

## 1.1 Heather Monro

*Zmagovalka skupnega seštevka svetovnega pokala 2000*

### **Kakšen pogled na svojo člansko kariero si imela kot mladinka?**

Ne zdi se mi, da bi imela neko jasno predstavo o prihodnosti, ko sem bila še med mladinci. Nikoli si nisem niti približno predstavljala, da mi bo šlo tako dobro: nisem imela miselne podobe o sebi, ki bi stala na stopničkih svetovnega pokala leta os ali česarkoli podobnega, ko sem bila stara 17. Zdi se mi, da se cilji spreminjajo kar naprej.

Imela sem precej veliko srečo, da sem izkusila mednarodna članska tekmovanja že zelo zgodaj. Izbrana sem bila za reprezentanco v svetovnem pokalu, ko sem bila stara 19. Seveda mi je šlo obupno, vendar mi je dalo vpogled v to, kaj je potrebno in me navdihnilo, da sem se vrnila in svojo nalogo opravila bolje.

Razlika med danes in tedaj je velika – v mojem treningu, v moji predanosti orientaciji, celo v državi, v kateri živim. Vse te stvari so prišle postopoma. Vsaka sprememba načina življenja, pa naj bo to premor po končani srednji šoli ali odločitev, da se preselim za nekaj časa na Norveško po končanem študiju, se je v tistem trenutku zdela dokaj majhna. Tudi moj trening se je razvil postopoma, tako da čeprav zdaj treniram skoraj dvakrat toliko kot sem kot mladinka in čeprav treniram popolnoma drugače, nobena sprememba ni bila zares velikanska. Uspeh je sledil vsaki dobri odločitvi, vendar ne takoj. Boljši rezultati so ponavadi prišli nekaj časa po spremembi treninga ali načina življenja.

Če obstaja vizija, ki me spremlja, je to dejstvo, da je orientacija res zabavna. Tako uživam v njej, da se mi ne zdi, da bi kdajkoli lahko nehala, čeprav ne bom elitna športnica za vedno. Vedno hočem biti nekoliko boljša kot na zadnji tekmi, izboljšati se želim glede na prejšnjo sezono. Tudi, ko sem bila mladinka, je bilo enako. Nikoli nisem mislila, da bi vrgla puško v koruzo, saj je vedno obstajala naslednja tekma in naslednji trening kamp, kjer sem se srečala s prijatelji. Tudi zdaj ne morem odnehati – enostavno je preveč zabavno!

### **Kako si uskladila službo in študij s treningom in tekmovanji?**

Mislím, da je bila to ena od najpomembnejših stvari zame. Čeprav so se spremembe odvijale počasi, lahko povežem vse korake, ki sem jih storila v svoji orientaciji, s spremembami v svojem okolju, študiju ali pri delu. Na primer, odločila sem se, da bom po končani gimnaziji vzela premor in se izdatno posvetila orientaciji. Res sem hvaležna za to odločitev – potovala sem naokrog in dobila veliko izkušenj iz različnih držav. Malo sem delala in ostajala doma med potovanji. Bilo je prvič, da sem orientacijo postavila na prvo mesto in ob tem sem se imela super.

Ko sem šla na Cambridge naslednje leto, mi je bilo težko. Morala sem biti zelo disciplinirana, da sem lahko vse stvari vključila v svoj urnik. V nekaterih pogledih je univerza kot Cambridge zelo naklonjena športu. Odobravajo odličnost in če je kdo res dober v športu, to spoštujejo. Na drugi strani pa obstaja precej tog okvir in za športnika je težavno, da se vključi. Če so bila na fakulteti predavanja ob sobotah zadnjih 300 let, teh ne bodo premaknili samo zato, ker hočeš na trening. Tradicija dela sistem nefleksibilen, naučila pa me je izkoristiti svoj čas efektivno.

Dobra stvar Cambridgea so bili ljudje, ki so bili v moji okolici. Veliko sem trenirala z atleti in smučarskimi tekači. Celó veslala sem nekaj v svojem prvem letu, vendar zgolj za zabavo. Izdelala sem dobro rutino treninga in uživala kot članica ekipe in prav tako kot posameznica. Kljub temu, da se mi

zdaj vsi treningi, ki sem jih takrat opravila, ne zdijo nujno pomembni, sem vsekakor takrat vzpostavila dobro podlago športne pripravljenosti in izboljšala svoje tekaške sposobnosti. Prav zanima me, če bi zdaj še lahko tako hitro tekla na stadionu, kot takrat.

