

Svensk OS-guldchans i taekwondo

Taekwondo gör i år debut i OS. Få vet är att vi har en svensk i absoluta världstoppen – ett okänt svenskt guldhopp.

- **28 september klockan 20.30 startar OS-finalen. Med min mycket speciella OS-uppladdning blir jag besviken om jag inte är med i OS-finalen, säger Marcus Thorén, 29.**

I hans personliga träning ingår ett stall med tränare och löpande band-sparring där motståndare flygs in från olika delar av landet.

Han tränar i dag 2-3 pass varje dag. Under våren byggde Thorén upp kroppen med gymnastik, explosivitetsträning, motorik, spänst, kondition, kroppsuppfattning och teknik. I varje moment har Thorén haft en unik tränare. Han har tagit hjälp av såväl en gymnast, en spjutkastare och en tyngdlyftare.

- I taekwondo används kroppens alla muskler. Och detta ställer mycket höga krav på varierade träning och en extrem kroppsuppfattning, säger Thorén.

28 matcher i veckan

Sedan några veckor fokuserar han på matchträning. Med sparringpartners på löpande band går Thorén som mest upp till 28 matcher i veckan. Träningen är speciellt utvecklad av Thoréns tränare Tony Tefke (tidigare världsmästare i taekwondo).

- Taekwondo är en hjärnornas kamp. Den som är mest skärpt vinner. Att träna match under pressade former är därför oerhört viktigt, säger Marcus Thorén.

Sedan länge på toppen

Marcus Thorén varit i taekwondons världstopp under flera år, trots att han bara haft möjlighet att träna endast 2-3 pass i veckan.

Parallellt med OS-karriären jobbar han som it-konsult.

Men sedan OS-uttagningen har han hittat en sponsor och har därmed kunnat lägga jobbet på hyllan fram till efter OS. Från det gamla tempot med 2-3 pass per vecka genomför han nu 2-3 pass per dag.

- Nu hinner jag bara träna, sova, äter och med några aktieaffärer över internet. Jag har mest it-aktier, inga idrottslag, säger Marcus Thorén.

SOK flyger in sparring

Det är tack vare SOK och Thoréns sponsor Avanza som han sedan OS-uttagningen har kunnat tävla på heltid.

- För att möta den bästa sparringen flyger SOK in sparring från övriga Sverige.

Sparringmotståndarna är inhysta i en lägenhet vid Sankt Eriksplan i Stockholm. En lägenhet som SOK hyrt speciellt för det här ändamålet.

- Jag kör nu matcher på löpande band, som mest fyra matcher på raken, hela tiden mot utvilade sparringpartners, säger Thorén.

Flera hemliga grepp

Det höga sparringtempot, de många olika tränarna och en speciell träningsbana för både kondition och taekwondoteknik är alla olika delar i Thoréns speciella upptrappning.

- Träningen har slagit mycket väl ut och med små förändringar är detta just den uppladdning jag också ska använda veckorna före OS, säger Marcus Thorén.

////

Fakta Taekwondo

Vid OS i Sydney deltar de tävlande i fyra olika viktklasser, i både dam och herr. Svensken Marcus Thorén deltar i tungvikten, över 85 kilo.

Varje match innehåller tre ronder om tre minuter. Slutresultatet brukar likna hockeyns siffror: 4-2, 6-3.

Poäng får idrottsmannen som med rena slag och sparkar träffa på skyddade träffytor. Idrottarna bär skydd i form av en stor bröstplatta och hjälm. Varje ren träff ger ett poäng.

Fakta Marcus Thorén

Ålder: 29 år

Meriter; VM-brons, vann Europeiska OS-uttagningen mm

Bor: 200 meter från Stureplan

Privat: Sedan i juni gift med Saunet Sparell, popstjärna

Jobb: It-konsult.

Intressen: Aktiehandel via internet, snowboard.

Bilder: claes.hemberg@anpr.se , 070-420 33 16

///