

FOTBOLL

Friidrott skall vässa Örebro

► Starkare, snabbare och smidigare.

Men framför allt mindre skadade.

Det skall Örebro SK:s allsvenska fotbollsspelare bli tack vare friidrottstränaren Bo-Gunnar Bogges, 57. Han är sedan november heltidsanställd i klubben.

– Jag tror mycket på den här satsningen. Varje kille kan bli fem procent bättre på det här sättet, säger tränaren och klubbledaren Sven Dahlkvist, som kallar Bogges för "rekonditionerare".

Hans uppgift är att se till att spelarna totalt fysisk är på topp, att uppvärmning och stretching görs rätt och att detaljer i exempelvis löpteknik justeras.

Något som på sikt skall reducera antalet skador.

– Vi har haft problem med framför allt ljumskskador i laget. Med förebyggande träning tror jag att vi kan slippa det i framtiden, säger Sven Dahlkvist.

30 års erfarenhet

Bo-Gunnar Bogges har 30 års erfarenhet som friidrottstränare. Tidigare har han haft sporadiska kontakter med ÖSK men nu är han anställd på heltid två år framåt.

– Det finns mycket för mig att titta närmare på. Till exempel kan en spelare vara extremt stark i högerbenet men rent svag i det vänstra. Det är inte bra. En annan viktig sak är att se till att spelarna är ordentligt förberedda för träningen och att de återhämtar sig på rätt sätt efteråt, säger Bo-Gunnar Bogges.

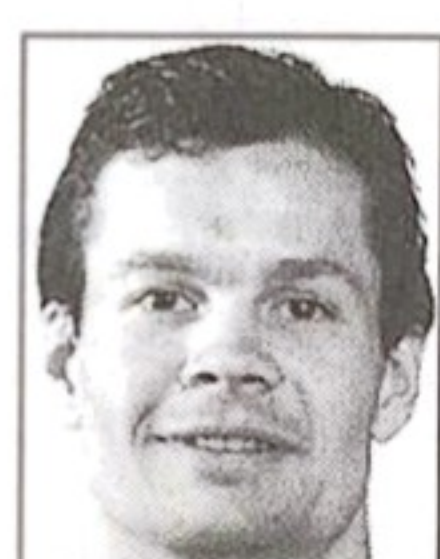
Just obalans i muskulaturen och slarvig stretching är en typisk orsak till förlitnings-skador.

– Nyckeln är ofta kunskap om sin egen kropp. Att förstå varför den fungerar på ett visst sätt, berättar Bogges, som leder två träningspass i veckan plus att han finns med på ÖSK:s "vanliga" träningar.

– Han ser saker inte jag ser. Till exempel om det finns fysiska orsaker till varför en spelare skjuter för dåligt, säger



Bo-Gunnar Bogges



Thomas Andersson

Sven Dahlkvist.

Till sin hjälp har Bogges förutom den vanliga staben av läkare, sjukgymnast och massör också en heltidsanställd naprapat. Allt för att spelarna skall orka med den tuffa träningen.

– I och med att alla elitlag tränar mer blir de här bitarna allt viktigare. Och det är dyrt att ha spelare gå långtidskadade, säger Sven Dahlkvist, som var den som knöt Bogges till ÖSK.

Vändning för Thomas

Men Bogges hade gjort utmärkt reklam för sig redan inför förra säsongen. Då kom han i kontakt med ÖSK-backen Thomas Andersson, som 1996 upplevt en starkt dalande formkurva. Under hösten fick han inte spela någonting och började fundera på att sluta på elitnivå. Men istället tog han tjänstledigt från jobbet och började träna hos Bo-Gunnar Bogges.

– Jag kände snabbt att jag blev mycket bättre, säger Thomas, som 1997 gjorde en succéartad "comeback" i A-laget.

