

H-C Holmberg:

”Jag kan bo i Åre men ändå vara forskare”

Han startade Nationellt vintersportcentrum och är en av Skandinavien mest framstående forskare inom fysiologi och biomekanik med inriktning på elitidrott. Själv tränar Hans-Christer Holmberg mellan 12-15 timmar i veckan och testar gärna forskningsresultaten på sig själv.

För fyra år sedan flyttade Hans-Christer tillsammans med sin fru Gabriella Ghisler Holmberg från Östersund till Åre, eller närmre bestämt Sadeln.

– Dels var det för våra intressen, vi tycker om skidor och natur, som de flesta Årebor. För mig fanns också en naturlig koppling att ta nästa steg inom forskning- en eftersom jag byggt upp ett fältlabb här i Åre under min period på vintersportcentrum i Östersund.

I forskningsprojektet Internet of sports, med centrum i den alpina nationalarenan i Åre, har de utvecklat en helt ny sensor med bland annat avancerade GPS-system och kraftsensorer för att göra komplexa biomekaniska analyser i fält, bland annat titta på skillnader mellan höger- och vänstersvängar för alpina skidåkare. I förlängningen ska det utvecklas till produkter för en skidåkande allmänhet som kan få feedback i realtid.

– Vi utvecklar programvaror och sensorer, sedan har vi ett antal personer inkopplade externt. I dag behöver man inte alltid vara fysiskt tillsammans för att bedriva forskning och utveckling. Det gör att jag kan bo i Åre, men ändå vara forskare i världen.

I dag är H-C Holmberg huvudsakligen anställd som professor i idrottsvetenskap vid Mittuniversitetet, men har även en deltidanställning vid universitetet i Tromsø samt är affilierad professor vid University of British Columbia i Vancouver och Karolinska institutet. Dessutom är han utvecklingschef på SOK och ansvarig för den olympiska tränarutbildningen inför OS i Tokyo 2020.

Att han skulle bli forskare var dock långt ifrån självklart. Idrottskarriären började hemma i Stockholm med basket. Han var med i juniorlandslaget men fick problem med ryggen och började istället paddla kanot och styrketräna. H-C tävlade i kanot ett tag samtidigt som han läste psykologprogrammet.

– Då började jag åka längdskidor som vinterträning. För det var det man skulle göra som kanotist.

På vintrarna åkte han upp till Bruksvallarna med sin fru Gabriella som han träffat genom kanotklubben. Snart bytte han också yrkesspår och utbildade sig till

naprapat. Under den här tiden fick de två barn och familjen flyttade upp till Bruksvallarna 1989. H-C jobbade med längdsatsningen i byn och var längdlandslagens tränare.

– När jag var naprapat i Bruksvallarna träffade jag en forskare, den som har beskrivits som världens bästa idrottsforskare när han levde, Bengt Saltin. Vi satt och pratade en kväll och jag hade tusen frågor, och han hade svar på nästan allt. Inte allt, men det han inte hade svar på var han ändå intresserad av att prata om. Han sa: ”du ställer så många bra frågor, du måste bli forskare”.

Och så blev det, i alla fall senare. 1995 flyttade H-C och familjen tillbaka till Stockholm och han började på tränarutbildningen på GIH och disputerade 2005. Året efter gick flyttlasset till Östersund. Då startade arbetet med att bygga upp det som idag är Nationellt vintersportcentrum.

– Det roligaste är att publicera. Att undersöka någonting, analysera och sedan beskriva det. Nu när man är lite äldre, även fast jag inte varit forskare så länge, skriver jag även en del översiktsartiklar där jag sammanfattar kunskapsläget. Vad vet vi, vad vet vi inte. I dag är jag den forskare i världen som forskat mest och skrivit flest artiklar om skidor.

Men det är inte så att han bara sitter vid skrivbordet.

– Jag var vältränad när jag var 30-45 år, nu är jag 60. I tio år jobbade jag stenhårt och tränade mer begränsat, det var som att vara småbarnsförälder, annat var viktigare. Men nu har jag bott här i fyra år och prioriterar att träna, då är Åre fantastiskt med unika möjligheter. Jag tycker längd är kul, jag går mycket randonné och åker en del alpint också, men är inget proffs på något sätt. Jag tar mig utför, försöker lära mig mer, så jag vet jag skriver om, säger han med ett skratt.

Utöver idrott och forskning, har du några andra intressen?

– God mat och dryck är jag intresserad av. Gastronomi överhuvudtaget. Fäviken är fantastiskt och många restauranger i Åre håller hög kvalitet. Resor, jag reser mycket genom mitt jobb.

5

SNABBA

Har du något smultronställe i Åre?

– Det finns många – exempelvis några myrar i närheten av Copperhill med härlig utsikt. Man är helt själv och så finns det ofta gott om hjortron. Jag kan gå där i timmar och bara njuta.

Morgon- eller kvällsmänniska?

– Både och.

Saknar du något i Åre?

– Nej. För mig är det perfekt.

Vad gör du en ledig dag?

– Då är jag utomhus. Sen beror det på årstiden. På vintern åker jag alpint, längd eller går randonné. På sommaren springer jag, trailrunning i obanad terräng, eller beroende på årstid plockar svamp och bär. Jag är väldigt intresserad av sånt. Och så går jag mycket med stavar, skidgång. Att gå från byn upp till Åreskutan med stavar, det tycker jag är perfekt träning.

Har du någon favoritårstid?

– Hösten tycker jag om. Fast jag gillar alla årstider. Det tycker jag är fantastiskt, många tänker Åre som vinter men för mig är det väldigt bra året runt.

”God mat och dryck är jag intresserad av. Gastronomi överhuvudtaget. Fäviken är fantastiskt och många restauranger i Åre håller hög kvalitet.”

– Att forska är lite som elitidrott. Det fascinerar mig eftersom jag har en idrottsbakgrund. Det vi håller på med är mätbart; hur mycket vi publicerar, vad vi publicerar och man tittar också på antalet citeringar.