

Intervju med Tomas Ek

Av Nathali Mäki

Hur kommer det sig att du började med gymnastik?

Min mamma som var aktiv jättelänge började att träna min fem år äldre bror. De drog ihop ett litet killgäng som de tränade och då fick jag följa med. Efter det började jag själv i ett pojklag som Brommagymnaster startade och enligt de så var gymnastik det enda jag ville göra.

Hur många år var du aktiv som gymnast?

Jag började när jag var 4–5 år och körde fram till 2003, jag var då 28 år.

Vilken är din största merit som gymnast?

EM-silver och SM-guld är mina högsta meriter. Det som är störst för mig är SM-guldet vi tog innan EM i Frankrike 2002. Det var det första SM-guldet på länge för min del, så det var stort.

Sen tog vi oss till EM också där vi verkligen hade en stor chans. Vi fick högsta poäng i fristående, sen låg vi lika med Danmark på hopp. Efter det gick danskarna in och körde matta och sopade golvet... De körde såna bra varv. Men vi var nöjda med vår andra placering.

Hur var det att träna gymnastik som kille när du var ung?

Det fanns säkert många som tyckte att det var lite töntigt men det var inte något som jag tänkte på. Man kunde ju köra massa volter som stillastående salto på gatan och det var ju coolt. Gymnastiken har gjort det enkelt för mig att testa på andra tekniska sporter när jag har blivit äldre.

Kan du berätta lite om när du tävlade SM tillsammans med Vendelsös Herrelit?

Vendelsö hade för få killar i sitt lag och Bromma hade för få killar i sitt lag. Så träffades vi på någon tillställning. Där var det någon som sa ”men ska vi inte köra tillsammans”? Ni är för få och vi är för få. Så då blev det av att vi träffades på någon träning för att se om vi ”connectade” med varandra först rent träningsmässigt. Vi hade redan pratat på festen om vilka varv vi körde och vi var ju på ungefär samma nivå. Sen hade vi första träningen och vi alla var ju av samma skrot och korn så det var ju inga problem 😊 Vi hade svinroligt. Så vi körde några SM och Svenska Cupen tillsammans... tror att det blev 2 år.

Du har blivit tilldelad Svenska Gymnastikförbundets högsta utmärkelse Stora grabbars märke. Kan du berätta vad det innebär?

Man får ett visst antal poäng beroende på vart man placerar sig på SM, NM samt EM. Poängen skiljer sig beroende på vilken tävling. På SM får 1:an 1,5 poäng 2:an 1 poäng och 3:an 0,5 poäng. Totalt ska man få ihop 20 poäng för att bli tilldelad Stora grabbars märke. 10 av dessa poäng måste vara förvärvade från internationella tävlingar. Så det gick ganska bra för vårt lag och vi tävlade en hel del SM och NM så poängen tickade på. Så efter prisutdelningen på SM så brukar dom presentera dom som har blivit tilldelade Stora grabbars/ Stora tjejers märke. Jag fick min utmärkelse på Brommagymnasternas stora uppvisning. Med denna kan jag ansöka om att få komma in gratis på alla gymnastikförbundets tävlingar.

”För att erhålla utmärkelsen Stor Grabb/ Stor Tjej krävs fina resultat från internationella och nationella mästerskap och tillräckligt antal poäng enligt poängtabellen.”

- Svenska Gymnastikförbundet

Hur många år har du varit aktiv i föreningen?

Det är nog 13 år nu. När Hampus var liten så startade vi upp en barngrupp. Så körde vi den tills dom blev äldre. Sen gick de vidare och blev en pojkgtrupp som jag tror Annica Linton hade. Då startade vi en ny barngrupp med Oliver och killar födda 2010. Den gruppen tränar jag fortfarande och många av de killarna i den gruppen har tränat sen de var små och det är roligt.

Sen när Linda Ahlman flyttade från Stockholm började jag även att träna Damtruppen. Vi hade Linda som fristående tränare för killarna så någon träning bytte hon och jag plats och jag körde redskap med damerna. Det var kul för det var lite andra volter dom körde.

Vad är ditt starkaste minne både från när du var gymnast i föreningen och nu som ledare?

Det som jag minns fortfarande är ju när vi åkte till Ishøj 2000. Det var ju svinroligt. Vilken rolig grej att göra. Då åkte vi flera lag från föreningen. Från de äldsta i föreningen till ganska långt ner i åldrarna.

Sen när vi gjorde den där Vendelsö/Bromma grejen hade vi ju sjukt kul. Vi har ju blivit vänner för livet! Man träffar ju kompisar som har samma intressen. Det minnet är starkare än vissa medaljer, det är mer det här kompisgänget och allt kul man har haft som man tar med sig.

Sen kommer jag ihåg en tävling med grabbarna som jag tränar nu. Då åkte vi dit och hade noll förväntningar. Jag tror att det var 4 eller 5 lag med. Dom hade hoppat bra men jag tror att det var något fall. Så ropade dom upp 3:an och det var inte vi. Vi hade någonstans hoppats att vi kunde placera oss där för det hade ändå gått helt okej. Sen ropade dom upp 2:an och det var något annat lag. Då tänkte vi väl okej då, då hamnade vi på 4 eller 5:e plats. Då ropade dom upp 1:a plats Vendelsö GF och grabbarna bara skrek. Dom stegade ju fram när dom skulle hämta sin medalj. Dom var inte så gamla då. 😊

Sen när vi tävlade med damerna också när jag var med för första gången. Det var så roligt att få vara i den atmosfären igen och köra lite svårare volter. Detta var precis innan Coronan så det har tyvärr inte blivit några fler tävlingar med dom.

Vad är det bästa med Vendelsö GF?

Jag tycker att det bästa med Vendelsö GF dels är att vi är så öppna och mottagande. Men även att det finns en bredd. Som dom säger: Gymnastik för alla. Alla är välkomna oavsett förutsättning eller inställning. Det finns dom som vill elitsatsa och dom som bara vill hålla igång. Alla är välkomna. Sen är det ett bra gäng, alla kör järnet. Det finns inga problem att samarbeta, vi alla är Vendelsö GF.

Vad är din ledarfilosofi?

Dels ser jag alla oavsett om man hjälper de med en kullerbytta eller en dubbel framåt så får de samma uppmärksamhet. Jag försöker hålla en positiv attityd hela tiden. Se individerna, höra och lyssna, försöka berömma och peppa. Men även testa lite olika grejer, det finns inget direkt rätt eller fel, man får prova sig fram. Försöka involvera alla, vi ska vara ett stort härligt lag och alla är pepp. Jag försöker vara så peppig jag bara kan. Men gympa har ju varit mitt liv, det är ju det enda jag kan.