

Johan Ivarsson

Zmagovalec skupnega seštevka svetovnega pokala 1996

Kakšno vizijo prihodnosti v članski konkurenci si imel kot mladinec?

Sem zelo previdna oseba, general previdnosti pravzaprav. Nikoli nisem imel vizije, da bom postal svetovni prvak. Moji cilji so se spreminjali postopoma. Vsako leto od začetka naprej sem postajal boljši, vse do sezone 1996. Letos, v sezoni 1997, se stvari niso obrnile tako dobro kakor lani.

Med zadnjo sezono kot mladinec, nam je nacionalni trener povedal, da bomo mladinci imeli veliko težav, da se uveljavimo v članski ekipi v prvih letih po vstopu med člane. Veliko najboljših članov v članski ekipi v tem času je bilo rojenih med leti 1961-63, v najboljših orientacijskih letih, kar jih je Švedska videla v zadnjem času. Seveda sem se odločil, da jim bom pokazal ... Sem se pa prav tako zavedel, da je pomembno organizirati svoj čas in načrtovati prihodnost.

V prvem članskem letu sem se odločil, da se bom osredotočil na tekmovanja, za katera sem ocenil, da lahko dosežem največ – regijska prvenstva in švedsko nočno prvenstvo. Naučil sem se uspeti, takrat ko sem to hotel. Nadzoroval sem svoje cilje. Na primer, v švedski ligi obstaja točkovanje za različne discipline. Moj cilj je bil doseči 10 točk kot član, kar je spoštljiva meja. To mejo sem zahvaljujoč zmagi na nočnem prvenstvu presegel že prvo leto. Zdaj sem moral »zvišati letvico«, tako je moj dolgoročni cilj postal preseči mejo 50 točk. To mi je uspelo v letu 1994.

Moram imeti smiselne cilje, ki jih lahko sprejemem. Poskušati biti boljši vsako leto, na primer. Mogoče se to zdi precej pasivna naravnost, vendar takšne vrste oseba jaz sem. Moja motivacija je bila vedno užitek in zabava v orientaciji, zabava v treningu in užitek pri doseganju tega, k čemur si prizadevaš. To me še bolj motivira. Pot k cilju je prav tako pomembna kot cilj sam. Občutek »res mi je dobro šlo danes«, ko perforiraš zadnjo kontrolno točko in kmalu za tem v kozjem šprintu dobiš še uradno potrditev, je res neverjeten. Da mi veliko mero zadovoljstva, občutek sreče, ki seže neposredno v srce – res je dobra izkušnja.

Lahko bi prišel na neko tekmovanje globoko v gozdu, brez komentatorja, brez medijskega pompa, brez nagrad, vendar z zbrano elito. Odtekel bi progo, moj rezultat bi obesili na majhnem listku na improviziranih rezultatih. To bi mi povsem zadoščalo. Tekmovalec z največjo notranjo motivacijo zmaga.

Kako ti je uspelo združiti študij in delo s treningom in tekmovanji?

Zahvaljujoč dobrim osnovam v majhnem švedskem klubu kot npr. OK Illern in naprej v elitnem klubu IK Hakarpspojarkarna in obiskovanje Eksjö gimnazije, ki je specializirana za orientacijski tek, sem fantastično začel svojo orientacijsko kariero. V Eksjö sem se naučil kako trenirati, razvil svojo tehniko in se družil s prijatelji, ki so razmišljali podobno. Po služenju vojaškega roka sem delal eno leto, preden sem začel študirati komunalno inženirstvo v Göteborgu. Študij sem končal z enoletno izmenjavo v Trondheimu. Diplomno sem končal v normalnem času, študiral sem brez premorov, zraven pa se mi je uspelo razviti tudi kot orientacistu. Kljub temu, da sta obe univerzi veliki, sem ugotovil, da sta obe naklonjeni kombinaciji študija in tekmovanj. Prav tako se je skupaj nabrala dobra klapa, s katero smo trenirali. Imel sem, in tud našel sem, ogromno časa za trening. Če si postaviš prioritete in strukturiraš svoj čas, če si sistematičen in discipliniran, ni noben problem trenirati 15-20 ur na teden.

