

Möt mamman bakom stjärnan:

**"Vi har respekt för varandra"**

Publicerad 19 aug 2019 kl 12.10



Helena ger sin son Armand en kram, efter förra sommarens EM-guld. Nu kämpar de tillsammans vidare mot höstens VM.

**1985 flyttade Avestatjejen Helena Duplantis till USA för att studera och idrotta.**

**Nu är hon mamma till två idrottsstjärnor.**

**– Jag har alltid försökt att inte sätta någon press på mina barn, säger hon.**

Hemma i USA, i Louisiana, är det storebror Antoine som är den mest kände av de båda bröderna. 22-åringen rankas som en av Louisiana State Universitys allra bästa spelare genom tiderna i baseboll, och blev i somras draftad av MLB-laget New York Mets.

Men här i Sverige är lillebrorsan Armand den som flest känner till, inte minst sedan han förra sommaren vann EM-guld i stavhopp på svenska

rekordet 6:05 i vilket sport

Vi kan dessutom lägga till att äldre brorsan Andreas varit en framgångsrik stavhoppare och att 16-åriga lillasystern Johanna är en stor talang i samma friidrottsgren.

– Jo, det är mycket sport i vår familj och har alltid varit ... Men vi har andra intressen också. Som fiske. Och golf. Fast det är klart, golf är ju en sport, det också, säger Helena Duplantis och skrattar, innan hon fortsätter:

– Mina söner har alltid tävlat i allt, inte minst mot varandra.

Egentligen är det inte så märkligt att barnen Duplantis är framgångsrika idrottare. Deras pappa Greg var en duglig stavhoppare när det begav sig,

Helena själv höll tack vare stipendium på både med friidrott (sjukamp) och volleyboll på collegenivå i USA. Så generna finns där.

Alltid varit tränare  
Däremot är det aningen anmärkningsvärt att de tränas av sina föräldrar, och det är Helena som är – och alltid har varit – deras fystränare.

– Jag tror att det är en stor fördel att jag själv varit elitidrottare. Det gör att jag enklare kan förstå mina barn i deras satsningar, och jag har själv upplevt den där balansgången mellan att satsa på en idrott och att skaffa sig en bra utbildning. Jag kan hela tiden relatera till vad de går igenom i sina liv, säger hon.

### **Hur är du som idrottsmamma?**

– Jag försöker att vara lugn, sådan är min personlighet. Jag vill inte stressa eller sätta press på dem, det är inte min stil alls. Medan jag kan guida "Mondo" i hans fysiska träning, så är det min man Greg som filmar och analyserar alla hopp och som sköter den tekniska biten av träningen. Hans storebror Antoine spelar ju baseboll, en sport som jag aldrig har hållit på med själv, men jag kan ändå ge honom råd och vägledning om hur han ska sköta sin fysiska träning för att bli bättre.

### **Finns det några nackdelar med att vara tränare för sina egna barn?**

#### **Lyssnar de alltid på dig?**

– Haha, ja, det tycker jag. De visar väldigt stor respekt för oss och våra erfarenheter. Men visst har jag sett ett antal exempel där föräldrarna verkligen inte bör vara tränare för sina egna barn, men vi har inga direkta konflikter. Ofta håller vi med varandra, ibland inte, och mitt under middag kan vi plötsligt börja prata stavhoppsteknik eller något annat. Så är det hemma hos oss ...

### **Du är ju själv sprungen ur det svenska föreningslivet, men har också massor av erfarenhet från det amerikanska sättet att jobba kring idrott. Går dessa olika system att ens jämföra?**

– I Sverige är det på vissa sätt lättare att byta klubb och hamna i en förening som kanske har en tränare som är specialiserad på just din gren och så. I USA kretsar allt kring skolan. Fördelen med det är att det skapar en enorm sammanhållning. Idrotten har hög status i skolan här. Men det gäller att bli upptäckt också, för att hamna på rätt skola. Talangjakten ner på high-school-nivå har blivit lite väl hetsig. Alla utvecklas ju olika och bara för att du inte är bäst när du går andra året i high-school betyder inte det att du inte kommer att lyckas som senioridrottare. Men många väljs bort i USA, många talanger går förlorade i det här systemet.

Sveitid process  
En annan fördel med svenska systemet är att det på ett helt annat sätt går att idrotta hela livet, helt i paroll med Svensk Friidrotts vision om "Friidrott för alla". I USA tar det ofta slut efter sista skolåret – om man inte blir professionell eller söker sig till privata och ofta kostsamma klubbar.

– Jag vet ju hur det var för Antoine när han gick på high-school, hur svettig processen var innan han blev vald av ett college av en coach som trodde på honom. Det räcker att en enda coach tror på en – men det måste finnas just en som gör det. Det var jättestressande, säger Helena Duplantis.

Årets stora mål är 1 oktober. Då avgörs stavhoppfinalen i VM i Qatar. Det är då "Mondo" ska vara som bäst, det är då det ska visa sig om fysträningen med mamma Helena och teknikträningen med pappa Greg räcker hela vägen.

Helena är hoppfull:

– Även om allt är väldigt tävlingsinriktat i USA så är "Mondo" exceptionell även här med sin mentala styrka.

## **Var med och stötta Svensk Friidrott här**

FAKTA

Svensk Friidrott arbetar efter konceptet "Friidrott för alla". Ett antal olika projekt ingår:

# Ökad satsning på friidrott i så kallade idrottssvaga områden.

# Fler friidrottsskolor som skapar aktiviteter och mötesplatser för nybörjare ute i föreningarna och i skolorna.

# Friskvårdsprojektet Sverige på fötter, som syftar till ökad fysisk aktivitet.

# Youth Athletics Leader Academy, som finns till för nyrekrytering och utbildning av unga ledare.

# Nätverk för kvinnliga coacher, för att få fler kvinnor att gå hela vägen och bli även elittränare.

Den som köper Sverigelotten via nedanstående länk är med och stöttar dessa projekt, då allt överskott är öronmärkt för "Friidrott för alla".

<https://www.expressen.se/sport/foreningsliv/brand-studio/folkspel/mot-mamman-bakom-stjarnan-vi-har-respekt-for-varandra/?fbclid=IwAR3QRSs8PB8Etzlw9rlUZpnXUaPxZwbuw-UQJs7RQoAto47VZtDGZBZ0iBI>