



## Magnus Lindén är taggad: Jag vill verkligen komma tillbaka till spel i YIF!

**Magnus Lindén är taggad – och motiverad. Tro inte att en svår knäskada knäcker den här grabben. Magnus är sugen på handboll.**

**- Ja, snacka om det. När det var premiär mot Malmö var det nästan outhärdligt. Jag ville så gärna, så gärna. Men tyvärr är det lång väg tillbaka.**

Ni kommer ihåg kvartsfinalen förra säsongen mot Redberglid. Plötsligt såg publiken och alla TV-tittare runt om i landet hur Magnus plötsligt låg där, vridande sig i smärtor. Det gick en suck igenom Handbollssverige.

- Nej, bara inte Magnus får en allvarlig skada igen, sa en nästan förtvivlad TV-kommentator.

Men tyvärr, en allvarlig skada var det. En korsbandsskada som opererades i april.

- Men operationen gick kanon. Jag var igång med rehab-träningen väldigt snabbt. Bara någon vecka efter operationen.

Och det gick snabbt framåt.

### Lite väl bra

- Ja, kanske lite väl bra och lite väl snabbt. Ett tag tänkte jag att det här kommer att fixa sig på rekordtid.

Men icke, rehabträningen fortsätter fortfarande, säger Magnus. Att sätta en tid när Magnus kan vara tillbaka vågar han inte ens själv tänka på.

- Nej, det vågar jag inte. Än så länge känns det som om det kan handla om två eller fyra månader. Det gäller att inte komma tillbaka för snabbt. Jag måste vara fullt återställd. Men Jesper Lindgren och Magnus jobbar vidare tillsammans- och det oerhört målmedvetet.

- Ja, YIF är verkligen suveräna på att backa upp mig och hjälpa mig tillbaka på alla sätt, understryker Magnus.



**Hasse Karlsson -  
Det är väldigt lätt  
att trivas!**

.....  
**Ideellt arbete  
öppnade helt nya  
möjligheter!**

.....  
**Nya arenan:  
Bra för Ystad &  
bra för handbollen**

.....  
**Juniörerna och P91  
gick vidare till steg 3**

.....  
**Skadeförebyggande  
träning i fokus-del II**

.....  
**Värva en YIF-kompis  
- vinn på Triss**

.....

# Hasse Karlsson först ut: Det är väldigt lätt att trivas!



Karriär:  
Växjö HF  
HK Drott  
Skjern (DK)  
Team Helsingø (DK)

*Vi kan vara stolta över att Elitlaget har en spelartrupp där 16 av 23 har Ystads IF som moderklubb. Fem av dessa är uppflyttade juniorer inför denna säsong. Men truppen är ju kryddad av några inslag från andra delar av Sverige. Och några av dessa har även erfarenhet från proffslivet utomlands. Hur trivs de i klubben? Hur trivs de i staden Ystad? Det ska undertecknad ta reda på i en liten följetong. Först ut är vår kung på linjen, Hasse Karlsson, som bott drygt ett år i Ystad.*

**Hade du några förutfattade tankar om Ystad som stad?**  
- Nej inte direkt, det jag visste var ju att det fanns ett stort handbollsintresse i staden.

**Kände du till något om Ystad innan?**

- Nej inte så mycket, det är väl det klassiska som Wallander. Och förbindelsen med Bornholm kände jag till genom släktingar som semestrar där. Och att det i princip är så långt söderut man kan komma.

## Ideellt arbete öppnade helt nya möjligheter!

*Att hjälpa till i en idrottsförening är något som kan skänka livet glädje på många, och oanade sätt. Självt var jag i den situationen för drygt ett år sedan, att jag gått arbetslös en längre tid. Efter ett tag med ideella insatser fick jag fast arbete – otroligt!*

Såsom Arbetsförmedlingen så subtilt påtalar, sökte jag alla jobb som överhuvudtaget fanns. Genom slumpens försorg kom jag i kontakt med Ystads IF och började på så sätt hjälpa till vid matcharrangemangen med mera. Jag tror mitt kontaktnät ökade med 1000% på bara några veckor. Och inom en inte allt för lång framtid hade jag faktiskt ett jobberbjudande.

**Flera erbjudande**

Och efter ytterligare några veckor fick jag faktiskt ytterligare ett jobberbjudande. Jag fick faktiskt, hur konstigt det än kan låta, tacka nej till ytterligare ett. Och detta kan jag till 100% tillskriva det faktum att jag valde att hjälpa till i en idrottsförening.

Och som ni kan läsa på annan plats i detta månadsblad, så har Hans Karlsson upplevt just den här andan i YIF. Där alla jobbar tillsammans för att utveckla klubben på alla plan.

**Bra gemenskap**

Gemenskapen och känslan av tillhörighet är det jag upplevt som mest positivt. I YIF är alla lika viktiga kuggar, från spelare på planen till alla som hjälper till. Vi är många som hjälper till, men fler behövs alltid. Jag kan bara varmt rekommendera ni som har tänkt tanken....prova!! Ni är alla varmt välkomna!!

