

Amerikansk fotboll

– ett mänskligt schackspel

”Mixen av teori och tackling lockar mig - att få smälla skiten ur någon på ett strukturerat sätt.” SM-guldmedaljören och ”hissdrottningen” Linda Lindström har spelat amerikansk fotboll i elva år. Hon uppmuntrar lagsporter för alla med NPF-diagnos, som hon själv.

Text: Caroline Jonsson, Foto: Jenny Sigeman, pexels.com

Linda Lindström har varit spelare i herr- och damlag, landslag, vunnit SM-guld, varit sekreterare i förening och distriktsförbund, ordförande, coachat ungdomar och är just nu coach för ett damlag.

– Amerikansk fotboll är sporten där du får ta plats och samtidigt vara en i gänget. Det finns olika roller i laget med en tydlig uppgift, vilket inte kräver samma förutsättningar på egenskaper eller fysik. Sporten ger mig tillhörighet, en struktur och livsstil som jag behöver för mitt välmående, säger hon.

Inbjudan från Djurgården

Hon minns första träningen. Djurgårdens IF Amerikansk Fotboll hade bjudit in gruppen från Huddinge sjukhus som medverkade i en studie, där deltagarna fick prova olika träningsformer. Arton-åriga Linda stod på planen. Det är elva år sedan.

– Det kändes så lätt. Människorna var trevliga och jag blev snabbt del av en gemenskap där alla tilläts vara olika, både fysiskt och mentalt. Här samlas långa,

korta, smala, tjocka, snabba, långsamma, starka och svaga. De flesta utvecklar en vinnarskalle men även de tillbakadragna får plats.

Mänskligt schackspel

Sporten liknar ett mänskligt schackspel med inslag av en slags militärträning, säger hon. Elva spelare per lag finns på planen, som flippas runt för att lyckas uppnå en touchdown.

– Mixen av teori och tackling lockar mig - att få smälla skiten ur någon på ett strukturerat sätt.

Inom amerikansk fotboll får du testa olika moment direkt, berättar hon. Tacklas, blockera, kasta boll eller springa. Om du inte känner för att kasta boll idag kan du välja något annat.

– Bakom spelet råder en detaljerad struktur, förutsägbarhet och planering. Alla spelare måste följa teknikreglerna för att undvika skada. Nacken behöver skyddas. Blicken ska vara höjd mot skyn.

”Hissdrottning” till vardags

Linda, som tidigare drömde om att bli

billackerare, jobbar som hisslärare och utbildningsledare på en yrkeshögskola. Kollegorna kallar henne ”hissdrottningen” som utbildar framtidens hisstekniker och utvecklar Sveriges hissteknikerutbildningar. Dessutom studerar hon projektledning, har hund, sticker, målar, tränar på gym och är sedan 1,5 år diagnosticerad med ADHD med autistiska drag. Tidigare var hon hisstekniker ute på fältet. Hon pratar ivrigt om rulltrappor och hissar:

– När jag blir stor ska jag bli chef eller VD för ett hiss företag. Jag gillar kombinationen av el och mekanik, att det rör sig. Jobbet kan vara fysiskt krävande där du jobbar i små och trånga utrymmen. Jag har valt både bransch och sport utifrån att säkerheten går först.

Uppmuntrar lagsporter

Som liten testade Linda gymnastik och ridning, men gemenskapen inom den amerikanska fotbollen hade hon inte upplevt tidigare. Hon fnysar åt påståendet att föräldrar ibland uppmuntras låta sina NPF-barn utöva individuella



”

– Det kändes så lätt. Människorna var trevliga och jag blev snabbt del av en gemenskap där alla tilläts vara olika, både fysiskt och mentalt. Här samlas långa, korta, smala, tjocka, snabba, långsamma, starka och svaga.

sporter, när samlingar och instruktioner blir för övermäktiga:

– Vi med NPF-diagnos behöver ju lagsporten! Vi längtar efter en gemenskap för vi känner oss så ensamma ändå. Förstå mig rätt, men jag känner mig redan annorlunda. Ska jag då undvika lagsport? Skulle det passa mig bättre att vara för mig själv?

Ett helt liv

Linda betonar mervärdet av en lagsport:

– Att exempelvis dela årets största amerikanska fotbollshändelse – Super Bowl, där vi samlas hemma hos någon eller på restaurang, när vi åker tillsammans och ser motståndarlagerna eller samåker till träningen. Jag har fått så många vänner. Det blir ett helt liv.

Hon älskar att gå in i sporten fullt ut, och siktar nu mot att bli ordförande i förbundsstyrelsen för amerikansk fotboll:

– Min ADHD har smugit sig på, jag tänkte inte så mycket på det förr, men jag har testat så mycket som inte alltid varit hälsosamt för mig själv. Med spor-

ten kan man inte vara ute och supa hur mycket som helst.

NPF-utbildning för laget

Linda uppmanar föräldrar till NPF-barn att våga vara kravställare, låta barn göra fel, prova olika sporter och att medverka vid träningar. Om barnet gillar en viss sport – testa att vara lagledare eller som hjälp vid matcher för att förenkla och göra sporten tillgänglig, säger hon:

– Jag förstår att det kan vara tidskrävande, en tid som ofta fattas, men medverka vid träningarna och prata med tränarna. Det handlar om deras framtid. När det inte funkar – fråga barnen varför. De är kloka och kan ofta uttrycka vad som blev fel. Tillsammans kan vi försöka förbättra situationen.

Hon arbetar nu för att NPF-utbildningar ska inkluderas i Stockholms amerikanska fotbollsförbund:

– Vi behöver öka förståelsen och förmedla kunskap till både spelare och ledare om våra behov. Jag hoppas att fler sporter följer i samma fotspår. ■



VILL DU TESTA

AMERIKANSK FOTBOLL?

Besök Svenska Amerikansk Fotbollsförbundet: www.saff.se

Juniorlag finns från 8 år – sök idrottsföreningen närmast dig.