



Kval-
svenskan
hägrar

Pengarna
och
livet

Hammarbyiten

TIDNING FÖR HAMMARBY IDROTTSFÖRENING STOCKHOLM-SÖDER ■ NR 109 JUNI 1991 (2/91)

MATS' LYFT

MOT EUROPA-

TOPPEN

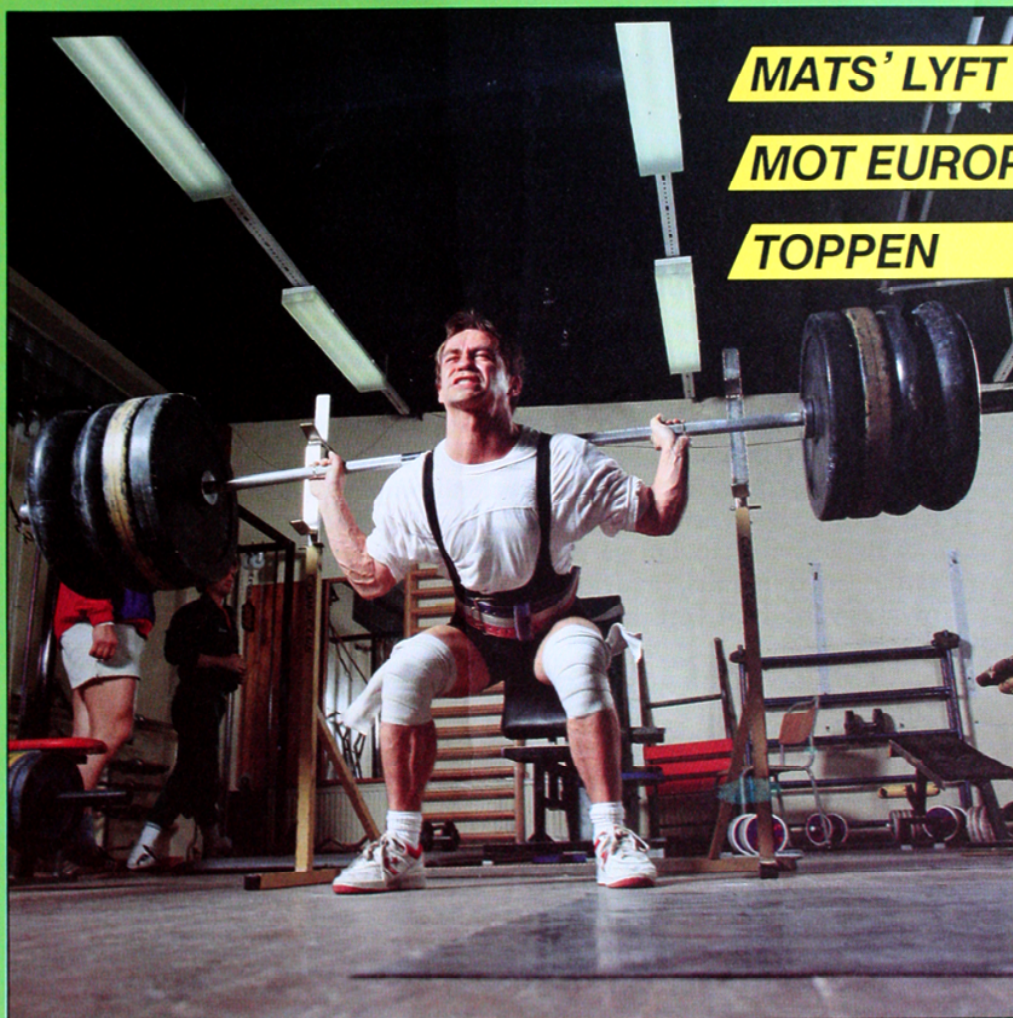


Foto: HASSE FRIDÉN

DOK- TORN HAR ORDET

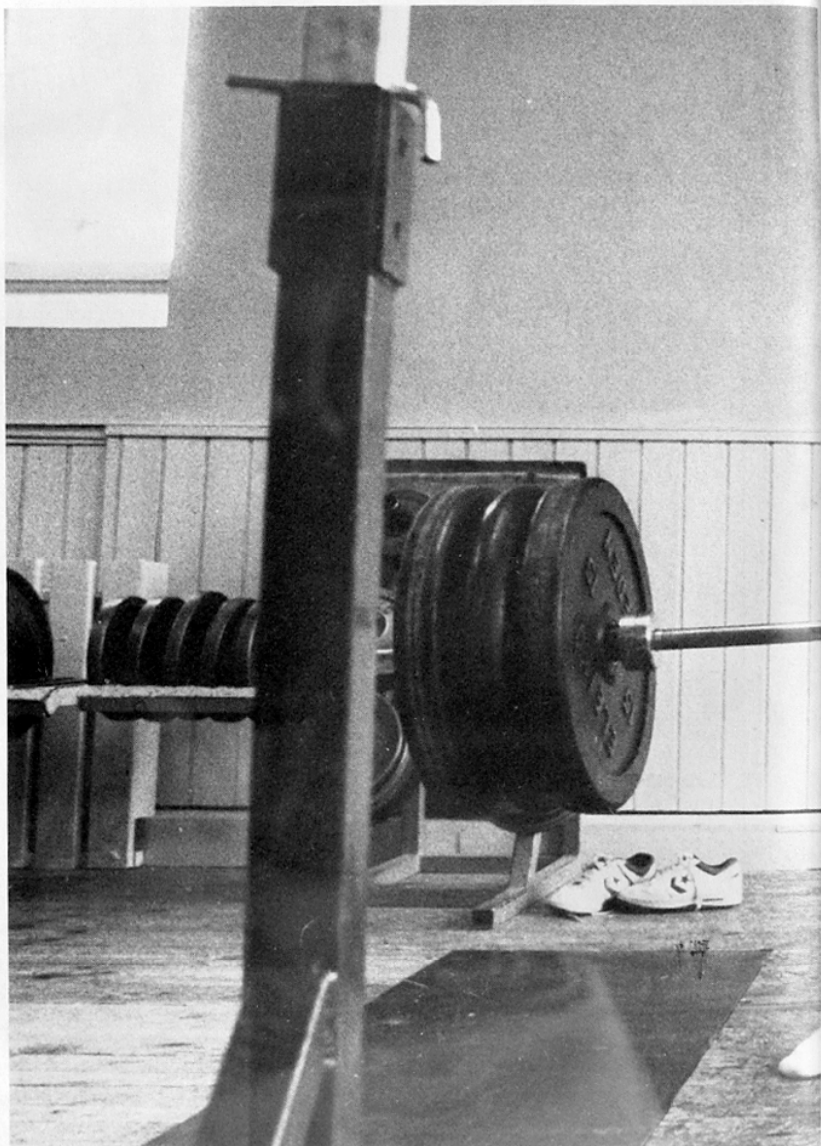
Mats Forsberg träningslyfter, 150 kilo på stängen ungefär. En vikt han närmast bollar med.

Visst, det är massor av styrkelyftare som klarar det och mycket mer till. Men inte många som själva bara väger 52 kilo. . .

Mats, 32 år, är en av Hammarbys mest framgångsrika idrottare just nu, nordisk mästare och tvåa i EM. När VM ska avgöras i Örebro i november finns Mats med.

Hemma i lägenheten i Rågsved är köksbordet belamrat med läroböcker och block. Vidareutbildning i telejobbet? Ånej, det har Mats slutat med för länge sen. Han är utbildad naprapat och har haft egen klinik i två år, men den har han sålt nu. I höstas kom han nämligen in på Karolinska och är inne på första året av sin läkarutbildning, "det hysteriskt jobbiga första året", som han själv säger.

Finansieringen av studierna sker delvis genom Riksidrottsförbundets elitidrottsstipendium, 10 000 kronor per termin skattefritt. Egentligen kan man få det stipendiet max tre terminer, men Mats har sökt en gång till.



Kombinationen hårda läkarstudier och elitidrott låter inte enkel. Men Mats är en mycket målmedveten person:

— Studier och träning handlar egentligen om samma sak: anpassning till ett mål, säger han.

