

## Fotboll

# Bergers egen väg – en helt ny tränare

Han gick från allsvenskan till division 1. Men trots jobb vid sidan av fotbollen satsar Emil Berger hårdare än han någonsin har gjort. Med en egen personlig tränare som vägvisare.

**FOTBOLL/ÖREBRO.** Personliga tränare som går in och hjälper lag och idrottare har blivit allt vanligare de senaste åren. Klubbarna har börjat att sträcka ut en hand för professionell hjälp utanför sin organisation.

Stockholmsbaserade personliga tränaren Andreas Öhgren, som flera år i rad utnämnts till Sveriges främsta PT, har gått i fronten i den typen av utveckling.

Bland annat var det han som hjälpte Tre Kronor-stjärnan Henrik Zetterberg att bli kvitt den allvarliga ryggsäckkomman som fick lagkaptenen att bryta OS-hockeyn i Sotji. Öhgren har hjälpt fler svenska NHL-proffs och även varit en viktig utomstående bricka för Djurgården och AIK:s hockeylag.

Han har lyckats öppna dörren mot elitidrotten som jag också gärna skulle vilja öppna, säger Oscar Turgut.

**Örebroaren har själv** jobbat med personlig träning i 18 år.

Nu hjälper Andreas bland annat två skadade djurgårdare tillbaka. Det är en perfekt hjälp när klubben själv inte har den tiden eller kunskapen, fortsätter han.

I elitidrotten i Örebro är Emil Berger, 23-årig mittfältare i BK Forward, något av

en pionjär att ta långsiktig hjälp av en personlig tränare vid sidan om fotbollen. Och då inte för renodlad rehabilitering efter en skada. Samarbetet har pågått i ett halvår och har inget slutdatum.

Jag kände att jag behövde ha en extra push. Jag hittade aldrig tillbaka till den form som jag var i före att jag blev sjuk. Jag kände att jag ville maxa och komma i så bra form som möjligt, säger Berger som för två och ett halvt år sedan insjuknade i körtelfeber.

**Sviterna blev en** ful tackling på hans karriär, som pekade uppåt men vek av mot en återvändsgränd när kroppen sa ifrån.

Speltiden i ÖSK uteblev och följdes upp av en misslyckad Norge-flytt till Kongsvinger innan han för två månader sedan blev klar för division 1-klubben BK Forward.

Jag brinner för fotbollen och vill satsa på det även om det är i en lite lägre division just nu. Nu jobbar jag på ett lager vid sidan om, tränar på eftermiddagarna och försöker att planera in när jag kan köra extra med Oscar. Jag vill uppåt igen, säger han.

Därför tog han hjälp externt. Tillslagstränaren

Eija Feodoroff sammanförde Emil och Oscar.

Tre viktiga beståndsdelar i en större helhet till utveckling blev personlig konditionsträning, kostupplägg och mental träning.

Jag hade ett eget mål. Jag ville bli snabbare och uthålligare för att kunna bli bättre i fotbollen. Vi tog det målet seriöst, säger Berger och fortsätter:

Under mitt läroår i ÖSK spelade jag ändå tolv matcher på hösten och det gick väldigt bra. Det var en dans på rosor men jag sprang mer på adrenalin än på uthållighet. Nu känner jag att jag orkar mer än 90 minuter och är som en ny människa energimässigt. Så här bra hade jag aldrig vågat tro att det skulle bli, säger han.

**Oscar ger sin syn:**

Om en fotbollsmatch är 90 minuter så ska man lätt orka spela 120. Många fotbollsmatcher avgörs på slutet, sista fem minuterna när ena laget inte orkar. När konditionen tar slut tar syret slut i hjärnan och man tar dåliga beslut, säger han.

Det var många små pusselbitar som vi skulle få ihop. Framför allt blev kosten mycket bättre för mig. Tidigare har jag haft svårt

att utforma min egen kostplan. Jag tror att den här möjligheten till individuell hjälp saknas ganska mycket inom elitidrotten. Det blir mest generella genomgångar, säger Berger.

**I lagidrotter** vilar mycket på personligt ansvar och en klocka som inte alltid räcker till för alla så mycket som det skulle behövas.

Personligen tycker jag att klubbar missar det individuella. Det är inte bara en spelare per lag. Alla kan inte äta lika. Man skulle kunna gå in på djupet och kolla position och roll. En individuellt anpassad kost som skiljer sig från exempelvis målvakt och mittfältare. Back eller anfallare. Alla har även olika DNA. Kosten speglar vem man är och alla är olika, säger Oscar.

Jag brukar jämföra kost med en bilmotor. Allt beror på vilken bil jag kör. Kör jag en Volvo med 200 hästkrafter eller kör jag rally med 500 hästar? Jag måste ha rätt bränsle för de hästarna. Likadant är det med kroppen och vad vi äter.

