

Micke Klotz

Sjukgymnasten som varit med hela resan

TEXT GUSTAV GELIN

På de fem år som gått sedan Hammarby senast låg i Allsvenskan har nästan hundra spelare och ledare passerat genom omklädningsrummen. Men tre personer har varit kvar på hela den långa resan: målvakten Johannes Hopf, målvaktstränaren Mille Olsson och så sjukgymnasten Mikael Klotz.

★ Micke kom till Hammarby 2008 efter att han fått en patient som kom att förändra hans yrkesliv rejält.

– Jag hade dåvarande fystränaren Janne Mians system som patient och vid något tillfälle började vi prata fotboll.

Efter att ha fått prova att behandla ett par Bajen-spelare inför Europacupmatcherna 2007 fick Micke en öppning inom Hammarby.

– Tony Gustavsson grillade mig och Janne tillsammans för att se hur vi skulle lösa olika fiktiva situationer. Det gick bra så jag fick ett kontraktsförslag och sade upp mig på sjukhuset. Första veckan i januari 2008 började jag på Hammarby. Och sedan dess har det rullat på.

För klubben har det inte rullat på lika bra, som bekant. Det varit fem kämpiga år med otillräckliga resultat och en enorm omsättning på både spelare och ledare. Hur har du upplevt det inifrån?

– Det har varit en ganska stor otrygghetskänsla, delvis beroende av resultaten. När det har gått dåligt så har det känts jättedåligt. Känslan när det inte finns någon tro, ingen energi, man tittar snett på varandra för att man tycker att någon annan kanske inte gör jobbet. Däremot tycker jag inte att vi har haft någon

dålig grupp på hela tiden som jag har varit här. Det finns ingen person som jag inte skulle välkomna tillbaka av alla jag har jobbat med.

Alla som följt Hammarbys träningar ett tag menar att det har hänt något i år. Att harmonin och stämningen i gruppen är mycket bättre. Det måste väl betyda att det har varit ganska dåligt tidigare?

– Det finns olika sätt att se på det. Jag tror att sammansättningen i de tidigare grupperna inte alltid har varit så bra. Man har inte tänkt efter innan man har rekryterat, ur personlighetssynvinkel och det har påverkat negativt. Det som har hänt nu är att vi fått in ett tydligare och mer medmänskligt ledarskap, och en grupp som passar bättre ihop. Sen vet jag inte hur det hade påverkat gruppen om vi inte hade presterat bra resultat.

Är det harmonin i gruppen som gjort att vi har lyckats eller har vi fått harmoni tack vare framgångarna?

– Det är svårt att svara på. Den största enskilda faktorn är Nanne Bergstrands ledarskap. När det har gett frukt så har gruppen kunnat ta till sig allt på ett mycket bättre sätt. Alla är med och bidrar, ingen gnäller.

Utifrån verkar det nästan som att Nanne är en supermänniska som planerar allt i minsta detalj och har en tanke bakom precis allt. Har du sett något som talar emot det under det här året?





Pablo Piñones-Arce ses över av sjukgymnasten Micke Klotz i slutet av matchen mot Jönköpings Södra den 2 november. © Foto: Hasse Fridén.

– Det är väl när han blir besviken kanske. När humöret påverkar resonemanget. Precis som hos alla människor. Men fördelen med Nanne är att det händer väldigt sällan. Oavsett vilka frågor det handlar om så vet han hur han ska agera, för han har varit i den situationen förut. Sen måste man ju som ledare visa humör ibland för att skapa reaktion.

Det har varit olika nivåer av kriser under åren. 2010 var det en ekonomisk kris, när Bajen var nära konkurs. Men den sportsliga krisen 2011 var kanske ännu värre med bara sekunder ifrån ett kval till division ett. Hur mycket påverkades spelarna av den rätt hårda stämningen som var kring klubben då?

– De påverkades mycket. De var rädda för trycket utifrån. Vi kunde ta ledningen med 1–0, men känslan var att vi kommer förlora matchen ändå, för det sak-

nades trygghet. Det handlar mycket om det mentala spelet. Några påverkas mer än andra och hamnar i en ond spiral där det yttre trycket påverkar det inre och så spelar man på 50 procent av sin kapacitet till slut. Sen finns det ju vissa som växer och blir starkare i stället. En av dem är Sebastian Bojassén som står upp med rak ryggrad och frontar i princip vad som än händer.

Vilka är de bästa minnena från Superettanåren?

– Bojasséns vänsterspark i Ängelholm 2011 och Linus mål borta mot Syrianska. Det sitter i hjärnbalken på mig. Där och då, när vi stod på Bajen Aid-festen på Debaser efteråt så trodde ju alla att nu blir det Allsvenskan. Sen gick det ju som det gick. Och cupfinalen 2010. Det var sjukt! Att alla stannar kvar och sjunger och firar trots att vi har förlorat. Och så sista matchen nu mot Jönköping.

