

2011-11-14

Tove Alexandersson blir heltidsproffs



Stora Tuna OK:s Tove Alexandersson, 19 år, nöjer sig inte med att vara Sveriges största orienteringstalang och kandidat i kategorin Årets nykomling på Idrottsgalan. Nu tar Tove ytterligare ett steg för att etablera sig i världseliten. Hon har blivit heltidsproffs.

– Det känns som ett naturligt steg att ta när alla pusselbitarna föll på plats, säger Tove Alexandersson, Stora Tuna.

Det var i somras som Tove tog studenten och sedan bestämde sig för att fokusera sig helt på orienteringen och även på skidororienteringen där hon ju är regerande seniorvärldsmästare. Det kan låta som ett stort steg att bli orienteringsproffs redan som 19-åring. Men Toves förklaring är logisk.

– Det är många som tar en paus i studierna efter gymnasietiden. Antingen för att arbeta eller resa ut i världen. Jag har valt att orientera eftersom det är en så rolig sport. Dessutom blir det många resor även för mig eftersom jag är på så många läger.

Tove berättar att hon finansierar sin satsning med hjälp av stipendier, träningsbidrag samt ett stort stöd av mor och far. Hon bor exempelvis kvar hemma i Borlänge. När det gäller studier och civila framtidsplaner säger hon

– Nu tar jag en paus i studierna för att fokusera mig på idrotten. Detta är ju bara en kortare tid av mitt liv. Studier och yrkesval kan jag göra senare.



Stora Tunas 19-åriga supertalang Tove Alexandersson fortsätter sin satsning. Nu har hon blivit heltidsproffs.

Det finns fler detaljer som gör Alexanderssons satsning så intressant. Tove berättar att hon lägger upp sin träning helt själv och har ingen tränare, trots att hon bara är 19 år.

– Visst finns det personer som jag kan prata och testa idéer med. Men det är jag som gör mitt eget träningsprogram och bestämmer hur jag ska träna.

Tove berättar att hon alltid har varit intresserad av träning och vilka effekter som olika träningsmetoder ger. Därför är det ganska naturligt att hon också är sin egen tränare.

– Det är ju ändå jag som känner min kropp bäst och vet bäst vad som passar mig.

I det sammanhanget berättar Tove att det inte handlat om någon större ökning av träningsdosen bara för att hon blivit heltidsproffs.

– Visst har jag ökat träningsdosen. Men det gäller att göra ökningen i lagom takt så att jag inte riskerar några skador.

Tove siktar nu in sig på skidororientingssäsongen som innehåller junior-VM och senioremans världscup. I sommar ställs hon sedan inför en intressant situation när junior-VM avgörs bara veckan före senior-VM. Går det att kombinera båda mästerskapen?

– Det ska jag försöka göra på något sätt om jag blir uttagen, säger Alexandersson.



Alexandersson överst på pallen efter segern i den nästista deltävlingen av världscupen.

Men först ska hon gå på Idrottsgalan. Efter ett år där hon som senior tagit VM-guld i skidororientering och inom orienteringen vunnit en deltävling i världscupen, tagit VM-brons i stafett och vunnit O-Ringen totalt, blev Tove Alexandersson nominerad till Årets nykomling.

– Det riktigt coolt och jättestort. Det är roligt, säger Tove som i följd idrottsgalan från läktaren.

Nu blir hon en av hedersgästerna och får äta finmiddag iklädd galaklänning.

– Jo, det blir en upplevelse, avslutar Alexandersson och skrattar.

Det bästa är nog inte att Tove är utan tränare utan att hon kanske kan klara en satsning utan tränare för att hon är klok och intresserad. Den bästa kombinationen borde ju vara en medveten, påläst aktiv som är öppen för intryck från en tränare med stor kompetens och erfarenhet och en duktig tränare som är lyhörd för vad den aktive säger och tycker (eftersom han eller hon känner sin kropp). Och i texten kan jag också läsa att Tove har personer att bolla idéer med, vilket låter väldigt klokt. Lycka till Tove!

Skrevs av Anders Stjernedahl 2011-11-16 kl 17:06

[Anmäl](#)

Det bästa är att hon inte har en tränare. Ska man bli bäst ska man lära sig och kunna allt själv. Antar att föräldrarna dock borde stå med som träningsassistenter iaf eftersom de säkerligen stöttar med klokskap... :)

Skrevs av G Trondjul 2011-11-16 kl 07:55

[Anmäl](#)

Intressant vägval! Lycka till med din satsning, Tove!

Skrevs av Rascha 2011-11-15 kl 20:53

[Anmäl](#)