Roger Espersson

**Finns det något unikt du upptäckt med Ystad jämfört med städerna du bott i tidigare?**

- Jag tycker Ystad har en unik atmosfär på sommaren med sina uteserveringar och väldigt bra och mysiga restauranger att gå ut och äta på.

**Finns det något unikt med klubben Ystads IF jämfört med klubbarna du representerat tidigare?**

- Ja faktiskt, att det är så många människor i föreningen som jobbar ideellt för att utveckla klubben. På många andra ställen finns det kanske ett par eldsjälar, men här är väldigt många som är sammansvetsade kring YIF och som hjälps åt för att utveckla föreningen, både på ungdomssidan och på elitnivå. Det tycker jag är väldigt roligt att det är så många som ställer upp och tycker det är roligt att vara med och utveckla klubben och göra den ännu bättre. Det är sällan man hör något negativt, utan andan är att förbättra det som är bra hela tiden.

Roger Espersson

## Nya arenan: Bra för Ystad & bra för handbollen

*Precis lika nödvändig som en gång Österportshallen var när den invigdes 1975 är en ny Arena idag. Då var det bl.a. måtten på planen i gamla Bollen som det gällde. Idag har vi en helt annan konkurrens om intresset hos vår publik och ÖP-Hallen duger helt enkelt inte för framtidens handbollspublik. Vill vi utveckla och stärka handbollens position så måste vi ha en Arena som kan tillgodose dagens och morgondagens behov av t.ex.*

Kiosker

Restaurang

Lokaler för sponsoraktiviteter

Teknisk utrustning för bl.a. ljud, ljus och bild

Trivsamt miljö för publiken

Vår sport behöver dessutom fler hallar för att kunna hålla igång fler ungdomar och arrangera större turneringar.

Det är lätt att inse vart utvecklingen är på väg genom att titta på de nya hockeytemplet i Jönköping, Linköping, Karlstad osv. Anläggningar som är riktiga underhållningsmaskiner med allt som man som publik kan önska sig. Självtklart måste vi inom handbollen hänga med i den utvecklingen. I annat fall blir vi till slut bara en kufisk sport för gamla entusiaster.

Peo Lind

Fortsättn. från sid 1

När A-laget tränar så kämpar Magnus på med sin rehab-träning. Och det betyder att Magnus inte kunnat följa en hel träning med Torben Winther.  
- Nej, så är det. Och jag är medveten om att det inte enbart räcker med att komma tillbaka ifrån skadan. Sedan måste jag också komma in i spelet och det nya spelsystemet. Det är inte enbart att vrida på en nyckel och tro att man är i samma form som före skadan, understryker Magnus.

#### Klarsynt Magnus

Så även om Magnus blir spelklar under ett eventuellt slutspel så är han inte säker på att bli den stora förstärkning som alla YIF:are hoppas på.- Nej, det är inget man skall ta för givet. Men självklart hade det varit helt underbart att få vara med i ett slutspel. Får YIF tillbaka sina skadade spelare kan vi bli riktigt giftiga i ett slutspel. Vi skall inte glömma bort att det är ganska många spelare som fortfarande är skadade. Att Magnus är motiverad och vill spela känns säkert betryggande för många YIF-fans. Att han dessutom verkligen vill visa att han kan komma tillbaka och fortsätta spela åtskilliga säsonger till är också ett viktigt incitament.

Men Magnus kontrakt med YIF går ut efter den här säsongen – så ännu står allt skrivet i stjärnorna. Men Magnus är i alla fall kristallklar.

#### Vill satsa vidare

- Jag vill fortsätta min handbollskarriär, 30-år är ingen ålder för en elitspelare. Och jag är jättesugen på spel i YIF, understryker Magnus för yif.se.  
Nu jobbar Magnus vidare på sin utbildning osteopat i Göteborg, Magnus går sitt andra år, så det blir en del pendlande ifrån Ystad.

- Just utbildningen, som är 4-årig, hjälper mig att rent mentalt fokusera på positiva saker. Jag trivs med utbildningen och YIF, så räkna med att jag kommer tillbaka, hälsar Magnus.

Fotnot: Osteopat är en person som yrkesmässigt utövar osteopati, ett behandlingssystem grundat på bland annat kroppens mekanik med syfte att genom manipulerande metoder behandla muskel och ledbesvär.



Magnus Lindén jobbar stenhårt för att komma tillbaka i YIF.

- Jag är motiverad och längtar efter spel, säger Magnus!