Ko sem zaključila študij, sem delala v outdoor centri pri jezerih (Lakes). V resnici je bila to samo priložnost, da sem razmislila o tem, česa si res želim na dolgi rok. Imela sem nekaj romantičnih idej o tem, da bi bilo lepo živeti in trenirati tam, v resnici pa sem bila precej osamljena. Večino treninga sem izvajala sama. Med letom sem bila v kontaktu z norveškim klubom – Yvette Baker in Dickie Jones sta tudi tekla zanje v tem času. Res me je navdihnilo, ko sem lahko tekla na velikih štafetah kot sta 10mila in Jukola in ko sem kasneje dobila priložnost, da bi delala kot au-pair na Norveškem, sem jo z navdušenjem sprejela.

Kakorkoli že, stvari so se mi takrat zdele precej začasne. Nisem se še odločila, kaj si želim delati na dolgi rok in sem se prijavljala na najrazličnejše službe in tečaja v Britanji. Mesto, v katerem sem sprva živela na Norveškem, je bilo prelepo in odlično za trening, vendar sem bila v številnih pogledih še vedno precej izolirana. Moji načrti so se konkretizirali, ko sem se preselila v Halden. Videti je bilo, da gre za popolno kombinacijo – boljše priložnosti za trening in tudi velik klub in veliko kontaktov z orientacijskimi prijatelji, kakor v Cambridgeu. Ko sem se kasneje vpisala na triletni pedagoški študij tam, v letu 1996, sem se najbrž zares odločila, da so moji dolgoročni načrti na Norveškem.

Razlika med mojima študijema je gromozanska. Na Norveškem res precej bolje razumejo potrebe elitnega športa in lahko sem premaknila izpitne roke ali prosila za podaljšanje pri projektih, če sem rabila dodaten čas za trening ali tekmovanje. Pred diplomom mi je uspelo celo prestaviti zadnji del enega od predmetov za pol leta, tako da sem se lahko osredotočila na svetovno prvenstvo na Škotskem. Tudi v trenutni službi sem zelo fleksibilna. Imam polovični delovni čas in lahko svoje delo do neke mere načrtujem in pri tem upoštevam pomembne tekme ali trening kampe. Res se mi zdi, da sem našla pravo ravnovesje med orietnacijo in delovnimi obveznostmi.

### **Filozofija treninga – fizična priprava?**

Ko sem bila na Cambridgeu sem trenirala večinoma s tekači. Bila sem zelo dobro pripravljena, vendar se mi zdi, da nisem zares trenirala za tek po gozdu. Velik poudarek je bil tudi na kilometrini. Merilo za to, kako dobro si treniral je bilo, koliko kilometrov si zapisal v svoj tekaški dnevnik. Veliko teka, ki sem ga opravila tam, je bilo po mojem mnenju odveč. Naučila pa sem se pripraviti do treninga in si izgradila rutino treninga ter disipline, ki sem jo kasnej potrebovala, da sem izpolnila naporen program treninga. Teden v Cambridgeu je običajno izgledal takole:

ponedeljek	lahek tek + krožna vadba
torek	intervali na nogometnem igrišču (5x 4 min)
sreda	dolgi tek po poteh
četrtek	intervali (6x 800m)
petek	lahek tek
sobota	tekma v krosu
nedelja	tekma v orientaciji

Velikokrat sem tekla zjutraj kakšne pol ure ali uro, z drugimi tekači, včasih sem se odpravila na hitrejši tek celo zvečer, po sobotni tekmi. Rekla bi, da ti teki niso prav nič pripomogli k mojemu treningu, zaradi dodatne kilometrine sem se zaradi njih počutila nekoliko bolje.

Danes poskušam trenirati precej več v gozdu, poskušam vključevati precej več tehničnega treninga, prav tako sem kvalitetne treninge podaljšala. Namesto jogginga grem v telovadnico in delam na moči in gibljivosti. Pri dolgih treningih grem bodisi na dovolj dolge teke po terenu ali pa izvajam cross training, kolesarim ali tečem na smučeh, na primer. S cross trainingom lahko dam svojemu telesu počitek in še vedno opravi dober aerobni trening. Čeprav je količina mojega treninga precej večja, kot je bila, se mi zdi da delam precej manj odvečnih kilometrov. Težak teden v zimskem obdobju je običajno takšen:

ponedeljek	(zjutraj)intervali na karti (50 x »45-15«) (popoldne)spinning in fitness
torek	intervalni trening po poteh (12x »180-60«)
sreda	spinning in fitness
četrtek	(zjutraj)veslanje (popoldne)intervali na strmi poti (12x »180-60«)
petek	nočna orientacija
sobota	(zjutraj)veslanje (popoldne)fitness
nedelja	orientacijski tek – dolge proge

Zares sem začela izvajati nekaj, kar se imenuje Foxdalovi intervali. Če malenkost zmanjšam intenziteto svojega intervalnega treninga, lahko tak trening izvajam precej dlje in to ima precej velik vpliv na mojo pripravljenost. V gozdu tako preživim veliko več časa, ko tečem v tekmovalni hitrosti.

