

IDROTT & KUNSKAP

POPULÄRVETENSKAPLIG IDROTTSTIDNING

AKTUELLT TIDIGARE NUMMER ARKIV PRENUMERERA OM TIDNINGEN ANNONSERA KONTAKTA OSS



Foto: BILDBYRÅN

Ingen 40-årskris för Sjödin

Brynäs veteran piggare i benen än någonsin

Tommy Sjödin, elitseriens äldste spelare någonsin, ser fram emot en ny säsong. Trots sina i elitsammanhang unika 42 år är han fri från förslitningsskador, lättare på vägen och snabbare på skridskorna än i yngre dagar.

- Det handlar i alla fall inte om någon sargad kropp, skrattar Brynäsbacken.

En lång ishockeykarriär och en diger meritlista med bland annat två säsonger i NHL, 101 A-landskamper och 14 säsonger i Brynäs borde normalt föra med sig en hel del kroppsliga ärr. Men så är inte fallet för Tommy Sjödin.

- Kanske har jag en smart spelstil, eller så har jag haft tur med generna och fått en bra balans med starka senior, för jag har aldrig gått sönder. Det finns ju spelare som är väldigt vältränade, men som går sönder ständigt.

Hitills finns enbart en skadad menisk, en bruten handled, en liten spricka i foten och ett par stygn i ansiktet efter en felriktad puck med på skadelistan. Inga större problem med axlar eller knän, vilket annars är vanligt hos ishockeyspelare. "Sjödöda", som han kallas i Brynäs, har medvetet lagt om träningen de senaste åren, för att minska risken för åldersrelaterade förslitningar. Receptet är mindre styrka och mer spänst.

- Till skillnad från de yngre spelarna, där behovet av att bygga upp med styrketräning är stort, satsar jag nu på att bevara den styrka jag redan har. Istället för att lasta på tungt tränar jag med min egen kropp, förklarar han.

Bra kost hjälper

När Tommy Sjödin möter upp på klubbens kansli i Läkerol arena, har laget just avslutat förmiddagens löpträning. Han ser oförskämt pigg ut - men så har återhämtningen också alltid varit hans styrka.

- Pulsen sjunker fort och jag är snabbt på gång igen. Möjligtvis har jag blivit lite mörare på äldre dagar, men det är marginellt.

På frågan om konditionen är lika bra som i ungdomen, svarar backen snabbt att den är bättre i dagsläget, och säger sig sedan klara skamgränsen på 12 minuter på Coopers test, det vill säga tre kilometer löpning. Närmare precision än mellan 11,5 och 12 minuter avslöjar han inte. Hellre talar en av Brynäs bästa backar om bra kosthållning som ett steg för att bli ännu bättre.

- Du kan bara träna till en viss gräns. Idag tränar alla ishockeyspelare så pass mycket, att jag inte kan konkurrera med de unga genom att öka den mängden, utan får hitta andra vägar. Det blir mindre chips, godis och läsk.

Att Brynäs lagkapten har blivit mer medveten om vad han äter har resulterat i en lättare kropp. Men det får inte gå till överdrift.

- Jag försöker hitta en balans mellan det goda och det nyttiga för att det ska vara hållbart, säger han och exemplifierar med en människa, som ska börja träna och går ut stenhårt för att sedan kort därefter sluta.

Nu är han äldst

Det var förra säsongen Tommy Sjödin blev historisk när han passerade legenden Börje Salming både när det gäller titlarna elitseriens äldste målskytt och äldste spelare. Att han fortfarande håller hög klass råder det inget tvivel om, benen går till och med snabbare än i ungdomen.

- I och med att ishockeyn generellt går fortare nu, har jag tvingats bli snabbare på skridskorna. Det gäller att hänga med i utvecklingen och anpassa träningen därefter.

Annars är spelstilen densamma, den stora förändringen från debutåren ligger snarare utanför det rent sportsliga. En ny roll i



Tommy Sjödin i Brynäsdräsen 1999.

Foto: BILDBYRÅN

Tommy Sjödin

Född: 19650813

Familj: Fru, två barn och en hund.

Meriter: VM Guld 1992, VM silver 1995, VM brons 1994, Italiensk mästare 1997, Guldpucken 1992, 101 A-landskamper, 2 säsonger i NHL, 5 säsonger i Schweiz, 14 säsonger i Brynäs.

Intressen bredvid ishockeyn: Golf

föreningen har vuxit fram.

- Jag tar ett mycket större ansvar både på och utanför rinkerna och ser mer en helhet med bland annat sponsorer, säger han och tittar sig runt i hockeyarenans kontorsdel.

Tommy Sjödin ser ut att trivas i klubben. Han pratar glatt med alla och låter gliringarna från kansliets kvinnliga medarbetare hagla inför fotograferingen i tigha kläder.

- Ishockeyn är ett bra yrke. Förr slutade vi mellan 28-32 år, men idag spelar många mycket längre, se bara på 45 årige Chris Chelios i NHL.

Brynässpelaren ser flera anledningar till att så många elitspelare i dag är över 30 år.

- Steget från rinkerna till ett vanligt jobb är svårt. Förutom den sociala biten handlar det nog mycket om ekonomi och inte minst en önskan att få vara kvar i det offentliga ljuset. Sedan blir det svårare att sluta när man spelat i samma lag så länge och känner samhörighet.

Var går då den bortre gränsen, eller med andra ord, hur länge kan en ishockeyspelare konkurrera på absoluta toppnivåer?

Spontant utbrister Tommy Sjödin att det troligtvis är en utopi att spela som femtioåring.

- Chris Chelios börjar troligtvis nagga på gränsen även om han än så länge har klarat sig bra, fortsätter han.

Glädjen är viktigast

För egen del hoppas Brynäsbacken på så mycket självinsikt att ingen annan behöver säga till honom när det är dags att lägga skridskorna på hyllan. Det nuvarande kontraktet sträcker sig över säsongen 2007/08. Tiden därefter är han hemlighetsfull om.

- Jag tar ett år i taget. Säger man att det är sista säsongen tror jag man trappar av lite mentalt och förbereder sig omedvetet på ett avslut.

Det beslutet tänker han därför först ta när han har diskuterat med anhängarna och klubben efter säsongen. En grundläggande förutsättning för allt spel på elitnivå är att kroppen känns fortsatt bra och svarar på träningen.

- Får jag en rejäl smäll och åker på lång rehabilitering är det tveksamt om jag har motivation att försöka komma tillbaka. Det vore nog för tungt.

Brynässpelaren pratar mycket om vikten av glädjen i hockeyn och är övertygad om att det är den egna motivationen, som sätter den bortre gränsen.

- Ett vanligt jobb kan du kanske klara av bra, även om du inte tycker det är kul, men så är det inte med ishockeyn. Här har du mångas ögon på dig, säger Tommy Sjödin.

Idrott & Kunskap 4/2007

© Idrott & Kunskap