

”Den som tränar mest blir oftast bäst”

Ovan nämnda citat är hämtat från
Ulrika Knape Lindberg och Mathz Lindberg
Under deras föredrag den 22/1

Ett välbesökt föredrag, över 60 personer kom.

Föredraget handlade om idrott bakom kulisserna. Mathz och Ulrika vet vad de talar om de har ägnat i stort sett hela sina liv åt simhopp. Deras meriter är många och tunga. Ulrika har OS-guld och OS-silver, Munchen 1972 och ytterligare ett silver 1976 i Montreal. Dessutom VM- och EM guld och otaliga SM-guld. Tillsammans har de båda 72 SM-guld.

Sedan 70-talet har de på ett eller annat sätt varit involverade i simhoppningen i Karlskoga. -Karlskoga har alltid funnits med i simhopp, säger Mathz. Härifrån har det gått vidare ut i Sverige, Europa och Världen.

Det handlade mycket om träning och att satsa. Det är inte bara den aktive som ska satsa om det ska bli riktigt bra utan även tränare, ledare och klubbens styrelse.

Engagemang viktigt

-Engagemanget är det viktigaste, menar Ulrika. Det kvittar hur duktig du är, utan engagemang blir det inte någonting. Den inre drivkraften betyder så mycket, liksom inom många andra områden.

-Den idrott vi bedriver idag är dock inte den idrott vi själva deltog i. Det ideella ledarskapet saknas idag, menar Mathz.

-Framgång är dock ingen tillfällighet, säger Ulrika. Bakom framgången ligger mycket möda och mycket träning.

Hon tog dottern Anna som exempel.

-Inte en enda dag sa vi till henne att gå till träningen. Hon gjorde det av egen fri vilja. Simhoppning är ingen gren man blir rik på, men det ska vara kul att träna.

Vad är då kul? En ny utmaning kan vara kul. Det är roligt att utmana sig själv, att veta vad målet är och vad man gör på vägen dit. Att göra mer än andra är ett sätt att nå sitt mål, eller att göra det på ett annat sätt.

Svikt i trädgården

När det gäller Anna Lindbergs väg mot det som blev deltagande i fem OS berättade de om den svikt som byggdes bakom huset – och som fortfarande finns kvar.

Träning är alltså viktig och där är förutsättningarna skiftande var man finns i Världen. Simhopparna i Bofors är trots allt lyckligt lottade. Det finns goda möjligheter till fysisk träning – som är 50% av simhoppsträningen.

-Kondition och fysik är viktigt, dels för att orka med träningen men också för att kunna komma igen efter skador.

Karlskoga-hopparna har dock inte landträningen i anslutning till Strandbadet, men det fungera bra i lokalerna på Bofors-området. Där skiljer det sig litet mot andra länder exempelvis. Många stora hoppnationer har anläggningar med landträning i anslutning till bassängerna.

Något som oroar i Karlskoga är dock bristen på ledare och tränare. Det är svårt idag och blir inte lättare i framtiden. Tränarbristen här och i landet i övrigt är stor. Dopningsfrågan kom också upp.

Förskonad sport

-Simhoppningen är förskonad från dopning tack och lov, säger Mathz. Men rent generellt blir man irriterad och arg att så många fuskar. Det är jättejobbigt för de skötsamma och det är också bra att testerna fungerar så bra som de gör.

Ulrika, som sprungit med OS-elden tre gånger, kommer att vara med som svensk förbundskapten i Tokyo i sommar, men i höst ska hon pensionera sig. Mathz å sin sida utbildar numera domare. Det är tolv år sedan han dömde en tävling, men han medverkar vid stora tävlingar som delegat. Han ska också till Tokyo, då gör att sitt sjunde OS. Senast i december var han en period i Sydafrika i samband med afrikanska mästerskapen i simhopp där han utbildade domare.

Simhopp är närmast okänt i Afrika, bara tre länder hoppar; Egypten, Sydafrika och Botswana.

Ingvar Carlsson