

IDROTT & KUNSKAP

POPULÄRVETENSKAPLIG IDROTTSTIDNING

AKTUELLT

TIDIGARE NUMMER

ARKIV

PRENUMERERA

OM TIDNINGEN

ANNONSERA

KONTAKTA OSS

Martin Lidberg kliver ut ur bubblan

Han väjde länge för och emot.

Bestämde sig för comeback, men ändrade sig. Motivationen fanns inte där längre.

Det var dags för Martin Lidberg att ta det smärtsamma beslutet - Let's quit!

Vinkeln för den här artikeln om motivation var klar. Brotningsvärldsmästaren Martin Lidberg, hela svenska folkets Let's dance-Martin, skulle berätta för er läsare vad som drev honom att göra comeback vid 33 års ålder och med, i princip, allt att förlora. Det blev som bekant inte så. Rubriken ni blev snuvade på löd: "Let's fight!".

Vad som verkligen försiggick där inne i den urstarka brottarkroppen med det stora hjärtat vet nog bara Martin Lidberg själv - om ens han.

- Men nu tycker jag att det känns rätt skönt att ha tagit ett definitivt beslut, inte minst för att slippa alla spekulationer. Många har frågat hur jag ska göra, både journalister och andra. Men jag kunde inte svara riktigt eftersom jag själv varit tveksam och vägt för och emot.

Men nu är ditt beslut definitivt?

- Tvärsäkert.

Okay, men skulle Martin Lidberg ändra sig igen är han i sådana fall inte den första idrottsstjärnan som gör det. Klassiskt är Henrik Larssons kategoriska nej till landslaget, som blev till ett nja, och slutligen ett rungande ja! Men där vi sitter på en trappa inne på gården till Stockholms Stadshus en vacker sommardag i juni och Martins son Isac klänger på sin pappa, så känns det som att beslutet verkligen är oåterkalleligt. Så här resonerade nämligen Martin Lidberg under den där perioden av vankelmod.

Slutar på toppen

För en fortsatt brottarkarriär:

Jag har vunnit allt som går att vinna - utom ett OS-guld. Jag känner också att min fysiska kapacitet fortfarande är mycket hög.

Mot en fortsatt brottarkarriär: Det är bättre att jag slutar på toppen av min karriär med EM- och VM-guld som höjdpunkter. Jag har också två barn som jag faktiskt mer eller mindre lovat att det är dags att sluta.

- Ja, det var i dom banorna tankarna gick. Man får inte glömma bort att en målsättning att ta det där OS-guldet innebär att man måste gå igenom en mycket egoistisk satsning på sig själv. Det handlar kanske om 150 resdagar per år med ständiga träningsläger och tävlingar världen över.

En annan faktor som hade betydelse för beslutet var det faktum att Martins lillebror Jimmy tävlar i samma viktclass (96 kilo). Att kanske konkurrera ut brorsan från en OS-plats kändes inte speciellt lockande. Martin kände tvärtom att han blockerar för Jimmy tillräckligt. Nu vill han istället stötta honom i hans satsning mot OS i Peking. Från att ha varit en konkurrent blir han nu sin brors mentor och bollplank. Kvalificerar sig Jimmy Lidberg för OS kommer Martin att finnas med som stöd vid ringside. Kanske blir det brodern som kompletterar med den sista medaljen som gör den lidbergska prissamlingen komplett? Håll med om att det vore en magnifik knorr på en fantastisk idrottssaga som började för drygt 27 år sedan i den förort utanför Stockholm som utgör slutstation för tunnelbanelinje 18. Just det, Farsta. Det var där Martin och lillebror Jimmy packade sina träningsväskor i ur och skur för att transportera sig tvärs över hela stan till SL-hallen i Midsommarkransen, Spårvägens Brotningsklubbs hemvist.

27 år är en lång tid. Även den hetaste glöd hinner falna under en sådan tidsrymd.

- Det har på senare år smugit sig på en viss mättnadskänsla, så är det bara. Och i en sport som brottning måste du hela tiden vara superhungrig och ha "The eye of the tiger". Tyvärr finns inte det där ögat kvar längre.

Leva i en bubbla

Att totalt hängivet satsa på en elitidrott, konstaterar han i nästa andetag, är att leva som i en bubbla. När man då, som Martin gjort de två senaste åren, börjar dra ned lite på tempot och till exempel medverkar i tillställningar som Let's Dance, då händer det lätt något. Världen utanför bubblan gör sig påmind. Lockar. Förför. Jag påpekar för Martin att det var precis vad Per Elofsson sa hände honom då han tog sin Time Out. Han nickar instämmande.

- Det var nog något liknande som hände mig nu. Jag gick hela tiden i comeback-tankar och höll mig vältränad med vetskapen om att det är OS i Peking om ett drygt år. Men samtidigt började jag få lite distans och kände att det fanns annat här i livet än bara medaljer.



Martin Lidberg.

Foto: BILDBYRÅN

Martin Lidberg om...

Regeringens politik...

Det har blivit lite bättre med den nya regeringen tycker jag. Men tyvärr har det också förekommit en del lögn och fusk. Dom borde tänka mer på att faktiskt är förebilder för många människor.

RF och SOK ska slås ihop till en organisation eller inte...

Ja, jag tror det skulle bli effektivare med en organisation istället för två.

Meningen med livet...

Att få med sig så många erfarenheter som möjligt innan dom en dag gräver ned en...

Det glömmet jag aldrig...

När jag, Micke Ljungberg och Tomas Johansson ställde upp i Sumo-VM i Japan och jag tog silver. Vi fick en inblick i hur sumobrottarna levde och det var en helt annan värld.