Spinning je zelo dober za aerobno pripravljenost in zdi se mi, da je družaben način treniranja, prav tako pa mi da premor med tekom, tako da imam več energije za res naporne treninge. Veslanje je bolj za zabavo, naš orientacijski klub se bo udeležil tekmovanja naslednje leto. Je pa tudi dober način za vzdrževanje vzdušja v ekipi. Kasneje bom mogoče več tekla na smučeh. Jedro tedenskega cikla predstavljajo tekaški treningi. Večinoma vse tekaške treninge delam na polno, zato se prepričam, da se dobro ogrejem in naredim temeljit iztek.

### **Filozofija treninga – tehnika?**

Danes delam veliko več tehničnega treninga. Ko sem bila mladinka, so bili tehnični treningi nekaj, kar sem počela ob vikendih, danes pa imajo precej višjo prioriteto v mojem tedenskem programu. Največja razlika pa ni v kvantiteti, ampak v kvaliteti.

Res razmislim, kaj želim doseči z vsakim treningom in se potem osredotočim na to, da ga izvedem pravilno. Zelo sem ciljno naravnana. Ko sem prej hodila na treninge vikende, sem samo tekla po progah in nisem razmišljala, kaj naj bi pravzaprav vadila. Delala sem veliko napak, ki jih nisem nikoli analizirala. Veliko časa sem trenirala predvsem slabe navade.

Danes imam načrt za različne dele leta in točno vem, na kaj se želim osredotočiti in kdaj. Prepričam se, da stvari delam pravilno, tako da vadim dobre stvari in se naučim ravnanja, ki ga poskušam reproducirati med tekmo. O treningu razmišljam tudi za nazaj. Ne analiziram vsake proge v vseh podrobnostih, se pa spomnim na to, kaj mi je šlo dobro in zakaj. Zadnje leto sem si beležila, s koliko pobranimi kontrolami sem bila zadovoljna in s koliko ne, ob tem pa spremljala, kako se je odstotek uspešno pobranih kontrolnih točk zviševal do najbolj pomembne tekme leta, ko sem bila zares

zadovoljna s svojo tehniko. Večja kvaliteta v mojem tehničnem treningu je naredila bistveno razliko – precej manj napak delam danes in to je ključ do uspeha.

### **Filozofija treninga – mentalna priprava?**

V resnici sem pravi geek! Lahko sedim in ure študiram karte. Priprave na velike tekme me povsem prevzamejo. Razmišljam o zahtevah orientacije in načrtujem svoj fizični in tehnični trening, da bo zadostil tem zahtevam. Sem zelo temeljita oseba, ki ničesar ne prepušča naključju. Če na klubskem ali ekipnem sestanku razpravljamo o terenu ali tekmi, običajno zelo aktivno sodelujem. Včasih si celo naredim zapiske.

Mislím, da sem v vsakdanjem življenju zelo organizirana. Sem oseba, ki dela sezname, pa čeprav samo v mislih. Nikoli ne vstanem in brez ciljno tavam; vedno vem, kaj si želim od dneva. To pomeni, da sem zelo učinkovita in prav to se mi zdi najpomembnejša lastnost elitnega športnika – biti moraš učinkovit, če želiš najti čas za vse. Se pa včasih zavem, da je moja potreba po pripravi in organizaciji hkrati tudi šibkost. Veliko stvari v orientaciji je nepričakovanih in zato zahtevajo določeno mero fleksibilnosti. Na drugi strani – bolje kot planiraš nepredvidene stvari, bolj si pripravljen. Veliko presenečenj v orientaciji se da predvideti.

V svojem življenju potrebujem harmonijo, prav tako v orientaciji. Moje okolje precej prispeva k temu, kako se počutim glede treninga in rezultatov. Rada imam, da ljudje okoli mene, predvsem klubski kolegi, fant in družina podpirajo moja prizadevanja. Rada imam tudi, da imajo moji sodelavci enake cilje in si želijo delati na podoben način kot jaz. Včasih je znotraj ekipe to težko doseči, marsikdo ima svoje ideje o marsičem. V takih situacijah je moja potreba po organiziranosti šibkost.