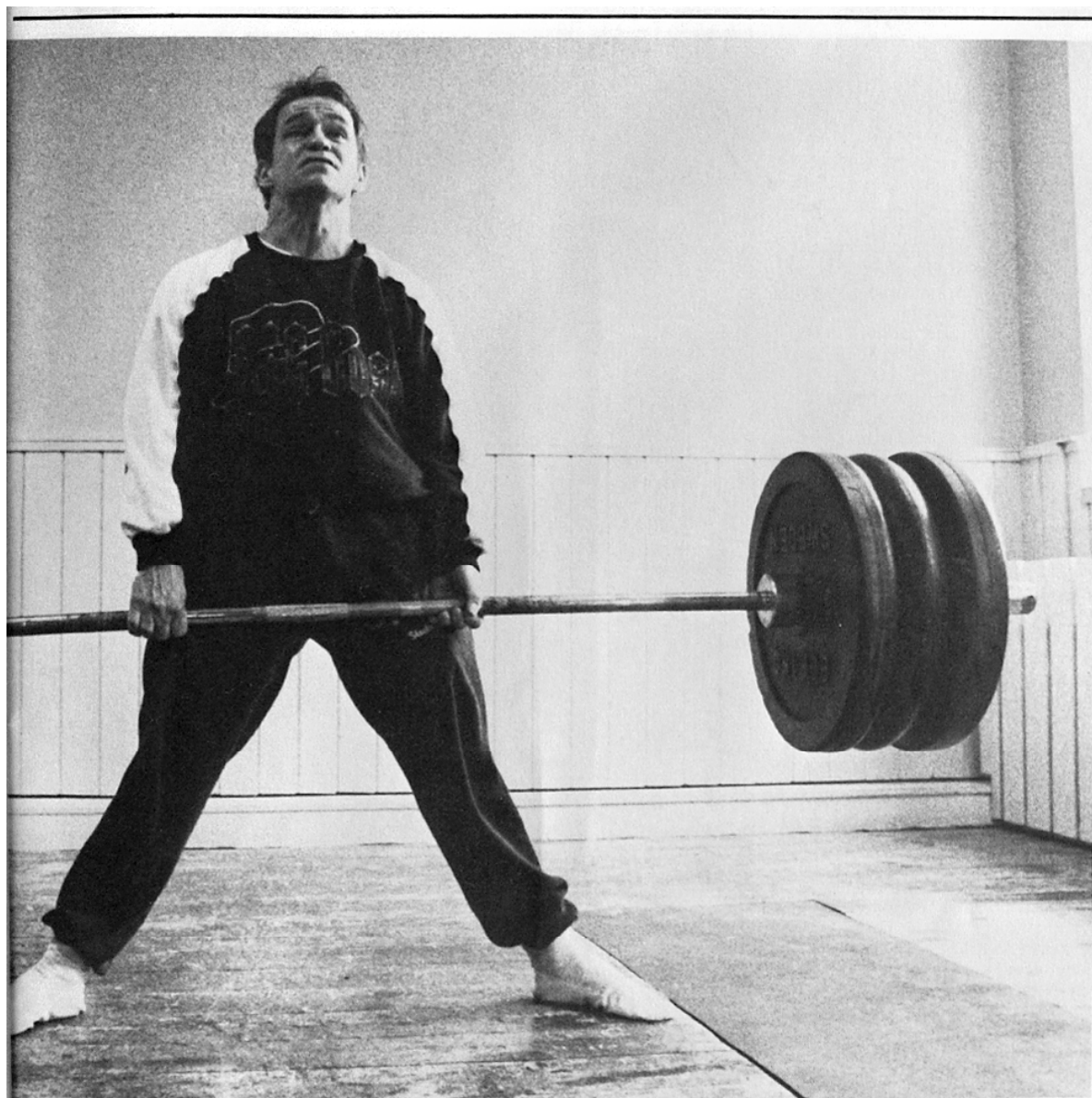
□ Rodd först

I Hammarby började Mats Forsberg 1972 — som roddare. Han körde styrketräning på vintrarna och kom via Åke Sköglund in på styrke-

lyft. Första tävlingen gjorde han 1978 efter bara någon månads träning. Då var sporten ung (började -75) och det var lätt att hävda sig snabbt. Redan i första tävlingen var Mats nära svenska rekordet i knäböj.