Mitt nya mål...

Jag ska försöka prestera bra i mitt yrke och rent allmänt se till att ha ett bra liv efter brotningskarriären

Det ångrar jag...

Jag ångrar ingenting. Självklart har jag gjort en massa misstag i livet, men dom har också format mig till den person jag är i dag.

De vanligaste orsakerna till att sluta med tävlingsidrott:

- Minskad prestationsförmåga som en konsekvens av ökad ålder
- Att man inte längre blir uttagen i laget/gruppen
- Skador, allvarliga eller kroniska gör att många tvingas sluta innan de själva vill
- Fri vilja. Den bästa orsaken att sluta. Orsaker kan till exempel vara önskan att vara mer med familjen, brist på motivation för idrotten, ändrade värderingar, ekonomiska skäl med mera.

Henrik Gustavsson, motivationsforskare, Örebro Universitet:

Hur definierar man motivation inom idrottsforskningen?

- Man har i huvudsak funnit två inriktningar, uppgiftsinriktad och/eller resultatnriktad motivation. En person med hög uppgiftsinriktning är främst fokuserad på att klara av uppgiften. En sådan person känner sig framgångsrik efter att

Likväl, hur konstigt det än kan låta för utomstående, kommer han sakna de där "grispassen" i backarna vid Fiskartorpet och Högdalsbacken då maginnehållet ibland kastades upp på marken. Då är det för det stora flertalet säkert lättare att förstå saknaden efter adrenalinkickarna i de stora mästerskapen. Vem kan till exempel glömma de underbara bilderna med glädjefnattet efter VM-guldet i Paris 2003? En känslös upplevelse efter en tung period i livet då Martin separerade från sin dåvarande fru och då även det stora sportsliga målet - OS-guld i Sydney - gick i kras. Det som såg ut att bli ett glädjens år och började med ett EM-guld på våren, fortsatte med en obesegrad svit av matcher tills olyckan var framme. Några veckor innan OS krossades gulddrömmarna av ett sönderslitet ledband i knäet. Varje normalt funtad människa hade i det läget dragit en potatissäck över huvudet och loggat ut från omvärlden. Men inte Martin Lidberg. Han vägrade acceptera att det guld han så hett åtrådde blivit till sand. Istället satte han sig på flyget till Australien med sitt avslitna ledband och hoppades på ett mirakel. Miraklet uteblev. Dom brukar göra det. Men att hårt tejpade halta sig fram till en 6:e plats på ett OS med ett trasigt knä, det är antingen en bragd eller en dårskap. Förmodligen båda och. Jag antar att det är en episod som säger en hel del om människan och idrottsmannen Martin Lidberg.

- För mig är det viktigt att få slita för framgångarna. Då blir det en helt annan känsla om man lyckas jämfört med om allt går som på räls, säger han.

Vad gör man då när man inte längre behöver kråkas i ett löpspår eller brottas med ett avslitit ledband mot elaka ryska muskelberg? Vart hittar man livsgnistan då?

Bemanningsföretag

- Jag driver sedan år 2000 bemanningsföretaget "Rent a Worker Sweden AB". Vi har nischat oss mot idrotten eftersom många idrottsaktiva söker jobb

under försäsongen eller mellan tävlingar. En hel del har också svårt att komma in på arbetsmarknaden efter karriären. Men de flesta arbetsgivare som anställer tävlingsidrottare blir nöjda. Idrottare är vana att sätta upp mål och att arbeta fokuserat mot dem.

Martin Lidberg är inte rädd för att ta nya grepp i tillvaron. Målsättningar och motivation saknas knappast då han pratar om sin nya framtid.

- Kanske jobbar jag då som företagscoach. Jag har tittat lite på utbildningar inom det området. Sedan kommer jag definitivt finnas kvar inom brottningen på något sätt. Redan nu är det klart att jag kommer att hjälpa Enköpings Brottarklubb. Dessutom kan det bli aktuellt med en PR-tjänst inom Svenska Brottningsförbundet.

Vi tar i hand och skiljs. När jag ser Martin och sonen Isac vandra Hantverkargatan fram vandrar tankarna till den där 7-årige killen som följde med sin pappa för att titta på EM i brottning och som där skaffade sig en idol. Frank Andersson. En liten kille som snart deklarerade bestämt: "Jag ska också bli världsmästare". Lite drygt 20 år senare hade han uppfyllt målet. Nu är brottningskarriären över. Ett nytt kapitel i boken om Martin Lidbergs liv väntar på att bli skrivet.

Idrott & Kunskap 4/2007

ha klarat av sina egna uppsatta mål och är generellt mindre intresserad av att jämföra sig med andra. För den resultatnriktade idrottaren är målet helt enkelt att vara bättre än alla andra.

Vilken motivation fungerar bäst inom idrotten?

- Det är inte två motsatser, utan snarare två olika dimensioner av motivation. Att vara väldigt resultatnriktad behöver inte vara ett problem. Det är först när en sådan person inte känner sig duktig som problem kan uppstå. Då sjunker motivationen, om individen har en låg uppgiftsinriktning.

Hur då?

- Att alltid känna behovet att vara bättre än andra är svårt för en tävlingsidrottare. Det uppstår lätt problem då om idrottaren exempelvis drabbas av skador och tappar i prestation eller får en stagnation i sin resultatutveckling. Å andra sidan är det förstås inte bra att vara helt ointresserad av att vinna om man tävlingsidrottar. Idrott går ju i hög grad ut på att jämföra sig med andra. Mitt svar är därför att det mest optimala är att skatta högt på båda dessa dimensioner om man vill lyckas i idrott.