Zame osebno bi bilo težko trenirati kot najboljši smučarski tekači, ki to počnejo »full time«. Ostalo bi mi precej časa, ki bi ga bilo potrebno »zapraviti«. Včasih se sprašujem, zakaj se mi je tako mudilo s študijem, zakaj sem se tako nerviral in hitel čez študij s polno hitrostjo. Mogoče bi si lahko vzel leto premora ali pa nekaj več časa za dokončanje diplome.

Danes delam v svetovalnem podjetju v Oslu, ki se ukvarja s cestnimi projekti. Poskušam dobiti dobro ravnovesje različnih tipov treninga v tednu: dva hitrejša treninga, en res dolg trening, večinoma v gozdu in pa nekaj treninga moči. Teden treninga medtem, ko sem študiral v Göteborgu, bi mogoče izgledal takole.

ponedeljek	kros
torek	intervali
sreda	hitrejši tek + krožna vadba
četrtek	fartlek
petek	kros
sobota	dolgi tek
nedelja	dolgi tek

Ko sem prišel v Trondheim, me je čakalo pravo presenečenje. Moj trening v Göteborgu je štel med 10-12 ur. Večina ljudi tam, vključno z dekleti, je trenirala več kot jaz. Odločil sem se, da bom poskusil dvigniti skupno količino treninga in hkrati ohraniti kvaliteto v svojem programu. Da bi to dosegel, sem začel veliko teči na smučeh. Rezultati večje količine treninga v Trondheimu so se res poznali. Prav v tem času so mi stvari začele dobre teči in moji rezultati so se izboljšali.

Kot mladinec sem treniral 8-9 ur na teden, včasih 10-12. Kot član treniram med 12-15 urami na teden, včasih tudi 20. V takih ekstremnih tednih smučarski tek ali druge alternativne metode kot npr. kolesarjenje zajemajo velik delež treninga. Sicer pa se mi zdi, da sem bolj kvalitetno treniral kot mladinec, kakor zdaj. Drugačna okolja imajo druge filozofije. Včasih je težko uskladiti lasten trening s klubskim. 2x tedensko poskušam trenirati s klubom, 1-2x s kom drugim, preostanek časa pa treniram sam.

Pomembna prelomnica zame je bila tudi izvajanje teka v vodi in kolesarjenja med obdobji, ko sem bil poškodovan. V začetku so bili to izjemno dolgočasni treningi, čez nekaj časa pa sem se jih navadil in v jih celo užival. Videl sem, da je trening pravzaprav koristen in da sem postal močnejši.

Med tekmovalno sezono, s pomembnim tekmovanjem med vikendom, bi teden izgledal nekako takole:

ponedeljek	lahek tek po poteh
torek	90 min kros po terenu
sreda	60 min orientacijske tehnike
četrtek	intervalni trening, »2 minuti« ali »70-20«
petek	počitek
sobota	30 minut počasnega teka
nedelja	tekmovanje

Med tekmovalnim obdobjem ne izvajam nikakršnega alternativnega treninga. Prav tako poskušam orientacijski trening narediti čimbolj relevanten za prihajajočo tekmo ali za moj sezonski cilj, zato rad

izvajam precej »modelnega« treninga. Preučujem proge in stare karte, ki so relevantne za posamezno tekmovanje. Čez vse grem v mislih: tehnika in taktika, orientacijska tehnika, nadzorovanje hitrosti in tudi, da se bom upal ustaviti, ko ne bom povsem prepričan, »zategniti ročno zavoro«, če je potrebno.

Med tekmovanjem sem včasih lahko nekoliko pasiven v zadnjem delu proge, na drugi strani pa zelo redko naredim napako proti koncu. Vsako tekmovanje pa začnem hitreje kot večina ostalih.

Moja taktika bazira na pobiranju ene kontrole naenkrat. Zelo redko gledam celotno progno in si mislim, da postaja težja proti koncu. Pretekli svetovni prvak, Kent Olsson je enkrat rekel: »Pritisni neposredno na startu in če se bodo stvari dobro odvijale, boš lahko nadaljeval celo pot do cilja.« Izbire poti za naslednjo kontrolo že poskušam preveriti, vendar ne za vsako ceno. Če je potrebno, si bom vzel 10 sekund več na kontrolni točki.

Filozofija treninga – orientacijska tehnika?

