

Bosön utbildar unga elitidrottare

Många ungdomar väljer ett idrottsgymnasium för att kombinera studier med en sportlig satsning. Men vad händer egentligen när gymnasietiden är över? En ny dörr som öppnats är Bosöns ettåriga elitidrottsutbildning.

TEXT: CHRISTIAN CARLSSON

– **HÄR KAN** jag verkligen fokusera på min idrott och studierna består också av ämnen som har en direkt idrottskoppling. Annars kan det vara ganska kämpigt att bedriva en elitsatsning i gymnastik och samtidigt behöva jobba eller plugga på heltid, säger Lola Odi, 20, som ingår i det svenska landslaget i truggymnastik.

För att kunna bli antagen till utbildningen ska man tillhöra elitskiktet i sin idrott och ha ett mål att nå världstoppen. Det betyder mer konkret att man ska ingå i, eller åtminstone vara aktuell för, ett juniorlandslag. Det behöver också vara i en av alla de idrotter (71 förbund ingår för närvarande i RF) som finns inom Riksidrottsförbundet. Studenterna på utbildningen får möjlighet att ta del av vissa delar som normalt ingår i det så kallade Elitidrottsstödet – tester, rådgivning inom idrottspsykologi, fys-tester med mera.

När vi ses i loungen utanför Idrottshallen är det bara en vecka innan Lola ska åka till sitt första seniormästerskap, EM i Portugal. Det betyder att hon kommer att missa en vecka av utbildningen. Men det är ett faktum som Lola inte behöver känna någon stress för. Några krav att leverera ett

visst antal studiepoäng per termin finns inte på elitidrottsutbildningen. Kursansvarige Johannes Wingren beskriver utbildningen som ett mellansteg innan eventuella universitetsstudier. Studenterna läser ämnen som till exempel biomekanik, prestationsanalys, träningsplanering, nutrition och idrottspsykologi och annat som är av relevans för elitidrottaren.

– Man kan säga att det ämnesmässigt är som ett utdrag från vilken elittränarutbildning som helst, men fokus är ju här mot rollen som elitidrottare och inte mot tränarskapet. Några kommer att vara med på alla moment medan andra kanske är borta under perioder. Då missar man förstås en del av utbildningen, men då får det vara så. Det finns också en möjlighet att delta på distans, säger Johannes Wingren som arbetar på Bosöns Idrottsfolkshögskola.

HAN BERÄTTAR ATT en som snart kommer att behöva vara borta ett tag är ishockeyspelaren Josefin Bouveng som är uttagen till OS i Beijing med Damkronorna. Josefin bor till vardags i Gävle och pendlar därför några dagar per vecka till Bosön men läser också en del på distans. De flesta av studenterna genomför sin grenspecifika träning med sina respektive klubbar. Men förutsättningarna när det gäller annan träning, exempelvis styrke- och konditionsträning, kunde knappast vara bättre. Så hur ser då en helt vanlig dag ut på utbildningen?

– På förmiddagen har vi ofta ett träningspass där vi själva avgör vad vi behöver jobba med. Om jag inte har träning på kvällen kan jag till exempel köra ett styrkepass då. Skulle jag känna mig sliten väljer jag kanske rörlighets- eller något annat som inte är så fysiskt krävande. Därefter blir det lunch uppe i restaurangen här eller så har man med sig en egen matlåda. Efter lunchen har vi ett block med lektioner.

Lola känner att utbildningen lett till att hon blivit en mer reflekterande idrottsutövare. Tidigare, berättar hon, har hon fått det mesta serverat på ett silverfat där det bara har varit att göra det man blir tillsagd när det gäller övningsval



Bosön



Från vänster: Tobias Elgh, Johannes Wingren och Lola Odi.

och träningsplanering.

– Nu förstår jag mer om varför min tränare gör det han gör, jag förstår syftet bakom. Jag kan också ställa motfrågor ibland så dialogen med honom har blivit mycket bättre och vi jobbar mer tillsammans.

BÅDE JOHANNES WINGREN och Tobias Elgh (som jobbar i idrottslabbet) vill gärna framhålla den unika miljön på Bosön. Att det är en stor fördel att lära känna och få en inblick i andra idrottares liv och träningsförutsättningar. Och studenterna håller också i olika pass på områden där de själva ligger långt fram. Lola hade exempelvis nyligen ett rörlighetspass med resten av klassen. Sprintlöparna kan

bidra med sina kunskaper när det kommer till snabbhetsträning och så vidare.

– En annan sak de får med sig är att de lär känna många här på Bosön. Du kan få ett kontaktnät inom idrotts-Sverige som du får nytta av senare, säger Johannes.

På lite längre sikt är Lolas plan att läsa vidare på något universitet. Exakt vad det ska bli är hon inte säker på än men ekonomi är ett ämne som intresserar henne.

– Sedan vill jag nog in i idrottsrörelsen yrkesmässigt också. Det skulle vara kul att jobba med ett förbund, en förening eller någon organisation inom idrotten. Då tror jag att det kan se bra ut att ha gått en elitidrottsutbildning, säger Lola. ■