabbhet, aerobkapacitet och aerobeffekt. Samtidigt betonar författarna hela tiden vikten av att utveckla en aerob uthållighet oavsett idrott. Författarna lutar sig mot en del av den senaste forskningen när de driver sin tes om att i de flesta uthållighetsidrotter undvika alltför stor träningsmängd på intensiteter som motsvarar den individuella anaeroba tröskeln. Då detta träningsbegrepp har varit i ropet sedan det tidiga 80-talet blir just detta avsnittet speciellt intressant. Skillnaden mellan träning för hälsans skull och träning för prestation görs tydlig och tillämpningen av principen om specificitet gör att även en trogen anhängare som undertecknad, vill börja ifrågasätta en del av tidigare tillämpade tillvägagångssätt för att maximalt utveckla prestationsförmågan hos bland annat simmare.

Det som hade varit av stor nytta i just dessa avsnitt är löpande referenser till var författarna hämtar sin information och hur de har utvecklat sina tankar. Tyvärr saknas detta, och referenserna kommer i ett appendix i slutet av boken. Samtidigt andas boken hela tiden en öppenhet där läsaren själv inbjuds till att utveckla sin kunskap, vilket gör att det troligtvis för målgruppen, tränare, spelar mindre roll. Dock är det av vikt för att väcka den nyfikenhet som krävs för att utveckla hur vi tränar i olika idrotter att målgruppen själva förhåller sig kritiskt till även denna information.

Det avslutande avsnittet om systematisk träningsplanering ger en mängd goda exempel på träningsplanering i ett långsiktigt perspektiv inom fem olika idrotter. Just det långsiktiga tänkande poängteras hela tiden, och förhoppningsvis kan detta ge ro i vardagen. "Skynda långsamt" och "Sätt mål för individen" är två deviser som förstärks genom dessa otaliga exempel. Två begrepp "TRIMPS" och "Fatigue index" introduceras. TRIMPS handlar om att bedöma träningsimpulsens totala stress på kroppen. Det grundar sig på begreppen om intensitet och volym. Med utgångspunkt från att återhämtningen är viktig för att kroppen ska hinna anpassa sig till de krav som träningen har haft för att övertid höja prestationen, tycker undertecknad att detta är ett ypperligt sätt för att kontrollera den samlade effekten av all träning. Fatigue index är ytterligare en enkel metod som varje idrottare själv kan använda sig av för att bedöma sin träningsbarhet varje dag. Undertecknad har redan på 80-talet stött på liknande metoder i

litteraturen för att läsa effekten av träning, och tycker att det är ett ypperligt sätt för att medvetandegöra idrottare hur de ligger i förhållande till risk för överträning. Metoden grundar sig på manuell pulstagning, och dess relationer mellan vila, arbeta och återhämtning.

Boken är både pedagogiskt tilltalande och fungerar verkligen som en lärande handbok, för tränare i alla åldrar. Den förutsätter, som tidigare nämnts, en del förkunskaper. Den öppnar upp både för reflekterande och kritiskt tänkande samtidigt som den är ett ypperligt hjälpmedel för att systematiskt planera träning. Den skulle också kunna fungera som ett hjälpmedel för att bestämma kravprofiler för olika individuella idrotter.

För tränare som vill utveckla sig själva och skapa kontroll över prestationsutvecklingen hos sina idrottare är boken i mina ögon ett måste.

© **Torsten Buhre 2006**



**Köp boken från [Adlibris.se](https://adlibris.se)**



**Kjøp boken fra [Akademika.no](https://akademika.no)**



**Køb bogen fra [Saxo.dk](https://saxo.dk)**