– Även om det kostade mig en del kändes det rätt. Jag lärde mig jättemycket hos Bo-Gunnar. Tidigare har jag tränat extra på egen hand och då är det lätt att något blir fel beroende på ren okunskap, berättar Thomas Andersson.

Laget har fått en kick

I dag är han på topp både fysiskt och psykiskt. Och hela laget har fått en kick av Bogges träningar.

– De flesta är positiva. Märker man dessutom att det ger resultat är det lätt att motivera sig till den här träningen, säger Andersson.

– Bogges trivs med sina nya arbetsuppgifter inom fotbollen.

– Det är stimulerande. Samtidigt är det viktigt att komma i håg att jag inte håller i ett trolldropp. Det här är en process som ger resultat på lång sikt, påpekar han.

BJÖRN SCHÜBERG

OS I NAGANO

Japan hoppas på ny succé

► För andra gången arrangerar Japan ett vinter-OS.

I Nagano hoppas man på samma succé och nationell yra som för 26 år sedan i Sapporo. Där erövrade landet sitt första guld i ett vinter-OS och inte nog med det. 170-metersbacken hamnade samtliga tre medaljer runt japanska halsar: Yukio Kasaya, Akitsugu Konno och Seiji Aochi.

Den synen, när tre japanska flaggor hissades vid prisutdelningen, har inte det japanska folket glömt. Förväntningarna på den 166 personer starka starka truppen, inklusive ledare representerar 313 personer Japan, är stora.

Inget startskott

Succén i backhoppning 1972 blev dock inget startskott för en allmän upprykning av vinteridrotten. Japanska idrottsmän och kvinnor har visserligen deltagit i OS sedan 1928, men framgångarna har varit måttliga. Det dröjde ända till 1956 innan första medaljen kom genom slalomåkaren Chiharu som kom tvåa.

– Det skulle dröja ända fram på 90-talet innan japanerna på allvar blev ett räkna med i vinterolympiska sammanhang. 1992 tog Japan sju medaljer att jämföra exempelvis med Sveriges fyra. I Lillehammer för fyra år sedan tog Japan fem – Sverige tre.

Japanerna är ett idrottsintresserat folk, det vittnar tv:s tittarsiffror, sporttidningarnas upplagor och publiksiffrorna vid olika evenemang. Men det är inte vinteridrotterna som rörer det största intresset.

Kampsporerna kendo, judo, karate som utvecklats i många århundraden är fortfarande populära. Sumobrottningen, vars historia är 2000-årig, håller fortfarande publi-



GERT-OWE GÄRDER



Medaljtrio. I Sapporo-OS gjorde japanerna succé i 70-metersbacken. Guld, silver och brons genom Yukio Kasaya, Akitsugu Konno och Seiji Aochi ovan tillsammans med fyran Ingolf Mork från Norge. I dag står hoppet bland annat till Funaki, till höger på bild.

ken i sitt grepp. 1872 introducerade en amerikan baseboll i Japan och idag kan ingen idrott mäta sig med dess popularitet. Av de tio mest sedda tv-sända idrottssevenemangen 1996 var sex baseboll-matcher. När finalen i den japanska ligan avgörs står nationen stilla. 1996 var för övrigt OS-år, men sändningarna från Atlanta hade ingen chans mot baseboll-finalerna.

Ökat idrottsutbud När japanerna själva idrottar handlar det i första hand om löpning, bordtennis, bowling, cykling, simning, volleyboll, golf, tennis och skidåkning. Befolkningens möjligheter att bedriva idrott på egen hand

har ökat markant de senaste åren, allt sedan femdagars arbetsvecka infördes. När japanerna ser på idrott väljer de alltså i första hand baseboll, därefter kommer fotboll, tennis, bilsport, golf och sumobrottning.

