



Träning två dagar i veckan ledde till att då 16-åriga Malin Andersson förra året tog brons i senior-SM.

Malin Andersson: Det var lika roligt varje gång och jag tröttnade aldrig. Jag hann också vila och kände mig pigg i kroppen inför varje ny träning.

- **När jag var 13 ringde dom och frågade om jag ville vara med och träna friidrott två gånger i veckan. Jag ville egentligen träna mer, men sa ja i alla fall.**

Malin Andersson har hunnit fylla 17 år och det har snart gått fyra år sedan telefonsamtalet från Kenneth Riggberger. Hon har kommit in på friidrottsgymnasium och får nu träna betydligt mer, precis som hon ville från början.

Malin började "leka" friidrott i klubben Heleneholm redan som sjuåring. Hon upptäckte att hon var duktig i kast med liten boll i åtta-nioårsåldern. När hon var 13 ringde alltså Riggan.

Han ville undersöka hur lite man kunde träna och ändå bli bra, förutsatt att man tränade vettigt och effektivt.

Träningsdosen var två timmar i veckan under tre års tid. Varje måndag och torsdag var

det först 30 minuter kastträning med omväxlande kula, diskus och spjut, sen 30 minuter styrketräning.

– Det var lika roligt varje gång och jag tröttnade aldrig, säger Malin. Dessutom hann jag vila mig och kände mig pigg i kroppen inför varje ny träning.

STEGVIS HAR Malin lärt sig grunderna i både kastteknik och träning med skivstång. I måttlig takt har krav och belastning ökat, men inte tidsmängden.

Ska ungdomarna stanna kvar inom idrotten måste det finnas tid till skolarbete, kompisar och andra intressen också menar Kenneth Riggberger och berättar om ett skräckexempel:

– Jag blev inbjuden till ett hockeylag med 12-åriga killar för att diskutera träningsmetoder. De körde 10–12 pass i veckan! Det är ju mer

än vuxna professionella elitspelare! Det kallar jag organiserad barnmisshandel!

– För att få leda skolgymnastik måste du ha tre års lärarutbildning, men en veckoslutskurs räcker ofta för att bli ungdomsledare i en förening och börja testa vilka vilda idéer som helst. Det är inte klokt!

En upprörd Riggan ville inte ge något annat råd till hockeykillarna än att de måste träna mindre, annars skulle de garanterat bränna ut sig.

Hans egen adept, Malin Andersson, fortsatte med sina två pass i veckan. Vid senior-SM i friidrott i Malmö förra året satte hon personligt rekord i spjutfinalen med 46.74 och fick kliva upp som trea på pallen.

Nu var Malin grundutbildad, experimentet kunde avslutas och träningsmängden kunde ökas. Till skillnad från hockeykillarna hade Malin gott om utrymme i sin kalender.