



Effekten af klassisk højdetræning på elitesvømmere

Resultat-uddrag fra en videnskabelig artikel, som er accepteret i tidsskriftet *European Journal of Applied Physiology*, 2014; 114(7):1439-49.

“Live High–Train High” increases hemoglobin mass in Olympic swimmers – af Thomas Bonne og kollegaer, 2014.

Formål

Formålet var undersøge om 3-4 ugers klassisk “Live High–Train High” højdetræning øger svømme-specifik VO₂max gennem en øget mængde røde blodlegemer.

Konklusion

10 svømmere boede og trænede i 2000-3000 m højde over havets overflade, hvorimod kontrolgruppen på 10 svømmere gennemførte den samme træning ved havets overflade. Resultaterne viste, at 3-4 ugers højdetræning er nok til at øge mængden af røde blodlegemer, men dette forbedrede ikke svømme-specifik VO₂max.

Forskerne udtaler

Umiddelbart viser resultaterne, at der ingen forskel var mellem de to grupper i præstationsevne, men der var dog en tendens til at gruppen som trænede i højden præsterede bedre på de forskellige testdistancer i vandet. Derudover var der også en tendens til at ”højde”-gruppen reducerede mængden af kropsfedt mere end kontrolgruppen. Marginaler, men måske interessant i konkurrencen på højeste niveau.

Forbundet udtaler

Sportschef i Dansk Svømmeunion, Lars Green Bach

I denne undersøgelse undersøges dels en population af danske OL-svømmere i perioden frem mod OL i 2012 og dels undersøges den specifikke tilgang til højdetræning, som den daværende landstræner havde. På den vis er studiet unikt og i samarbejdet med forskerne fik de daværende trænere og svømmere værdifulde data, som blev nyttiggjort på individniveau i det sidste halve års



forberedelse frem mod OL 2012 i London. I modsætning til OL i Rio 2016 vandt DK ikke medaljer i London, men deltog i et rekordstort antal finaler (8) og var sammen med USA den nation, som svømmede det største antal nationale rekorder (11).

Team Danmark udtaler

Højde træning er et potent træningsstimulus, men den eksakte konfiguration af træningen har vi i Team Danmark brug for at blive skarpere på, derfor er forskningsprojektet relevant ift. hvordan vi fremadrettet anbefaler højde træning.