



UPPLADDNING. Ett 80-tal fotbollstjejer från Älta IF tränade tufft på F&S i vintras.

# Fotbollslaget med knäkoll

För att förebygga knäskador flyttade Älta IF sin försäsongsträning till Friskis&Svettis. **Nu är säsongen i full gång och fotbollstjejerna är skadefria – och leder serien stort.**

Text: Madeleine Carlsson

**Som engagerad** lagledare och tidigare tränare för fotbollstjejer i Älta IF visste Tove Wiklander att knäböjar, utfallssteg och bålstabiliserande övningar kan förebygga knäskador.

Och som ledare i Friskis&Svettis Tyresö visste hon även att F&S har flera pass som innehåller just den typen av övningar. Idén att föra samman de två världarna föddes.

– Under åren som tränare körde jag regelbundet pass med mitt tjejlag och vi var förskonade från skador. Så jag blev frustrerad efter att ha sett många knäskador i andra lag. Därför ville jag starta ett projekt för att förebygga skador genom att fokusera på styrka och rörlighet, säger hon.

**Tove presenterade** sin projektidé för F&S Tyresös styrelse. Planen var att köra pass som Cirkelfys, Cirkelgym, IntervallFlex och Core. Styrelsen var positiv, vilket ledde till att delar av tjejernas försäsongsträning mellan december och mars flyttades till F&S.

Sammanlagt deltog cirka 80 tjejer från 14 år och uppåt. På lördagar tränade alla Cirkelfys eller IntervallFlex tillsammans.

Flicklagen fick träna ytterligare ett valfritt pass per vecka. De kunde välja mellan jympa, Cirkelfys eller Core.

Damlaget fick utöver sin ordinarie intervallträning utomhus köra tre pass på F&S.

– Det är en otrolig känsla och drivkraft att se dem göra sitt yt-



**Det är en otrolig känsla och drivkraft att se dem göra sitt yttersta”**

Tove Wiklander

tersta. De har kört hårt i vinter. Så när projektet var slut i mars var tjejerna rejält vältränade.

**Genom F&S-passen** har tjejerna fått träna benstyrka, bålstabilitet, rörlighet, landningsteknik, koordination och balans. Tove ser att tekniken nu sitter perfekt när tjejerna exempelvis gör knäböjar och utfallssteg.

– Sannantaget ökar träningen chansen att de klarar att reda ut krångliga landningar och andra risksituationer på fotbollsplanen. De är också snabbare och starkare, vilket gör dem till bättre fotbollsspelare.

Tjejerna själva är positiva till försäsongsträningen.

– Det har varit jättebra. Tidigare



Här kan du läsa om stort och smått som händer i Friskis&Svettis-världen. **Vad är på gång i din förening?** Mejla tips till [info@friskispressen.se](mailto:info@friskispressen.se).

har vi kört mycket långdistans på försäsongen, nu var det mer intervaller plus träningen på F&S. Det var jätteroligt att testa något nytt, säger Emelie Bäckrud, som är lagkapten i Älta IF:s damlag.

Hennes lagkamrat Nathalie Andersson håller med:

– Vi har blivit starkare och stabilare. Nu kan man ta en smäll utan att bli påverkad. Vi hade tre knäskador förra året, i år har vi inte ens varit i närheten av någon. Och så vinner vi alla matcher, vilket förstås är ett plus.

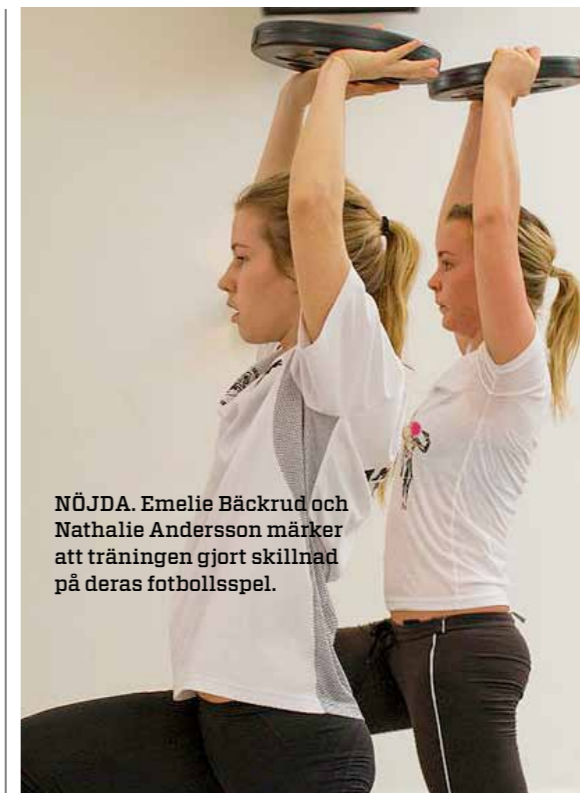
**Under själva säsongen** blir det utöver matcherna mest fotbollsträning. Tove kommer en dag i veckan och kör ett kortare Flex-pass med damlaget.