Med obiskovanjem orientacijske gimnazije nisem v ničemer bolj užival kot v tehničnih treningih. Veliko ljudem se je zdelo, da sem zaradi količine tehničnega treninga malo čuden. Večkrat sem se sam odpravil trenirati na razčlenjen teren, samo zato, da bi dobil občutek za teren in njegovo predstavitev na karti. Naučil sem se razumevati oblike plastnic in kako karta odraža realnost. Svoje bralne sposobnosti karte sem razvil v zelo ostro orodje.

Ko sem bil mladinec sem delal veliko vaj, ki so se osredotočale na določeno tehniko, na primer »control picking« ali trening kompasa. Dandanes več treniram na progah preteklih velikih tekmovanj, recimo preteklih švedskih prvenstev ali starih izbirnih tekem. Na takem treningu vedno tečem v tekmovalni hitrosti. Druge orientacijske treninge lahko izvajam pri nižji hitrosti.

Filozofija treninga – mentalna priprava?

Mirna in osredotočena oseba sem, tako pri delu kakor tudi v gozdu. Mislim, da dobro prenašam stres, ko pride tekmovalni dan. Niti malo nisem nervozen, večer pred tekmo pa, ko pride čas za spanje (še posebej pred štafetami), se ne morem sprostiti. Med samim tekmovanjem pa si pustim zaupati – mislim, da imam zelo veliko samozavest. Discipliniran sem, kadarkoli nisem prepričan, se ustavim.

Zadnja sezona je bila najboljša. Tista mala iskrica, ki jo potrdebuješ, da si najboljši, je nekoliko ugasnila to leto. Menim, da si moram postaviti nove cilje, sicer bom izgubil odločilno motivacijo.

Delam si seznam vseh svojih tekmovanj. Zapisujem si različne dejavnike, ki so vplivali na moj rezultat, pri čemer uporabljam preproste kode: +, 0, -. To so stvari kot težave v šoli, stresno potovanje ali občutek harmonije pred tekmo, ko se vse stvari poklopijo – to so po moje najbolj pomembni dejavniki, ki vplivajo na moj rezultat. Motivacija in fizična pripravljenost sta drugi pomembni komponenti, seveda.

Najboljši trening?

Hitro teči in se zares utruditi je super, recimo pri intervalih. Odlično je tudi, ko hiter tehnični trening nekaj dni pred pomembno tekmo gre brezhibno. Vse lepo teče, takrat dobim dober občutek samozavesti za prihajajoče tekmovanje. Res dober občutek.

Pet stvari, ki naredijo vrhunškega orientacista?

Odločenost – če z nečim začnem, potem hočem videti, kako to izpeljem do konca. Odstopil sem na dveh tekmovanjih, švedskem DP na dolgi razdalji zaradi vročine in na nočni tekmi, ko mi je

odpovedala svetilka.

Sistematičnost in strukturiranost – dober sem pri postavljanju prioritete in planiranju mojega dela in časa za trening. Zelo sem sistematičen pri načrtovanju dela in urnika za trening, tako da poskrbim, da se vse stvari poklopijo pred tekmovanjem. Mislim pa, da sem najbolj sistematičen in natančen pri svojem treningu.

Natančnost – najboljši sem v nočni orientaciji. Mogoče sem včasih malo preveč previden in natančen, celo do te mere, da postanem pasiven in preveč pazljiv.

Navdušenost – orientacija je zabavna! Navdušenje in užitek v tem, kar počneš, sta najpomembnejša gradnika na poti do uspeha. To velja tako za delo kakor tudi za šport.

Samozavest – upam si zaupati. Upam si početi tisto, v kar verjamem, še posebej med orientacijsko tekmo.

Nasvet trenerjem?

Roger Glanefors mi je veliko pomenil v času mojega obiskovanja orientacijske gimnazije. Od njega sem se veliko naučil glede tehnike in načina treniranja. Trening z velikim klubom kot je IK Hakarspojarna z Göranom Öhlundom na čelu je bil zame tudi zelo pomemben. Prevzemanje odgovornosti v odločilnih trenutkih kot »zvezda« kluba mi je dalo veliko samozavesti in me naučilo, kako se pokazati v pravem trenutku in biti, ko je zares pomembno, v najboljši formi.