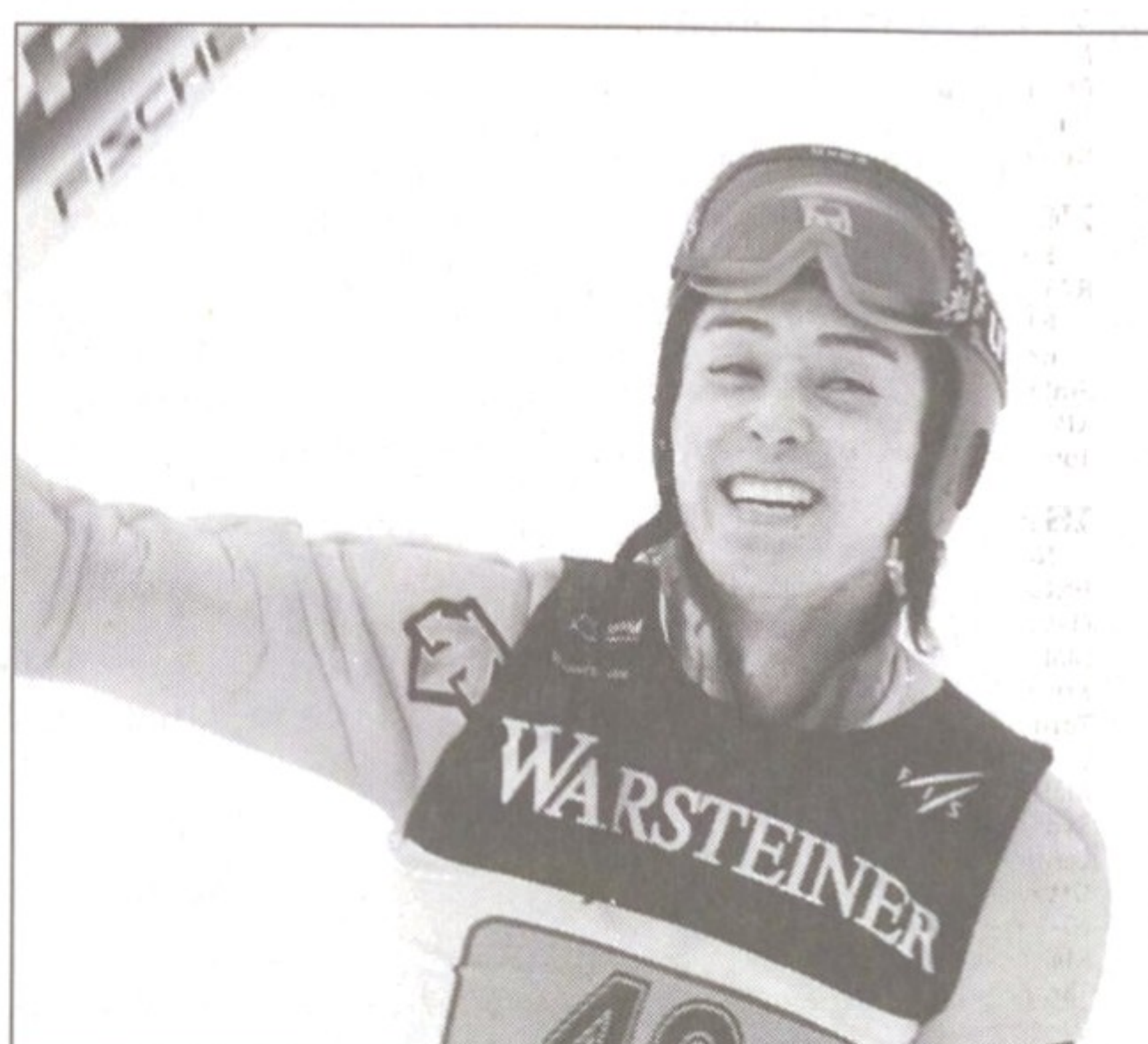
I de professionella idrotterna har de utländska influenserna blivit allt vanligare och bidragit till den positiva utvecklingen. En av de absolut populäraste sumobrottarna, Akebono, kommer från Hawaii. Fotbollen, vars profsliga "J-League" startade 1993, fick ett rejält uppsving när stjärnor som brasarna Zico och Jorginho, engelsmannen Lineker, italieneren Schillacci och tysken

Littbarski värvades. Japans landslag har kvalificerat sig till sommarens VM i Frankrike.