YIF's Juniorlag

## Succe för ungdomslagen: Juniorerna och P91 gick vidare till steg 3 i USM

**Vår fina ungdomsverksamhet har verkligen gett resultat! Det visade sig vid ungdoms-SM. Såväl juniorerna och pojkar -91 gick vidare direkt till steg 3. Juniorerna som grupptvåa och 91-orna som gruppsegrare i steg 1.**

Juniorerna inledde med en knapp förlust mot Lågan. I slutminuten av matchen ,vid ställningen 20-20, hade pågarna ett skott i insidan av stolpen. Istället kontrade Lågan in vinstmålet 20-21. Ibland är idrotten grym. Men grabbarna repade mod och det ledde till två stabila segrar i de efterföljande matcherna mot Flottan och Karlshamn. Juniorerna laddar för steg 3 och hoppas att få tillbaka skadade duon David Elvin och Hampus Larsson.

P91 inledde på ungefär samma sätt, men fick till slut en pinne med sig i mötet mot Kungälv. Nästkommande motståndaren, Mullsjö, fick lida för poängförlusten och krossades formligen med 64-15. Nämnas kan att Sebastian Lindén blev 20-målsskytt.

#### Ny urladdning

Därefter avfärdades arrangörsklubben Bollebygd innan det var dags för ännu en urladdning. IFK Kristinehamn fick lämna planen med 60-16 i nacken. Här blev Kasper Hedin 19-målsskytt.

Även i P91 ser man fram emot att få tillbaka Carl Engström och Carl-Filip Hedlund till steg 3.

*Roger Espersson*

## Värva en YIF-kompis – vinn på Triss

**Hjälp oss att värva fler YIFare som kan hjälpa till vid våra arrangemang. För varje ny YIFare du värvar får du 2 st Handbolls-Triss lotter.**

**Kravet är att den du värvar är med på åtminstone ett av våra arrangemang."**

**Håll värmen i höst  
och stöd samtidigt  
YIF Handboll  
- köp Ullmax!**



**199:-**

**Ullmax erbjuder högkvalitativa  
funktionskläder till otroligt låga  
priser. Frågor? Ring kansliet  
0411-10341.**

**www.ullmax.se**

## Skadeförebyggande träning i fokus – del II

Jag lovade att återkomma i en separat artikel om analysen av våra korsbandsskador. Här är den! Analysen av varför Magnus Lindén, Sebastian Geissler och Krzysztof Fatalski har drabbats av denna skada, är att det inte finns några likheter mellan varför de skadats. Orsaken till deras skador skiljer sig åt och är inte relaterad till den skadeförebyggande träning som Jesper Lindgren bedrivit sedan sommaren - 06. Om vi börjar med Magnus Lindén så är hans skada dokumenterad på video. Han rör sig snabbt framåt och tittar neråt, då han upptäcker att motståndaren är i vägen, varför Magnus börjar retardera och samtidigt roterar knäet. Låter inte så allvarligt, men betänkt att när man landar på foten så belastar man knäet med 3 gånger kroppsvikten. Magnus vägde ca. 100 kg då, så det blir runt 300 kg. Har du haft det på en skivstång så vet du att det är tungt... Det är alltså mycket stora krafter som korsbandet skall stå pall för, Magnus korsband brast troligtvis p.g.a. stora krafter i kombination med rotation av knäet. Sebastian Geissler skadade sig i ett läge där han inte alls blev attackerad. Hur kunde då korsbandet "smälla"? "Sebban" var otroligt hårt tränad vid det här tillfället. Men det är musklerna som är hårt tränade, korsbandet är det samma – det går inte att träna. Balansen mellan muskler och korsband är viktig, blir den rubbad så kan en korsbandsskada bli ett faktum. Troligtvis är det "överträning" som är orsaken till hans skada. Krzysztof Fatalski skadade sig i ett oprovocerat läge. Jag nämnde redan förra gången att orsaken till hans skada kan finnas i hans ålder. När man passerar 32-33 års ålder så tappar man nämligen elasticitet. Därmed ser vi tre olika orsaker till deras skador, ni förstår att det inte är helt enkelt att säga till en grupp spelare "gör på detta sätt så undviker vi korsbandsskador". Analysen visar vidare att ingen av spelarna befinner sig i de anatomiska riskgrupper som vetenskapen pekar på. Enl. S-A Sölveborn finns det tre indikationer till högre frekvens av korsbandsskador: 1/ Anatomiskt trängre intrakondylär notch 2/ Kobenthet (valgus felställning) 3/ Svag quadriceps. Förstod ni? Nästa gång skall jag förklara dessa begrepp! På grund av platsbrist blir det ingen skadeförebyggande övning i detta Månadsbrev, den kommer nästa gång.

Jörgen Hansson

**YIF**  
HANDBOLL



**YIF - 36 säsonger i Elitserien!**

**Svenska mästare**

1976, 1992

**Allsvenska/Elit- serieegrare**

1978, 1981, 1984, 1992

**Svenska Mästare för Juniorer**

1958, 1962, 1997, 2001

Ansvarig utgivare:

Per-Olof Lind

Redaktör:

Per-Axel "PAX" Sjöholm

Design: Marcus Lundgren

Layout: Boel Hugoson

Ystads IF Handbollsförening

Box 21

271 21Ystad

Tel: 0411-10341

Fax: 0411-72360

Mail: info@yif.se

Internet: www.yif.se