

Riksidrottsgymnasiet, RIG, Arboga:

Utvecklas både som brottare och person

Hallå där, Mats Vennberg, projektledare brottningsens återstartsarbete samt administratör och lärare på Riksidrottsgymnasiet, RIG, Arboga.

Vad är det bästa med ert gymnasium?

- Det är helheten under de tre år som eleverna finns i Arboga. Vi jobbar lika mycket med att utveckla brottaren fysiskt och psykisk som socialt. Det finns många citat från föräldrar och hemmatränare som styrker det, ett är från en pappa som sade följande: "Jag lämnade en liten nervös och osäker pojke i årskurs 1 och hämtade en ordentlig man i årskurs 3".

Varför ska elever söka in till just RIG Arboga?

- För att kunna kombinera studier med träning. Vi har valt att titta på helheten: Enkelt att ta sig till oss, enkel logistik på plats (affärer, skola etc) och bra boende på internat. Vi har dessutom ett faddersystem där vi exempelvis kan hjälpa till att laga en punktering på cykeln och när det strular vid resor. Det är viktigt att eleverna har någon vuxen som kan hjälpa dem i vardagen.

Vad förväntar ni er av eleverna?

- Att de har två händer: En där de får och en där de ger. Vi jobbar med etik och moral, att man ställer upp för varandra även när man inte tränar. Vi förväntar oss också att de sköter skolan samt lever efter nolltolerans mot alkohol, tobak och andra droger. Eleverna skriver ett kontrakt om detta när de börjar och vi följer upp att det följs.

Har RIG Arboga några samverkanspartners, och i så fall vilka?

- Kommunen, som ju är delägare tillsammans med Brottningsförbundet, samt Arboga AK som upplåter lokaler. Vi har dessutom en lokal ICA-handlare som förser eleverna med fri frukt samt subventionerar den mat som våra husmödrar lagar.

Hur ser en normal dag ut på skolan?

- Två dagar i veckan har vi morgonträning vid sju- åttatiden – måndag och torsdag, onsdag har eleverna träning på eftermiddagen. Denna träning sker på skoltid. Dessutom är det kvällsträning måndag, tisdag och torsdag. På fredagar har vi Öppen matta, vilket är frivilligt, och där vi tränar teknik. Även på helgerna har vi frivillig träning. Vi erbjuder totalt sex träningstillfällen under veckorna
- Vi ombesörjer dessutom all tävlingsverksamhet och sköter kontakten med hemmaklubben.

Hur har pandemin påverkat verksamheten?

- Vi valde att isolera RIG-gänget som tränat för sig, plus kluster av Arboga AK-aktiva. Vi gjorde så för att RIG-eleverna är på internatet. Det har funnits en frustration att bara vara på internatet. Vi har haft många peppande samtal med eleverna. Det har gått i

perioder, ibland har träning och tävling öppnat upp eleverna, och sedan har det kommit nya restriktioner. De som åkt hem har gjort snabbtester hemma - och vid något tillfälle smittades en elev som fick vara kvar hemma.

- Vi har berömt eleverna att de har skött sig bra under pandemin!

Hur har återstarten fungerat?

- Den har fungerat bra! Eleverna har fullt med energi och längtat efter att få komma ut och tävla, och mäta sina krafter. Det har funnits en viss osäkerhet vid tävlingarna, men den har lagt sig.

Hur arbetar ni med att skapa en trygg och utvecklande miljö?

- Vi har en del som är lika gamla och går i samma viktklass. Vi märkte en tendens att man undvek varandra inför tävlingar där man skulle komma att mötas. Vi har jobbat med ett värdegrundsarbete, att prata om hur vi ska vara mot varandra och hur vi välkomnar varandra - och då främst nya elever. Hur fungerar vårt värdskap? Hur gör vi varandra bra? Hur gör vi för att glädjas åt varandras framgång?
- Jag märker en stor skillnad i samtalet och i hur vi bemöter varandra. Vi pratar om "vill" och "måste": Hur kan jag ändå göra mitt bästa när jag sparrar för att utveckla andra även om jag känner mer "måste" än "vill" inför och under en träning. 80 procent är träning, resten är tävling. Det är viktigt att träningen fungerar.

Vad krävs av lärarna som undervisar på skolan?

- Vi har elever på två skolor, Arboga och Köping, för att kunna erbjuda alla nationella program. Vi skjutsar och hämtar de som är i Köping när de har träning på skoltid. Det vi stött på är att en del lärare inte förstår att det här är unga människor som är långt hemifrån, och som är borta på tävlingar, läger och till och med landslagsuppdrag ibland. En del har stor förståelse, andra lite mindre.
- Våra brottningsstränare har lång erfarenhet, en av tränarna har varit här i 16 år. De är duktiga på att snappa upp om någon elev ligger efter i skolan och kan återkoppla till lärarna. Tränarna har också bra kommunikation med elevernas föräldrar och hemmatränare. De skriver ett allmänt nyhetsbrev till dessa där vi är väldigt transparenta, både vad gäller positiva och negativa saker som händer.

Selma Nord, Örebro, går andra året på Vasagymnasiet i Arboga och tävlar numera för Arboga AK. Hon är nöjd med sitt val av gymnasium:

- Jag sökte in för att bli en bättre brottare och RIG i Arboga kunde förse mig med möjligheterna. Jag har utvecklats jättemycket. Redan första året tog jag tre SM-medaljer!
- Det bästa med RIG i Arboga är att man utvecklas som brottare och person med hjälp av engagerade vuxna som våra tränare, lärare och vår rektor. Alla är så trevliga och stöttande. Man märker att alla vill oss elever det bästa. Skolan ha stor respekt för att jag är idrottare, vilket underlättar träning och tävling.

RIG Arboga i korthet:

Antal elever: 12

Boende: Internat med eget rum med kök, badrum och vardagsrum samt stort elevkök.

Hemsida: <http://www.rigbrottningsarboga.se/>

Sociala medier: Instagram

Övrigt. Erbjuder prao-vecka för den som är intresserad och bekanta sig med skolan och verksamheten. RIG Arboga står för uppehållet.



Mats Vennberg, administratör och lärare på Riksidrottsgymnasiet, RIG, i Arboga och Selma Nord, nöjd elev och SM-medaljör som går andra året på gymnasiet.

Foto: Privat

Text: Thomas Björn