

Friidrott

Friidrottsträning god grund för de flesta sporter

Den som en gång gått på en friidrottstävling vet att alla de olika grenarna ger en spännande upplevelse. Bredden ger ett högt underhållningsvärde, men hur är det att träna och tävla i friidrott? Vi har pratat med några ungdomar som vet.

Att träna friidrott har många fördelar och innebär en träning som bildar en god grund för i princip de allra flesta andra typer av sport. Friidrottsträningen skapar helt enkelt ett starkt fundament för bra koordination, rörlighet, snabbhet och styrka – något utövaren har användning för inom all annan form av idrottsutövning.

Torslanda-Tidningen träffar tre av IF Kvilles unga aktiva i 02-gruppen, en tjej och två killar, just innan ett av deras träningspass i Björlandahallen. Dessa tre femtonåriga ungdomar håller även på med, eller har varit aktiva inom, andra idrotter.

Alma är en duktig sprinter

Alma Svanberg var 2016 en av Sveriges absolut främsta sprinters i sin ålderskategori och tjejen har haft en väldigt bra utveckling. Under 2017 har det emellertid varit något tuffare men hon kämpar på. Alma har också spelat handboll och kombinationen har varit väldigt bra för båda idrotterna.

– Allt började en sommar när jag var liten. Mamma hade hittat en friidrottsskola, jag testade och tyckte det var kul, minns hon.

Alma ställde sig i kö och efter ett år kom hon med i Kville IF. Där testade hon de flesta grenar men fastnade för sprint, löpning 60 och 200 meter. Förra året noterade hon bra tider på 300 meter och var sverigetvåa på distansen men en skada på våren i år satte käppar i hjulet. Hon tävlade emellertid på såväl 60 som 300

meter men lyckades inte komma till final på USM. Trots det tycker hon att säsongen var, som hon säger, okay.

Det Alma uppskattar med friidrott är alla de olika grenarna och att hon får en mångsidig träning.

– Dessutom gillar jag att killar och tjejer tävlar tillsammans. Vi har en bra sammanhållning i gruppen, säger hon.

Fredrik är en månkampstalång

Fredrik Grund är en stor talang inom månkamp. Han har utvecklats mycket de senaste åren och även tagit medalj på ungdoms-SM 2017.

– På IUSM var jag lite skadad men det kändes ändå okay. På 80 meter häck slog jag personbästa och kom tvåa, berättar han.

Fredrik har varit aktiv inom flera olika idrotter och senast spelade han innebandy med stor framgång. För hans del startade allt i slutet av årskurs fyra i skolan. Han hade då lagt av med tennis men spelade, förutom innebandy, även fotboll. Nu koncentrerar han sig emellertid på friidrott och kör mest månkamp. Det vill säga grenar som kula, 80 meter häck, längd- och höjdhopp samt ytterligare någon gren inomhus. Utomhus blir det även spjut och diskus med mera. Mest satsar Fredrik på spjut, vilket innebär mycket teknikträning.

När frågan kommer upp om vad som grejen med friidrott blir Fredrik lite eftertänksam.

– Vet inte riktigt men friidrott är ingen lagsport så fokus måste ligga på en själv. Dessutom, i och med att vi är blandade killar och tjejer blir det inte så macho, säger grabben som siktar på flera olika grenar samtidigt.

Gustav blev snabbare och starkare

Gustav Tartu har utvecklats mycket inom tresteg och längd



Toomas Tartu inspirerar sina adepter inför ett träningspass.

det senaste året. Gustav har samtidigt spelat fotboll och där hittat ett både snabbare och starkare spel tack vare den mångsidiga friidrottsträningen – en stor nytta individuellt och självklart även för laget. Den här femtonåringen har redan idrottat halva livet och har prövat på golf, gymnastik, innebandy, tennis...

– Nu spelar jag fotboll för IK Zenith, även om fokus ligger på friidrott. Favoritgrenarna är längdhopp och tresteg, de är mina bästa grenar, säger grabben som även kör en sprinttävling då och då för att hålla igång snabbheten.

Denne Lillebykille är född tävlingsmänniska och påpekar att i friidrott finns inget att skylla på om något går dåligt. I början vann han också mycket men fick en downperiod när kroppen inte växte till sig i förväntad takt.

Nu pekar däremot resultaten åt rätt håll. På årets USM slog han personbästa i tresteg med en halv meter och det resultatet räckte till en fjärdeplats. Trots en benskada tog han därtill en femteplats i tresteg på Världsongdomsspelen på Ullevi. Totalt under 2017 ökade Gustav sitt personbästa i tresteg med 1,5 m.

Gustavs pappa, Toomas Tartu, är en av tränarna i Kville, vilket fungerar bra.

– Klart jag gillar att ha pappa som tränare eftersom jag litat på honom. Oftast tänker vi på samma sätt men man måste skilja på hans roll som tränare och som pappa.

Utveckling på olika plan

Tack vare den allsidiga friidrottssträningen har alla tre ungdomarna alltså utvecklats starkt inom framförallt koordination, styrka och snabbhet, och därigenom

blivit bättre inom sina andra idrottsaktiviteter.

– Jag tror att vi ledare och även våra aktiva behöver förmedla förståelsen om vilken nytta friidrotten kan göra för ungdomars välmående och totala idrottsprestationer, säger huvudtränaren Toomas Tartu. Friidrotten ligger som en bra bas för all annan idrott.

02-gruppen består av 16 aktiva, 10 killar och 6 tjejer. Dessa tränas, förutom av Toomas, även av Magnus Löfving och Martin Johnsson.

CONNY ÅQUIST



Gustav Tartu har utvecklats mycket det senaste året. Här tränar han hopp över häck.



Alma Svanberg tränar jämfotahopp över häckbana.



Förra året var Alma Svanberg en av landets absolut främsta sprinters i sin ålderskategori.



Fredrik Grund som är en stor talang inom månkamp övar upp sin kaststyrka med medicinboll.