Varför styrkelyft och inte "vanlig" tyngdlyftning?

— Styrkelyft är mer okomplicerat, säger Mats. Tyngderna är sörre och det behövs inte så mycket teknik. Man kan träna själv, det behövs inte så mycket ledare.



Mats Forsberg kombinerar framgångsrikt styrkelyft med läkarstudier. Just nu är det idrottsliga målet världsmästerskapen i Örebro i november.

Foto: HASSE FRIDÉN

Rekryteringen till sporten sker till stor del via "gymvägen", kroppsbygget. Tanken går snabbt till dopingfrågan. Styrkelyft är ingen ren sport, avslöjandena om användande av otillåtna medel kommer tätt.

Mats förnekar inte att drogerna är ett stort problem:

— Det måste till en attitydändring: att det inte ska vara så självklart och baltt att droga sig utan att man i stället måste kunna hävda sig utan medlen.

□ Kontroller

De 30 bästa styrkelyftarna går på kontinuerliga dopingkontroller enligt ett kontrakt med Tyngdlyftningsförbundet.

I de lägre viktclasserna är dopingen mindre vanlig, även om misstankar ibland uppstår vid särskilt bra resultat. Men i Mats' viktclass, 52 kg, går nog de flesta fria från sådana misstankar.

Mats har tävlat i tyngre klasser tidigare. Men konkurrensen är

"grotesk", säger han, i 56- och 60-kilosklasserna. Så för att kunna hävda sig internationellt bantade han ner sig till 52 för två år sedan. Och den vikten klarar han att hålla:

— Ja, jag bestämde mig för att sköta kosten. Inget fett, bara minimjolk. Mycket fisk, ris, grönsaker och pasta. Protein och kolhydrater är viktigt, kolhydraterna gör man ju av med i träningen.





— Jag gick ner från 57-58 kilo till 53 på en och en halv månad. Visst tappade jag lite styrka, men den kom igen. Och då tyckte jag att lika gärna kunde stanna på den vikten. Jag kan gå upp till 54 mellan tävlingarna, men ett par kilo kan jag banta bort utan att må dåligt.

— Jag kände helt enkelt att jag mätte bra av kosten, behövde mindre sömn bland annat. Så det känns absolut inte som en upppoffring. När gång emellanåt kan även jag stoppa i mig en ordentlig biff och klämma en bira, förresten.

□ Få skador

Styrkelyft handlar mycket om explosivitet, den neuromuskulära förmågan, som den blivande läkaren uttrycker det. Alla kraft man har ska kopplas på i exakt rätt ögonblick under 1-2 sekunder. I tyngdlyftning ser man ofta hur lyftarna peppar upp sig, i stil med "Hoa-Hoas" publikknipande ritualer. Är det likadant i styrkelyft?

— Nja, de flesta är nog lugna och försöker mobilisera tändning inom-bords, koncentration. Att tjoa och ha sig slösar energi. Det passar inte mig, men visst, det kan passa andra.

Hur stora är skaderisken?

— Faktum är att skador på träning är sällsynta. Vid överträning kan man skada t ex muskelfästen och axlar. Jag råkade ut för en axelskada efter alltför ivrigt tränande en gång, säger Mats.