V svoj trening vključujem stvari, ki jih običajno razumemo pod pojmom »mentalni trening«: sproščanje, koncentracija, vizualizacija in tako naprej. Pomaga mi, da se v stresnih situacijah osredotočim na stvari, ki jih je potrebno storiti. Z izkušnjami sem izboljšala sposobnost, da zunanje dejavnike lahko ignoriram, ko stojim na startni črti. Čeprav je harmonija v mojem osebnem življenju še vedno pomembna, sem se sposobna osredotočiti na svojo nalogo, ko se napotim v gozd.

### **Najboljši trening?**

Ne veselim se preveč intervalnega treninga, še manj v njem uživam. Po takem treningu pa pride zadovoljstvo, vročica, občutek da sem delala dobro in to mi da res občutek zadovoljstva. Rekla pa bi, da so mi najbolj ljubi treningi na karti. Nič ni lepšega, kot hitro teči v odprtem, razčlenjenem gozdu in čutiti da popolno kontrolo, ko brezhibno pobiraš točko za točko.

### **Pet lastnosti dobrega orientacista?**

*Temeljnost* – Sama temeljito načrtujem in ničesar ne prepuščam naključju. Moj trening in priprave zagotavljajo, da sem maksimalno pripravljena na startni črti.

*Disciplina* – Nikoli nisem imela težav s tem, da bi trdo trenirala. Kadarkoli se lahko spravim s kavča in skozi vrata, celo v najtemnejši zimski noči.

*Navdušenost* – Uživam v tem, kar počnem. Obožujem orientacijo in to mi da veliko pozitivne energije za trening in tekmovanja. Redko se naveličam orientacije.

*Takaške sposobnosti* – Fizično sem močna. Vedno sem bila hitra tekačica in zdaj sem tudi hitra tekačica v gozdu, celo na težkem terenu.

*Odločenost* – Postopoma se približujem ciljem. Dobra sem pri postavljanju ciljev in delanju strategij za njihovo doseganje. Če se nečesa lotim, zmorem in tudi bom to dosegla.

### **Nasvet trenerjem?**

Osredotočite se na pozitivne stvari. Zelo dobri smo pri analiziranju napak in iskanju problemov – nismo dovolj fit, nismo dovolj trenirali, nismo koncentrirani. Posebno pri dekletih se mi zdi pomembno, da jih motivirate in spodbujate. Veliko več sem se naučila, ko so bile izpostavljene stvari, ki sem jih v gozdu naredila dobro, kakor pa, ko so drugi analizirali moje napake.

### **Nasvet mladincem, ki ciljajo više?**

Imeti morate potrpljenje. Obstaja nekaj nepričakovanih uspehov v britanski orientaciji, vendar je za večino nas mednarodni uspeh posledica dolgega in počasnega procesa. Osredotočite se na to, kje ste zdaj in kako ste lahko boljši na naslednji tekmi, v naslednjem mesecu, naslednjem letu in ne na to, kako lahko postanete svetovni prvaki v 5 letih.

Najbolj pomembno pa je, da trenirate zato, ker uživate v tem. Pustite, da se cilji spreminjajo kot del naravnega procesa in uživajte v manjših uspehih, ki jih prinaša vaša pot. Preveč mojih prijateljev iz mladinskih let je obupalo. Obstaja veliko različnih razlogov, vendar – če te motivira zgolj uspeh, potem se pojavi mala težavica, saj vsi ne morejo vedno zmagati. Nikoli ne pozabite, kako je orientacija res zabavna.

### **Kaj obžaluješ?**

Ničesar, pravzaprav. Zdaj, ko o tem razmišljam, se mi zdi da res ne obžalujem ničesar. Seveda sem naredila veliko napak v in izved gozda, sem se pa iz vsake česa naučila. Vse, kar sem počela in delala je prispevalo svoj delček k boljšim nastopom v prihodnosti.

Na noben način ne obžalujem velikih sprememb, ki sem jih naredila v življenju. To, da sem opustila študij na Cambridgeu in vse priložnosti, ki prihajajo z njim, in se preselila v majhno mesto na Norveškem, da bi se ukvarjala z orientacijo, se je zdela nora ideja. Vendar, zares sem živela in sledila temu, kar sem si najbolj želela.