Dober trener v začetku s športnikom prediskutira o stvareh, ki si jih le-ta želi. Ta vzajemni odnos je zelo pomemben, saj se športnik v njem počuti varno. Seveda pa mora obstajati ravnovesje med poslušanjem in dajanjem smiselnih nasvetov. Ko pa pride do selekcije, pa je potrebno biti profesionalen in ločiti dejstva od osebnostnih kapric.

Nasvet mladincem, ki ciljajo više?

Upajte se ustaviti v gozdu. Poskusite s taktiko Kenta Olssona, ki jo uporabljam tudi sam: »Ustavi se takoj, ko nisi več prepričan.« Naučiti se moraš orientirati pri hitrosti, pri kateri tekmuješ. Pusti, naj branje karte narekuje tvojo hitrost in ne obratno. Med leti 1994-96 se mi zdi, da sem tekkel na 10 tekmah, kjer sem naredil za manj kot pol minute napake.

Ko stojiš na startni črti, ne glede na to, kako si treniral ali kakšne poškodbe si imel, naredi kar najboljše. Pozabi na stvari iz preteklosti.

V letu 1986 sem doživel niz slabih rezultatov, zaradi katerih sem ponovno preučil in razmislil glede svoje tehnike. Sicer sem zmagal na O-ringnu in imel v splošnem dobro sezono. Tekel sem na regionalnih prvenstvih, pa bi moral ostati doma. Seleksijske tekme za nordijsko prvenstvo naslednji vikend so bile prav tako porazne in tudi teden za tem ni bilo nič drugače. Odločil sem se, da to ni več »cool«. Bolj me je zadovoljilo, da bi tekkel konstantno in bil peti, kakor pda da sem eno tekmo zmagal, nato pa tekkel slabo naslednjih 4-5 tekem. Moja nova taktika je postala: »Ustavil se bom na vsaki kontroli in preden se bom napotil proti naslednji, bom ponovil svojo »mantra«. Ta se je glasila: »Mickie Wehlin«. Mickie je bil orientacist švedske članske reprezentance in je ob tem času najbolj obvladal tehniko orientacije. Nikoli ni naredil niti ene napake. Tako sem na vsaki kontrolni točki pomislil: »Mickie Wehlin« in v tem trenutku so se moje misli osredotočile na eno: orientacijo. Zame je bil to odločilni trenutek v karieri. Zdaj sem razmišljal o tehniki celo progo.

Motivacija daje koncentracijo. Moja motivacija je, da odtečem popolno tekmo. To je tisto, kar se izplača na dolgi rok. Jasno je, da moraš biti zadovoljen, ko imaš za sabo dobre teke. Moja ideja

popolne tekme pa vključuje tudi nekaj postankov. Pustim, da tehnika kontrolira mojo hitrost cel čas. Ko začnem razmišljati o hitrejšem teku ali tem, da se moram še boriti, začnem izgubljati koncentracijo glede najpomembnejše stvari (orientacijske tehnike) in razmišljam o manj pomembni (fizičnem počutju). Tvoja hitrost je vedno dovolj velika, ko gre orientacijsko vse v redu. Celo – če hitrosti v začetku ni, bo prišla, bodisi v treh tednih, treh mesecih ali treh letih. Vodno postavi tehniko pred hitrost.

Uči se od drugih. Beri orientacijsko literaturo, ki je na voljo. Jaz sem na primer prebral knjige Kenta Olssona, Marite Skogum in Christerja Rolfa ter našel ogromno biserov v njih.

Bi spremenil karkoli, kar obžaluješ?

Ena stvar, ki sem jo počel in je zares dobra stvar, je da potuješ, da živiš v različnih krajih: Småland, Göteborg, Trondheim in Oslo. Zaradi tega imam širši nabor izkušenj v različnih okoljih za trening, različnih terenih, z različnimi partnerji.

Želim si, da bi bil bolj predan orientaciji, ko sem študiral in da bi bil bolj osredotočen na svoj trening, ko sem bil še mladinec. Želim si, da bi takrat še več vložil v orientacijo in da bi ciljalo še više.

Prevod dela 2. poglavje iz knjige »A training and coaching advice«, ki jo je napisal Göran Andersson, bivši fizični trener reprezentance Velike Britanije in trener švedske reprezentance v OT.