Intresset för baseboll är inte bara nationellt. Los Angeles Dodgers värvning av japanska stjärnan Nomo Hideo har inneburit att amerikanska Major League också tv-sänds till en entusiastisk publik.

Hjältar i backhoppning

Men just nu är det OS och Nagano som blickarna riktas mot. Hoppet ställs i första hand till skridskoåkare, till utförsåkare, till deltagarna i nordisk kombination och – precis som i Sapporo – till backhopparna. Dagens hjältar heter Harada, Funaki och Saito, en trio som



imponerat stort i världscupen den här säsongen och som kommer att locka 45 000 åskådare till hoppanläggningen i Hakuba nästa onsdag.

Aki Murasato, talesman i det japanska skidförbundet, kan inte dölja sin optimism: – Det känns som om vi kan drömma om en repris från Sapporo.

Optimismen delas av flera. Skridskoåkarnas överledare Tadao Ishihata kommenterade pressen på de japanska åkarna så här:

– Press? Vi har mer erfarenhet från isen i arenan än alla andra, vi är vana vid miljön, boendet, maten och vi har inga problem med språket. Vi har alla fördelar.

Premiär för test av blod

NAGANO, SVD

► På tisdagen sade Internationella Olympiska Kommittén definitivt ja till blodtester på längdskidåkare och skidskyttar. Den åkare som inför en tävling i OS ertappas med för höga halter av hemoglobin kommer att uteslutas.

Det blir första gången blodtester genomförs i olympiska spel och första gången idrottsmän testas inför tävlingarna.

– Det är riktigt att vi tog det definitiva beslutet på IOK-mötet. Vi följer därmed det internationella skidförbundets tidigare krav, kommenterar Gunilla Lindberg, IOK-ledamot och generalsekreterare i Sveriges Olympiska Kommitté.

Inofficiella tester i VM

Skidförbundet införde inofficiellt blodtester i samband med VM i Thunder Bay, Kanada, 1995. Men det var i för-VM i Trondheim året därpå man agerade med full kraft och fann uppseendeväckande många prover med höga värden. Detta sedan åkarna själva krävt klarhet i dopninganklagelser som riktats mot flera länder.

De åkare som under OS överskrider gränsvärdena för hemoglobin (16,5 gram per liter blod för damer och 18,5 gram för herrar) får inte starta i tävlingen. De anses då ha bloddopats.

Hemoglobin i de röda blodkropparna transporterar syre i kroppen. Höga nivåer hemoglobin betyder mer syre till de arbetande musklerna. Genom att tömma en idrottsman på blod och sedan ge tillbaka blodstrax före tävling ökas hemoglobinnivåer, men anses alltså vara doping. Naturligtvis höga nivåer ger risk för hjärtattack och blodproppar.

Effekterna påminner om njurmedicinen EPO som används som doping och tros vara orsaken till ett antal cyklisters död sedan mitten av 1980-talet.

ROGER ANDERSSON

Hur går det mot Tumba i kväll?

► Äntligen är tiden som så kallat ettårsfall förbi för målvaktsveteranen Anders "Älgen" Mattsson 32. I kväll kanske han gör sin debut i Polisen/Söder i derbyt mot IFK Tumba i den spännande handbollsallsvenskan.

F&S

Tror du att du får spela mot IFK Tumba?

– Jag är ju uttagen i truppen, men Pasi Aro har visat en mycket stabil form en längre tid. Men jag ställer mig gärna till förfogande. Jag har inte spelat en tävlingsmatch sedan april i fjol så jag är verkligen sugen på att få spela igen.

Din styrka som målvakt?

