



ROMAN KRAJNIK

Janja trenira, kot da še nikoli ne bi ničesar dosegla

Pogovarjali smo se s trenerjem najboljše plezalke na svetu.

Po popolnem svetovnem prvenstvu z dvema zlatima kolajnama že razmišlja o novih izzivih, zelo jasen je tudi pogled proti olimpijskemu letu 2028 in Los Angelesu

Nejc Strojnik

Toliko medsebojnega spoštovanja in zaupanja, kot ga kaže ta Roman Krajnik in Janja Garbnret, je v svetu športa redko videti. Večkrat niti ne potrebuje besed – enostavno vesta, kaj hočeta drug od drugega. Najtrofejniji slovenski trener skrbi za pripravljenost Korošice od leta 2019, skupaj pa soustvarjata eno najbolj izjemnih obdobij. Od njenih 12 kolajn s svetovnih prvenstev jih je kar osem osvojila pod njegovim vodstvom. Nekdanji selektor slovenske in avstrijske reprezentance je na treningih kirurško natančen – vedno najde priložnost za napredek, tudi tam, kjer bi se marsikomu zdelo, da je vse popolno. Letošnjo sezono, že drugo s samimi prvimi mesti, je njegova varovanka kronala z dvema naslovoma svetovne prvakinja v Seulu.

Še eno imenitno svetovno prvenstvo za Janjo Garbnret. Ga lahko označimo kot popolno?

"Jaz bi težko rekel karkoli drugega kot perfektno, kar smo šli iskat, smo dobili. Obe zlati medalji. Za težavnost me pravzaprav že od samega začetka ni skrbelo, ker je bila celo sezono fenomenalno pripravljena in tudi v primerjavi z ostalimi tekmovalkami ni bilo nobene bojzani. Poleg tega je postavitev smeri tekom cele sezone nakazovala, da gre v pravo smer, da je težavnost tam, kjer mora biti. Bi rekel, da je bil tudi izziv, pravi izziv za Janjo. V balvanih pa sem se dejansko bal, da bo postavitev dopuščala priložnost tudi ostalim tekmovalkam, in točno to se je izkazalo. Sicer na srečo samo eni, ampak na koncu je vseeno Janja pokazala svoje znanje. Kot sem rekel – perfektno."

Ste bili v finalu balvanov kaj nervozni? Napeto je bilo vse do konca, že dolgo ne tako.

"Nekako sem se navadil tudi na ta njen dramatični vložek v balvanih. Že v preteklih letih je marsikdaj naredila kakšno neumno napako, tako da nas je spravljala v malo nervozno stanje. Ampak moram reči, da sem bil po prvem balvanu mogoče malo v strahu, ne nervozen, ampak v strahu, da je bila, tako kot je sama omenila, po težavnosti prazna, da je padla prava energija. A me je potem pomirila v drugem balvanu

in predvsem v tretjem, ko je oba splezala v prvo. Potem sem samo še upal, da bo zadnji balvan tako težak, kot naj bi bil za svetovno prvenstvo. In izkazalo se je, da je bil. Tako da neke stranske nerbove ni bilo, je bilo pa malček strahu po prvem balvanu, ker je delala take začetniške napake, da se je potem sama sebi smejala. Ampak kot že mnogokrat do zdaj je dokazala, da se balvanška tekma zaključuje v zadnjem balvanu, v zadnji minuti, zadnji sekundi."

Z Janjo sta začela sodelovati leta 2019. Podpisani ste torej pod osem od njenih dvanajstih kolajn s svetovnih prvenstev. Katera je bila za vas najbolj stresna?

"Ne vem, če bi lahko kakšno posebej izpostavil kot ekstra stresno. Vsako leto stremiva k temu, kar ona tudi vedno bolj poudarja, da hoče biti boljša, močnejša. Oba verjameva, da je vsako leto boljša, močnejša, boljše pripravljena, tako fizično kot mentalno. Tako da bi rekel, da je vsako leto lažje. Olimpijske igre so seveda zgodba zase, tam je drugačen stres, ampak pri svetovnih prvenstvih bi rekel, da gre bolj v smer rutine, ki jo lažje prenaša."