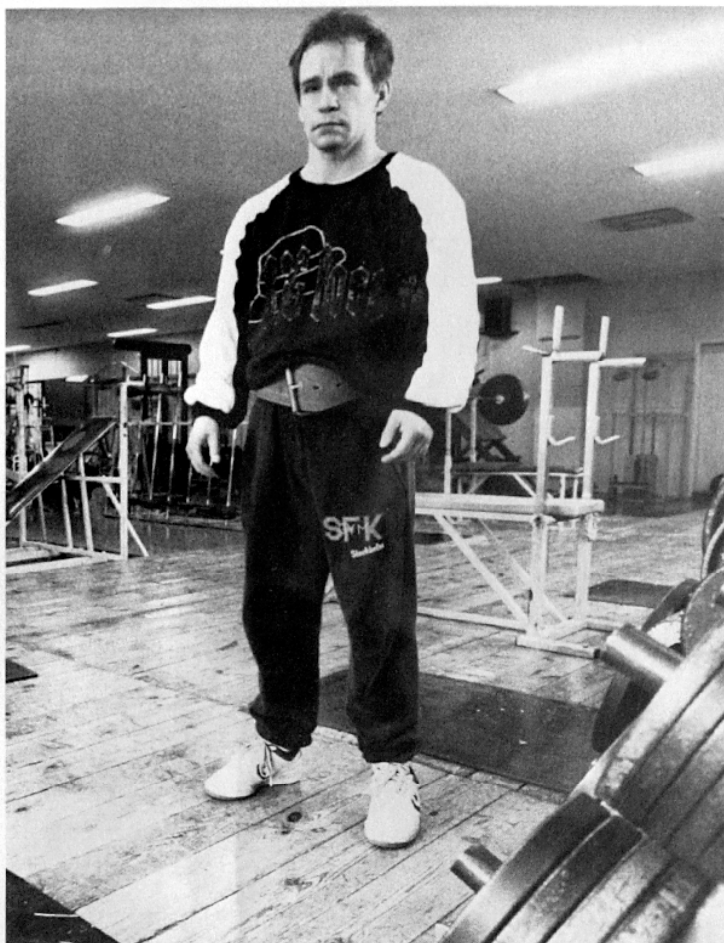
— Det tar tid att lära sig hur kroppen fungerar. Så småningom kommer man fram vad som passar en själv bäst, en individuell träning utkristalliserar sig.

— Styrkelyft är en bra sport på det sättet. Man kan hålla på upp i åldrarna. I landslaget är medelåldern hög — det tar tid att bli stark, även om en del smidighet försvinner med åren. Det finns en japan som vunnit VM 16 år i rad, han är 46 år nu.

□ Tre moment

I styrkelyft tävlar man i tre moment:

1. Knäböj. Stången läggs på axlarna, lyftaren ska böja knäna ner till en vinkel under 90 grader mellan underben och lår och sedan resa sig igen. Mats rekord: 180 kg.



Mats började som roddare i Hammarby innan han kom över på styrkelyft. "En bra sport, man kan hålla på långt upp i åldrarna och skade risken är inte särskilt stor", säger han.

2. Bänkpress. Lyftaren ligger, tar ner stången från raka armar mot bröstet. När domaren klappar ska stången upp till raka armar igen. Mats rekord: 110 kg.

3. Marklyft. Stången lyfts från golvet tills lyftaren står upprätt. Mats rekord: 185 kg.

Lyftarna har tre försök, man får lyfta om på samma vikt. I sluträkningen läggs vikterna ihop.

Tränar man lika mycket i alla momenten?

— Marklyft är mer en tävlingsgrej, annars är det ungefär lika på träning. Inför en tävling försöker man toppa cirka en vecka innan, sedan vila.

— Men det blir långa säsonger med landslaget, säger Mats, från början av september till mitten på mars. Därför går det inte att satsa lika hårt på alla tävlingar.

□ Toppklubb

Hammarby är en av landets bästa klubbar i styrkelyft med en tredje plats på senaste lag-SM. Sektionen har 10-15 tävlande och håller två lag med fem i varje. Mats sitter själv i sektionsstyrelsen (kassör), vill gärna vara med i arbetet med att bygga upp ett riktigt starkt styrkelyftslag. En stor talang är Jonas Klintfors, ungdomslandslagsman, som var med när Hammarbyiten presenterade 90-talets löften härom året. Han väger runt 75 kg, att jämföra med Mats 52. Men på träningen kör de med ungefär samma vikter, så Jonas har en bit kvar. Jonas jobbar dock mycket hårt och seriöst, för noggrann träningsdagbok bl a.

Kanske är det tyngdlyftningssektionen som står för Hammarbys nästa världsmästare. Det var ett tag sen sist. . .

Åke Lif