Emil Berger: Jag gör det här för min egen skull. Det visar att jag är seriös och vill någonting. Det sägs att vägen tillbaka inte alltid ska vara spikrak. Det är andra förutsättningar nu, men jag vill uppåt ändå.

**JOHAN ARVIDSSON**  
johan.arvidsson@nase  
019-15 50 66



**PÅ PLANEN.** På lördagen väntar Dalkurd hemma i division 1 norra för Emil Berger och Forward. Arkivfoto: Daniel Patiño Flor



Jag kände att jag behövde ha en extra push. Jag hittade aldrig tillbaka till den form som jag var i före att jag blev sjuk.

Berger

## Emil Berger och Oscar Turgut

**Namn:** Emil Berger.

**Ålder:** 23.

**Yrke:** Lagerarbetare och fotbollsspelare.

**Familj:** Sambo.

**Bor:** På Hertig Karls allé.

**Klubb:** BK Forward, kontrakt över nästa säsong.

**Tidigare klubbar:** Molde, Degerfors, AIK, Väsby, Carlstad United, ÖSK, Fylkir, Kongsvinger.

**Namn:** Oscar Turgut.

**Ålder:** 43.

**Yrke:** Driver Oscar PT. Personlig tränare, kostrådgivare och rehabtränare. Tvåa i Sveriges bästa PT tre år i rad.

**Familj:** Flickvän.

**Bor:** Centralt i Örebro.

**Utbildningsbakgrund:** Hållit på med personlig träning i 18 år. Första licensen från PT-skolan i Stockholm 1996. Dessutom två PT-licenser från USA samt en kandidatexamen inom personlig träning.

**Namn:** Oscar Turgut.

**Ålder:** 43.

**Yrke:** Driver Oscar PT. Personlig tränare, kostrådgivare och rehabtränare. Tvåa i Sveriges bästa PT tre år i rad.

**Familj:** Flickvän.

**Bor:** Centralt i Örebro.

**Utbildningsbakgrund:** Hållit på med personlig träning i 18 år. Första licensen från PT-skolan i Stockholm 1996. Dessutom två PT-licenser från USA samt en kandidatexamen inom personlig träning.

**Namn:** Oscar Turgut.

**Ålder:** 43.

**Yrke:** Driver Oscar PT. Personlig tränare, kostrådgivare och rehabtränare. Tvåa i Sveriges bästa PT tre år i rad.

**Familj:** Flickvän.

**Bor:** Centralt i Örebro.

**Utbildningsbakgrund:** Hållit på med personlig träning i 18 år. Första licensen från PT-skolan i Stockholm 1996. Dessutom två PT-licenser från USA samt en kandidatexamen inom personlig träning.

**Namn:** Oscar Turgut.

**Ålder:** 43.

**Yrke:** Driver Oscar PT. Personlig tränare, kostrådgivare och rehabtränare. Tvåa i Sveriges bästa PT tre år i rad.

**Familj:** Flickvän.

**Bor:** Centralt i Örebro.

**Utbildningsbakgrund:** Hållit på med personlig träning i 18 år. Första licensen från PT-skolan i Stockholm 1996. Dessutom två PT-licenser från USA samt en kandidatexamen inom personlig träning.

**Namn:** Oscar Turgut.

**Ålder:** 43.

**Yrke:** Driver Oscar PT. Personlig tränare, kostrådgivare och rehabtränare. Tvåa i Sveriges bästa PT tre år i rad.

**Familj:** Flickvän.

**Bor:** Centralt i Örebro.

**Utbildningsbakgrund:** Hållit på med personlig träning i 18 år. Första licensen från PT-skolan i Stockholm 1996. Dessutom två PT-licenser från USA samt en kandidatexamen inom personlig träning.

**Namn:** Oscar Turgut.

**Ålder:** 43.

**Yrke:** Driver Oscar PT. Personlig tränare, kostrådgivare och rehabtränare. Tvåa i Sveriges bästa PT tre år i rad.

**Familj:** Flickvän.

**Bor:** Centralt i Örebro.

**Utbildningsbakgrund:** Hållit på med personlig träning i 18 år. Första licensen från PT-skolan i Stockholm 1996. Dessutom två PT-licenser från USA samt en kandidatexamen inom personlig träning.



Det är en perfekt hjälp när klubben själv inte har den tiden eller kunskapen.

Oscar Turgut.

**SAMARBETAR.** Emil Berger har börjat om i BK Forward, för att ta avstamp uppåt i karriären igen. Sedan ett halvår tillbaka samarbetar mittfältaren med personlige tränaren Oscar Turgut från Örebro. "Så här bra resultat trodde jag inte att jag skulle uppnå", säger Berger.

Arkivfoto: Daniel Patiño Flor