

Träna snabbhet och explosivitet

Hej och välkommen till mitt träningshäfte med tillhörande webbplats!



Ska vi dra till sporthallen? Frågan ställdes av min kompis Per när vi som tioåringar cyklade runt och busade hemma i Fårösund på norra Gotland. Tränaren i idrottsföreningen IK Graip, Bertil Smitterberg, tog emot oss och lät oss prova många olika friidrottsgrenar. Jag tyckte direkt att alla hopp- och sprintgrenar var klart roligast.

Efter den dagen började jag med friidrott och jag tränade en dag i veckan. Jag höll också på med fotboll, handboll, pingis, jujutsu, och luftgevärsskytte fram tills jag slutade nian. Jag var alltid ute och lekte med kompisarna; vi klättrade mycket i träd, lekte Burken och Röda & vita rosen och så spelade vi plankboll – och pallade äpplen. Det var då jag märkte att jag var snabb och explosiv – de fick ju aldrig tag i mig!

Under de här åren var det alltid mer lek än träning – även träningen var lekfull. Bertil Smitterberg var fantastiskt bra på variationsrik träning och inledde alltid våra träningspass med lek. Jag är fortfarande inspirerad av hans sätt att göra träningen varierande och lekfull.

Min friidrottsspecialisering började inte förrän jag kom in på friidrottsgymnasiet i Växjö. Från att ha tränat friidrott ett pass i veckan tränade jag nu nio pass. Tack vare min allsidiga grundträning från andra idrotter och från mycket annan fysisk aktivitet, klarade jag av att lägga på mycket träningsvolym; jag höll mig hel och frisk utan problem, trots den rejält ökade träningsdosen.