Javnost njene uspehe jemlje kar nekoliko prelahko, ob njeni dominanci se zdijo samoumevni. Ampak so daleč od tega, kajne?

"Jaz bom še enkrat poudaril, da je velik del tega njen pristop do treninga. Ker je še vedno pripravljena delati tako, kot da še nikoli ni ničesar dosegla. Vsak trening je resen. To jo dela toliko boljše. In ker je tako dobro pripravljena, tudi ob vsem pritisku uspe pokazati to, po kar pride. Moram pa poudariti še nekaj – če bi bila postavitev balvanov takšna kot v težavnosti, bi bilo še bistveno lažje tekmovali, ker bi res lahko pokazala, kaj zmore. To je letos v težavnosti pokazala na vseh tekmah. Z lahkoto je premagala vse ostale. V balvanih pa postavitev v zadnjih dveh, treh letih žal ne gredo v to smer. Dopuščajo možnosti ostalim ali pa ciljajo na to, da ona dela napake, namesto da bi bili pravi izziv."

Bi bila rešitev enaka postavitev za moške in ženske?

"Ne. Veliko jih pričakuje, kdaj bo tekmovala med moškimi. Jaz mislim, da ni nobene potrebe po tem. Kljub vsemu je še vedno ženska tekmovalka in jaz ra-

čunam na to, da bodo postaviljenci, tako kot letos v težavnosti, poskrbeli, da bo izziv dovolj velik tudi zanje. Če bo tako tudi v balvanih, potem ni nobene potrebe po dokazovanju v moški konkurenci."

Letos na svetovnem prvenstvu ni bilo kombinacije. Je bila s tem prikrajšana za še eno kolajno?

"Mislim, da jaz nisem pravi naslov za to, ker o tem odloča mednarodna zveza. Vse te kombinacije, ki so bile doslej na olimpijskih igrah, so bile bolj po sili razmer, ker ni bilo mogoče dobiti več kompletov medalj. To je bila pač neka salomonska rešitev. Seveda bi si z največjim veseljem želel videti kombinacijo iz Tokia, torej tri discipline posebej plus kombinacija, kar bi pomenilo štiri komplete medalj. Ampak mislim, da tega ne bomo doživeli. Zdaj imamo možnost treh kompletov, kar je za šport vrhunsko, glede na to, kje smo začeli. Pustimo se presenetiti, mogoče bo leta 2032 v Avstraliji že neka druga zgodba."

Načrt za naslednjo sezono že imata izdelan? Po svetovnem prvenstvu ste za Val 202 dejali, da je možnih več scenarijev, tudi tak, da sploh ne bi tekmovala ...

"V glavi imava vse možne opcije. Da tekmuje celo sezono v težavnosti, da tekmuje podobno kot letos samo na izbranih tekmah, ali pa da sploh ne bi tekmovala. Po pavzi se bova usedla, predebatirala in naredila plan. Vse je usmerjeno proti olimpijskim igram 2028 v Los Angelesu, to je jasno. Na podlagi tega morava pametno začrtati naslednjo sezono, saj bo leto 2027 že kvalifikacijsko, potem pa pride že leto 2028. Letos smo bili zelo pametni, ker smo naredili tako, kot smo. Janja se je spočila, dobila nazaj voljo in željo po tekmovalni, in v tem tempu bomo nadaljevali."

Deset let je že najboljša na svetu, ob čemer vsako leto dodatno napreduje. Deluje popolno. Še sploh ima kakšne rezerve?

"Vedno. Midva bova vedno iskala rezerve, ker oba stremiva k popolnosti, ali kakorkoli temu rečemo. Mislim, da skorajda ni treninga, na katerem ne bi našel nekaj malega, kjer bi lahko kaj dodala ali spremenila, da bi bilo boljše. Tudi sicer o treningu razmišljam ves

čas, iščem nove rešitve in variante, ki bi jo naredile še boljše."

**"O treningu razmišljam
ves čas, iščem nove
rešitve in variante, ki bi
jo naredile še boljše"**



Ne le rezultati, tudi sodelovanje z arhitektom njenih uspehov je na najvišji možni ravni. Foto: Martin Metelko

Na sprejemu po lanskim olimpijskih igrah
Foto: Andrej Petelinšek