För att upprätthålla samma fysiska status som under försäsongen, inleds två träningspass per vecka med ett speciellt knäträningsprogram, Knäkontroll, som bland annat Svenska Fotbollförbundet tagit fram med syfte att minska korsbandskador. Målet är att alla fotbollsspelare tjejer från 10–12 år och upp till damnivå ska köra programmet regelbundet.

– Många tränare slarvar med att köra programmet. Dessutom är plantiderna få och det gäller att få ut så mycket fotbollsspel som möjligt på den plantid man har. Då hinns inte den förebyggande träningen med, säger Tove Wiklander.

Tränare för andra lag i området har börjat uppmärksamma Älta IF:s försäsongsupplägg. Och fler får chansen att träna hos F&S Tyresö eftersom det kommer att finnas speciella föreningstider på schemat. Tove ser fram emot en fortsättning för Älta IF och F&S. Och det gör även Nathalie Andersson:

– Man ser att träningen gör skillnad och det gör det extra roligt. Dessutom är det skönt att få träna inomhus, de grisiga passen utomhus på vintern är inte uppskattade. ■



NÖJDA. Emelie Bäckrud och Nathalie Andersson märker att träningen gjort skillnad på deras fotbollsspel.



**Vi har blivit starkare och stabilare. Nu kan man ta en smäll utan att bli påverkad.”**

Nathalie Andersson

## Knä fakta

→ Knät utsätts för stora krafter under fysisk aktivitet, vilket påverkar risken att utsättas för skador.

→ Cirka 15–30 procent av alla idrottsskador är knärelaterade.

→ En främre korsbandskada är 5 till 9 gånger vanligare hos kvinnor jämfört med män. Mellan 1996 och 2006 skadade 1 300 fotbollsspelare flickor knäna allvarligt och med bestående besvär som följd. **Många av dem riskerar att i relativt unga år drabbas av ledsjukdomen artros.** Operation skyddar inte mot artros.

→ Det finns flera teorier kring orsaken till att tjejer oftare drabbas av knäskador. Faktorer som diskuteras är anatomiska skillnader mellan könen, exempelvis vinklar i knäna. Även skillnader i styrka och rörelsemönster kan spela in.

Källor: Tidskriften Svensk idrottsforskning, Hälsovetenskapliga fakulteten i Linköping, fass.se samt Yelverton Tegner, professor vid Luleå Tekniska universitet.

# på golvet

Redaktör: Madeleine Carlsson

## OOPS

**”Jag gled ut i backen med ändan bar”**



**Meg Tiveus,** 67, styrelsearbetare och konsult, Stockholm och Gotland.

– Mitt pinsammaste träningsminne är nog när jag i skidbacken blev kissnödig. Jag åkte av banan, drog ner skidoverallsbuxorna och försökte kissa. Men med skidorna på började jag glida ut i backen – med ändan bar.

**”Jag hade strumpa i knävecket”**



**Caroline Knutsson-Hall,** 57, kommunikationskonsult, Lidingö.

– Vid två (!) tillfällen har jag jympat med en knästrumpa fastknölad i höjd med knävecket på mina trekvarterlånga träningsbyxor. Ingen – utom jag själv – upptäckte det ofrivilliga medskicket, tror jag i alla fall. Så kan det gå när man sliter till sig sina grejer ur högen med nytvättade träningskläder i tvättstugan.

En annan gång jympade jag ett helt pass med min tränings-topp ut och in. Tvättetiketterna fladdrade så fint både i sidan och i nacken.

När det gäller Friskis är ju inget pinsamt, för alla både gör fel och ser ut hur som helst hela tiden. Tack och lov!

**Har du något pinsamt träningsminne du vill dela med dig av?**

Mejla till [info@friskispressen.se](mailto:info@friskispressen.se). Pinigaste bidraget vinner en Friskispressen-T-shirt!