

# **Rapport från Fristilslandslagets träningsläger i Finland!**

När - Var - Hur - Varför ?

Nu är tiden är mogen och vi är redo för att göra en riktigt bra och väl genomtänkt satsning på Svensk manlig Fristilsbrottning.

Tanken på att skapa, utveckla och leda en sådan satsning får mig att tänka på vad vi i Sverige gjort så bra i den antika stilen.

Vi ska vara medvetna om att vi är en väldigt liten brottarnation men som trots det har fått väldigt många internationella framgångar.

Då vi har så fina och goda traditioner i Grek Rom vore det ju dumt att inte ta vara på det som vi gör bra och det vi gör rätt och ta med oss det till fristilen så mycket det bara går. Eftersom Sverige inte haft ett landslag i fristil som deltagit internationellt på väldigt många år har vi ju inte någon större erfarenhet.

Med det som grund ville jag att vi snabbt skulle ut i världen med våra ungdomar för att se hur vi står oss internationellt idag för få en uppfattning om hur vi ska göra för att utveckla oss och bli konkurrenskraftiga i framtiden.

Väl medveten om att vi säkerligen ligger efter andra nationer ville jag ha fakta på hur "illa" det egentligen kan vara. Jag har alltid gillat fristilen och på så sätt varit intresserad av att titta på matcher från mästerskap via internet.

Men det är en sak är att se matcher på film och imponeras av en mängd olika stilar och tekniker, det ger mer frågor än svar.

Det är en helt annan sak att på plats kunna delta, se och diskutera när-var-hur och varför man arbetar med dessa mängder av olika tekniska och fysiska övningar som finns för att utveckla vår sport för att lyckas på mästerskapen.

Mottagandet av mina initiala kontakter ute i Världen har varit förvånansvärt goda och det kommer vi ha nytta av i vår satsning. Finland var en av de nationerna som visat stort intresse för vår satsning och efter att ha samtalat om samarbete bjöds vi in till Finlands många landslagsläger.

Finland har aldrig slutat med fristil och har ett bredare kunnande än oss, dom har nu satsat hårt på både bredd och topp under ett antal år.

Då denna satsning fortfarande är i under uppstart rent fysiskt har jag samtalat med ett stort antal brottare och ledare för att se hur stort intresset är i Sverige.

Sen jag blev ansvarig för denna satsning har det visat sig vara mycket stort och väldigt efterlängtat vilket är väldigt glädjande. Det kommer innebära att vi redan i år ökat antalet fristilstävlingar i Sverige och ännu fler blir det redan nästa år.

Vi har haft ett inledande träningsläger i Arboga som var en grund för vilka brottare som har intresse för att satsa på fristil.

Det och resultat och resultaten från ungdoms-SM gjorde att jag valde ut följande brottare för att delta på lägret.

Samuel Thakén  
Ali Houssam  
Safi Zaidi  
Jacob Brink  
Elias Pettersson  
Albin Karppinen

Mycket glädjande tacka samtliga ja och har stort intresse för att vara med och utveckla sin fristil.

Vi samlades vid Viking Line terminalen i Huvudstaden för att bege oss till våra grannar i Öst. Efter ca 1 timmes färd i minibuss kom vi fram till en anläggning som kändes liten och låg mitt ute i skogen där ingen GPS fungerar.

Pajulahti ligger utanför Lahti och är ett träningscenter som inte är helt olikt vårt Bosön och har en mängd olika idrottshallar för olika idrotter, brottarna har en egen stor hall utrustad med en mängd olika träningsredskap och hjälpmedel så att träningsmöjligheterna ska vara optimala.

Vi mottogs av en för oss Svenskar känd brottare Ismo Pietiälähti som startade sin brottarkarriär i Sverige (Östhammars Brottarklubb) men som efter militärtjänsten tyvärr för oss svenskar blivit kvar i Finland, han är aktuell i Finska landslaget i Grek Rom -96kg.

Vi blev väl bemötta och checkade in i våra rum som va helt ok.

Inför första träningspasset hade jag en genomgång med våra brottare där jag framhöll att vi måste vara "på" och visa att vi är redo att lära av dom men samtidigt "kriga" och försöka vinna varje situation.

Jag blev inte alls överraskad när vi krigare på hårt från första stund, samtidigt som vi hade en sund mänsklig ödmjukhet som förvånade både dom Finska och Uzbekistanska ledarna på ett positivt sätt.

Våra Svenska brottare får mycket uppmärksamhet och det känns ju väldigt bra vi känner att vi är välkomna hit och att vi är värdiga att delta på "deras" träningsläger.

Det är tydligt att det betyder mycket för andra nationer att Sverige nu äntligen kommer ut med fristilsbrottare, våra brottare och jag för väldigt mycket tips och råd från andra brottare och tränare.

Jag/vi har fått nya brottarvänner och det känns väldigt rätt att "ta rygg" på andra nationer för vi ska vara ärliga att säga att vi ligger efter, men tack vara att vi i Sverige haft så duktiga tjejer och ledare har vi ju en del kompetens för fristil i Sverige fortfarande och det betyder väldigt mycket för våra fristilsskillar.

Det är inget hokus pokus utan hårt arbete med blod, svett och tårar som kommer ge resultat och jag är övertygad om att vi kommer lyckas i framtiden.

Finlands största stjärna sa till en av våra killar efter ett matchpass:

*- Talk to your Coach about going to Championship this year, because you will win matches.*

Det känns ju underbart att höra såklart och det gjorde att vi kunde släppa loss ännu mer på träningarna och på så sätt gick "proppen ur" och vi tog ett stort kliv framåt och jag tror alla Svenskar tog poäng på samtliga motståndare.

Våra Svenska killar krigar på ordentligt och lär sig väldigt snabbt, dom gör intryck här och vi har snabbt blivit accepterade trots att vi har ett begränsat kunnande i fristil som ju egentligen är en annan idrott än Grek Rom med helt annat tänk.

Träningsmetoder och olika "set ups" är något som vi tar till oss väldigt mycket och snackar om på våra egna samlingar.

Vi Svenskar samlas varje kväll där jag tar upp mina punkter samt att vi alla delar med oss av dagens erfarenheter.

Det märks att killarna tar till sig av detta för utvecklingen syns tydligt, t,om så tydligt att det omtalas av de Finska tränarna på de genomgångar vi tränare har tillsammans.

Mycket mycket bra.

Dagarna är tuffa, men fyllda med bra och genomtänkta träningar.

Det fanns även tid för att umgås så det blev en del kortspel. Det fanns gott om tid för återhämtning och givetvis också tid för vila.

Mat fanns det mycket av och den var bra och väl anpassad för idrottare, ska inte glömma att nämna att den även smakade bra.

Såhär såg upplägget ut varje dag:

Löpning och mjuk situationsbrottning utomhus.

Frukost

Brottning ( teknik & situationsmatcher o set up 's )

Lunch

Brottning ( matcher )

Middag

Brottning ( teorigenomgång av dagens reflektioner )

Sauna ( såklart )

Snack/kvällsfika

Sova

Detta träningsläger gav killarna mycket bra träning och en betydligt större förståelse för fristilsbrottning.

Det gav mig en mängd olika tekniker, övningar men framför allt ett tänk på vad som ligger bakom alla grepp och träningsmetoder vilket gör det hela så mycket lättare för att jag själv också ska kunna förstå och utveckla sporten efter egna ideér.

Vänliga brottarhälsningar !

Kim Frelin