



2012-03-29

Så ska svenskarna lyckas i EM-stafetten

De svenska landslagslöparna har varit tydliga inför säsongen; de vill träna mer stafett. Sagt och gjort, på träningslägret i Schweiz har det blivit både praktik och teori. "I skogen har vi tränat på yttre störningsmoment och det har de aktiva nytta av även i individuella lopp, säger en av förbundskaptenerna", Håkan Carlsson.

- Löparna har varit tydliga med att de ville träna stafett och då har vi lyssnat på dem. Jag vet att Norge gjorde en speciell satsning mot VM-stafetterna i Västerås 2004 och den blev lyckad. Annars vet jag inte riktigt hur mycket de olika länderna tränar specifikt på stafetter. Jag tror det är väldigt varierande, säger Carlsson.

Löparna har delats in i olika team under lägret i Schweiz och tränar både teoretiskt på kvällarna och i skogen på dagarna.

- Vi har haft hjälp av en psykolog, Ingela Almyren, med den teoretiska biten. Löparna har fått lära känna varandra bättre, både sina styrkor och sina svagheter, berättar Carlsson.

I skogen har de två specifika stafettpassen gått ut på att springa tre-fyra kontroller på gafflade banor och sedan börja om igen. Allt för att löparna ska kunna se fler konkurrenter än vanligt.

- Vi har tränat på att klara av yttre störningsmoment, som inte är så vanliga på individuella lopp. Visst händer det att man springer ikapp någon eller blir ikappsprungen i individuella lopp också så träningen är inte bara bra för stafetterna, säger Carlsson.

- När det blir fler störningsmoment än vanligt gäller det verkligen att hålla fokus på sin egen strategi, fortsätter han.

Vem som ska springa stafetterna under EM i Dalarna och VM i Schweiz är inte klart i dagsläget. Men de som springer försträckorna kommer att ställas inför en ganska ovan situation.

- När landslagslöparna springer för sina klubblag hamnar de nästan alltid på de sista sträckorna eftersom de är så pass duktiga så det är ovan, ja. Men de är så pass duktiga att de ska klara av det också, avslutar Carlsson.

Foto: Peter Holgersson/Runpix

Lite bilder nås via denna sida (tar en stund att ladda): <http://www.peterholgersson.se/fotoblogg/alla/>

Skrevs av Peter H 2012-03-29 kl 18:10

Anmäl