– Jag har fyllt 32 år och har en hel del rutin. Jag lever också mycket på mitt tävlings-temperament. Jag är ganska allround och 196 cm lång. Det sistnämnda upplever jag som en klar fördel i målvaktsspelet.

Du var med om att hålla

STAFFAN ULFVEBRAND

Svt vidhåller sin oskuld

Allmänt: När sändningen i en viss kanal upphör så har också programmet avslutats. Det hävdar Sveriges Television (SVT) i sitt svar till länsrätten om sponsring vid bland annat OS- och VM-tävlingar. Granskningsnämnden för radio och TV har begärt att SVT skall betala en miljon kronor för att ha brutit mot radio- och TV-lagen vid sändningarna från friidrotts-VM i Aten i augusti 1997. SVT bröt då, enligt Granskningsnämnden, mot bestämmelserna genom att lämna sponsringsmeddelanden mot sportsändningarna bytte kanal. Sponsorerens namn får bara visas i början och slutet av ett program. Granskningsnämnden har i tre tidigare beslut slagit fast att kanalbyten vid sammanhängande sportsändningar i SVT inte innebär att sändningen i den kanal som växlingen sker till skall betraktas som ett nytt program. Enligt SVT innehåller radio- och TV-lagen inte något uttryckligt förbud mot att sända sponsringsmeddelanden på det sätt som skett. Det ankommer inte på Granskningsnämnden att göra lagtillägg som inskränker SVT:s handlingsfrihet. Därför skall bolaget inte betala någon avgift på en miljon kronor, heter det i yttrandet. TT

Lång exponering. Ett långt koppel med fackelbärande skidåkare och invånare i Hakuba firade tidigt i staden som skall husera de flesta skideevenemang under OS.

FOTO: REUTERS

I OS-VIMLET

Damhockey är ingen stor sport i Japan, men man har ju friplats i OS senaste gren, så att ställa upp var självklart.

Tidigare hade man förlorat mot Sverige med 10-0, men efter förlusten med 5-0 i en träningslandskamp i måndags, så finns ökat självförtroende.

– Eftersom vi bara fick stryk med hälften mot tidigare måste vi nu vara dubbel så bra. Så i OS besegrar vi Sverige, sade den kanadensiske coachen Wally Kozak.

Det har kostat arrangörerna nära 80 miljoner kronor bara att utrusta 32 000 frivilliga funktionärer med varma kläder. 60 procent av budgeten har använts för detta ändamål. Den bistra och råa vinden från bergen vid tävlingsarenorna kan få den mest entusiastiske

att närma sig fryspunkten även i humöret.

22 000 av de frivilliga har gått igenom en utbildning under tre år 7 000 har gått betald språkutbildning på lika många år. Bara 190 personer i funktionsstaben är avlönade.

Det kunde vara en klassisk rubrik: "Han träffade sin fru på skjutbanan" – men handlar om Kyoji Suga och Hiro-mi Seino, två japanska skidskyttar. Efter OS skall de gifta sig med varandra, men smekmånaden firas redan i Nagano.

"Det märks att de är förälska-de. De är oftast glada, men bråkar mest i hela truppen", säger lagkamraten Atsushi Kazama.

Altaret åkte ut när polisen ville in.

Så kan det gå till i Nagano. Kapellet vid Hotel Kokusai blev högkvarter för de poliser som jobbar som livvakter till det viktiga folket under OS. "Polis" och "Stängt för bedjande under OS" står det på skyltarna. Altaret åkte ut när datorer och monitorer för tv-övervakning skulle in. Kallas detta för helger-rån?

Det började för tre år sen som en insamling i liten skala. I dag har den kinesisk-japanska vänskapsföreningen i Nagano med 30 miljoner yen, cirka två miljoner kronor, efter kampanjen "skänk 10 yen om dagen" bland sina medlemmar. Pengarna skall användas till att betala uppehållet under OS för 190 vänner från Kina.