– Ett annat personligt minne för mig är arbetet med arenan, Nya Söderstadion. Jag har suttit med i projektgrupp och varit med och utformat omklädningsrummet bland annat. Det är helt fantastiskt! Det jag kan sakna med Söderstadion är höstmatcherna. När det är mörkt och regnet viner och bengalerna tänds på läktarna. Sista höstmatchen där, mot Trelleborg, när det brann längs hela långsidan. Jag gick ut på plan och bara grät. Det var helt fantastiskt.

Vårt mantra är att vi tränar för framtiden, för nästa och näst-nästa år

Känslan är att vi har haft ganska mycket skadeproblem i Hammarby de senaste åren, men att det har blivit betydligt bättre i år. Stämmer det?

– Ja, i år har vi haft den lägsta skadefrekvensen sen 2009. Men tittar vi över alla år så har det varit en ganska jämn fördelning på skador. Vi ligger under medel internationellt sett i elitfotbollen. Det kan ha upplevts annorlunda eftersom vi ibland har haft skador på nyckelspelare.

Hur jobbar ni för att minimera skadorna?

– Du kommer alltid ha skador i fotbollen, det går inte att komma ifrån. En del handlar om kommunikation, hur mycket man ska belasta en spelare. Ibland chansar man för att spelaren själv vill, även fast han är sliten och så får man en större skada i stället. Det handlar också om faktorer som hur trött man är, hur man tränar, hur man mår mentalt. En del av mitt arbete är att försöka förebygga skador. Det gör jag i samråd med fystränarna. Jag har haft bra samarbete med allihop. Mladen Jovanovic, till exempel, som var här under Greggs tid. Han är nog en av topp tio i världen när det gäller teori och vetenskap kring fotbollsfysiologi, men saknar pedagogiken. Det är den största skillnaden, speciellt jämfört med Claes Hellgren som vi har nu. Claes fångar spelarna, de går igenom väggar för honom, han motiverar dem helt fantastiskt. Claes är nog vårt bästa nyförvärv. Mentale coachen Anders Friberg är tvåa tillsammans med Nanne. Och sen kommer spelarna.

Träningsupplägget är en av de mest konkreta faktorer som har förändrats denna säsong.

– Ja, vi bestämde oss för att ändra om helt och köra tuffare träningar dagen efter match. Och ännu tuffare två dagar efter. Syftet är att bryta ner spelarna så att de på sikt blir starkare och tåligare. Det har vi sett resultatet av i höst. Jämför man vårens matcher med höstens ser man jättestor skillnad på löpvillighet, snabbhet och rörelse. Vi kommer köra vidare likadant nästa år. Det ger effekter, även på den skadeförebyggande delen. Den stenhårda träningen vi har påbörjat nu efter säsongen är ju inför nästa år. Det har varit både Claes och Nannes mantra, att vi tränar för framtiden, för nästa och nästnästa år.

Hur väl rustad är den här truppen för Allsvenskan?

– Speeden och styrkan är där hos de flesta, några behöver bli starkare i framförallt närlagspelet. Fysiskt är vi mycket över mitten i Allsvenskan i dag, topp fem. Jag sticker ut hakan lite, men vi kommer att vara det nästa år med den här träningen. Fotbolls-



Klotz och Kennedy i premiärmatchen mot Degerfors den 14 april.
© Foto: Hasse Fridén.

mässigt kan jag inte uttala mig, men jag tror vi står bra där också. Om vi pratar målsättning så är Claes Hellgren fantastisk. Hans mål är att vi ska spela Champions League. Många hajade till när han sa det första gången, men varför skulle vi inte kunna göra det? Malmö FF gör det i dag. Fortsätter vi att utveckla vårt spelsätt, fysiken hänger med och vi får behålla en homogen grupp, då har vi alla möjligheter att inom något år vara med i toppen.

Sammanfattningsvis då: Ekonomin har stabiliserats, organisationen jobbar bra och det finns en jättebra grund att stå på. Vi har tagit oss upp i Allsvenskan och har högst publik i landet. Det är harmoni i föreningen och hos er i truppen. Någon gång kommer det en kil i det här. Vad kan gå snett?

– Det måste ju inte komma någon kil, men de stora riskerna som jag ser det är att vi får skador på nyckelspelare. Den andra delen är att om vi skulle börja få dåliga resultat, och stämningen utifrån skulle bli pressad och stressad igen. Jag vet faktiskt inte hur vare sig spelare eller ledare reagerar då. ■