Till vilket evenemang i OS tror ni

att det är störst efterfrågan på biljetter? Det är lätt att svara ishockey, men det är fel, fel, fel, som Brasse skulle sagt i Fem myror...

Rätta svaret är att curlingsporten soppar banan (ursäkta...) med hockeyn. Anledningen är två. Det är en stor sport i Japan och hallen är liten. Den tar endast 1 700 åskådare och på reservlistan för biljetter står 20 gånger fler namn än vad som kan få komma in. Till hockeyn finns det faktiskt 5 000 biljetter kvar till kvartfinalspelet. Finalen däremot utsåld. Totalt har det sålts 1,1 miljon biljetter av de 1,3 miljoner som fanns till salu. Att det inte är slutsåld skylls på den ekonomiska krisen här i landet och dollarns förhållande till yen-valutan.

ROGER ANDERSSON

Trafik och väder i fokus som vanligt

NAGANO, TT

► Inte ett OS utan att trafik och väder står i fokus. Så även i Nagano.

Det som ser ut att bli en organisatorisk fullträff hotas bara av transportproblemen. Dägnarna före vinterspelens öppning växer tvivlet på att transporterna kommer att fungera som planerat.

I övrigt är det idel solsen – både när det gäller väder och stämningen i OS-staden. Nagano-borna har verkligen levt upp till påståendena om att japaner är vänliga. He-

la det rörliga Nagano, med sina drygt 300 000 invånare av göteborgskt omfång, är påverkat av de stundande spelen. Och alla, möjligtvis undantaget vissa besökare, är vänliga på ett sätt som får en västerlänning att förundras.

Spräckta tidtabeller

Och organisatoriskt har arrangörerna anledning att le så här långt. Utom när bussar och bilar kommer på tal. De tusentals tidtabeller som ska föra aktiva, ledare, press och alla andra ackrediterade OS-män-

niskor mellan arenor, hotell och bostäder, har spruckit.

Och ännu har inte de tusen och åter tusen åskådarna börjat fraktas runt i OS-området – 1,2 miljoner åskådare väntas se tävlingarna. Transportproblemen är inte akuta ännu. Men de kan bli om arrangörerna inte hinner få ordning på det jättelika transportnätet.

Och det är inte mycket som tyder på det.

– Transporterna har högsta prioritet, intygade Francois Carrard, VD i IOK, Internationella olympiska kommittén.

Men ännu har NAOC (den lokala arrangören) inte satt alla sina planer i verket och därför kan vi inte sätta oss till doms i det här läget.

Takashi Yamada ansvarar för OS-trafiken. För att hans transportplan ska gå ihop måste den sedvanliga biltrafiken gå ned 30 procent. Hittills har det bara blivit tio procent färre bilar.

Vädjat till företag

Yamada har vädjat till företag och institutioner att ge sina anställda ledigt och de flesta

skolor kommer att vara stängda under de två OS-veckorna.

Boom i resebranschen

Somliga tycks ha lyssnat på rådet. Resandet till Nagano har av naturliga skäl aldrig varit större – och resan från Nagano har också nått rekordhöjder. Folk som flytt det väntade trafikkaoset, inte gillar idrott, inte fått tag på dyra biljetter, eller som velat göra sig en ynnhacka på att hyra ut sin bostad, har gjort att resebyråerna fått uppleva ett februariboom. En resebyråtjänsteman meddelade

de nyhetsbyrån Reuter att resandets är 70 procent högre än normalt. Resmål som Stilla Havsparadisen Guam och Saipan är helt fullbokade.

Förutom trafiken är värdet det enda som tycks stora organisationsskickliga japanerna. Hittills är allt gott och väl på väderfronten. Mycket sol, gott om snö och några minussgrader. Regissören av lördagens spektakulära invigning har till och med begett sig till det berömda gamla Zenkojitemplet i Nagano för att be om fint väder.