



Пут води до „Земље излазећег Сунца”

Најбољи српски триатлонац Огњен Стојановић решен је да се нађе на Олимпијским играма у Токију 2020.

КРИСТИНА БУГАРСКИ

Један од најбољих српских триатлонаца, Огњен Стојановић, за прошлу сезону у којој није могао да тренира како је навикао због здравствених разлога, каже да му је била рекретивна у каријери и једна од најважнијих лекција. После те изазовне године, Новосађанин је у ову закорачио са јасним циљевима, а један од њих је и да до 2020. године обезбеди место у тиму за Олимпијске игре у Токију. Све је подређено одласку у Земљу излазећег

Сунца, а 28-годишњи Стојановић је већ увелико у петој брзини. Сезона му је успешно почела, а када смо га контактирали за овај интервју, одговорио нам је из далеких Бермуда. Он је тамо одрадио прву трку из Светске серије после петогодишњег одсуства и заузео је 28. место од 51 такмичара. Више него довољно да буде задовољан.

– Био сам 28. у конкуренцији трепутно најбржих триатлонаца и ово је заиста добар резултат за мене, јер је њих 44 боље раширило од мене. Ово ми је први триатлон у сезони што, такође, игра велику улогу и сигуран сам да ћу

уз пар овако јаких трка бити способан да на трчању покажем где сам, односно да бициклически сегмент прођем одморнији – јавио је утиске Стојановић после трке на којој је возио бицикла била веома тешка.

За ово се, међутим, Огњен и спремао. Према његовим речима био је спреман за било коју триатлон трку већ у марту. Томе су претходиле припреме, које он већ традиционално одрађује у Аликантеу.

Како су прошле припреме у Шпанији и почетак сезоне?

– Морам да кажем да су припреме прошле одлично. Група триатлонаца у Шпанији је заиста добра и нас шесторица, седморица се такмичимо на светском нивоу, тако да тренинзи много лакше пролазе у таквој групи врхунских спортиста. Прошло сам седам недеља на при-

премама са доста добрих и брзих тренинга и већ на пола ми је било јасно да све иде dobrим путем. Када сам дошао са припрема осећао сам се спремним, иако је преостало још месец и по дана тренинга до почетка сезоне. Да бих илустрирао колико се лепо тренирало, могу издвојити да сам већ средином марта био спреман за било коју триатлон трку. Томе сведочи и победа на дуатлону који сам урадио на крају припрема у Шпанији, као и Првенство Србије у полумаратону у марту, које сам одрадио личним рекордом и завршио на другом месту – истакао је Стојановић.

С обзиром на то да сте имали здравствених проблема прошле године, да ли су циљеви сада виши него 2017. пошто сте потпуно здрави?

– Наравно, циљеви су друга-

чији. Прошла година је била веома тешка. Практично до септембра нисам ни могао да имам кристално јасне циљеве, односно, једини циљ ми је био да се изборим са свим проблемима, а било шта позитивно што се дешавало у триатлону је било само плус. Та 2017. година је била још једна прекретница у мојој каријери и значајна лекција. Мој циљ

групе у Аликантеу и знам шта ми одговара, а шта не и где ми је „дрвена граница“. Акцент у мом тренингу није на „што више и што јаче“ већ на паметном тренингу, који временом утиче на повећање перформанси. Имам доста искуства и способан сам да осушнујем тело до најситнијих знакова које ми шаље, тако да ми то доста помаже у плани-

Они су триатлонци и озбиљнији и рекреативни тркачи. То ми је доста помогло и доста ми помаже и даље у схватању и разумевању детаља тренажног процеса и много сам научио кроз рад са другима у последњих пет година. До сада сам у тренерској каријери радио са њих 33 и сваки је био лекција о индивидуалности, која је допринела да макар за

тренинга које су одрадили јер све тренинге снимају Гармин си-пи-ес уређајима који мере доста параметара по којима јасно могу да видим шта се дешава. Када имам прилику, појаскад одрадим и заједнички тренинг са неким од спортиста, али мој рад је углавном базиран ошљаји из разлога што се и даље активно и сам бавим професионалним спортом.

С обзиром на то да су Олимпијске игре све ближе, да ли се надате одласку у Токио?

– Наравно, то је мој главни циљ за који се спремам од краја 2010. године. Уз успоне и падове претходних седам година, све је то било подређено овом путу ка Токију.

Објасните шта је потребно урадити да бисте се нашли на Олимпијским играма?

Веома је комплексан метод квалификација. Удвојено, сакупљају се бодови у периоду од две године – од маја 2018. до маја 2020. године и на основу у Токију ће се наћи само 55 такмичара и исто толико такмичарки. Зарад поређења и добијања идеје о томе колико је тешко квалификовати се, на пример, у пливању и атлетици учествује вероватно и више од 10 или 15 пута више такмичара и такмичарки него у триатлону, јер постоји скоро 20 дисциплина у тим спортовима. У бициклизму у друмској трци их стартује више од 140, поред тога што има хронометарска и МТБ трка. Тако да је триатлон другачији од већине других спорто-

ва по томе што је сама квалификација на игре велики успех. Новица за Игре у Токију је да ће триатлон имати и штафетне трке – два мушкарца и две жене членим, међутим штафете ће чинити они који су већ квалификовани за индивидуалне трке, тако да број 55-55 остаје непромењен. Уколико би Светска триатлон унија успела за 2024. или 2028. да избори и спринт дистанцу, поред олимпијске и штафета и тако обезбеди 100 или више такмичара и 100 или више такмичарки, то би у

многome олакшало систем квалификација – објаснио је Стојановић.

Огњену је следеће у плану трка Афричког купа у Тунису, потом 19. маја иде на Светски куп у Астану, почетком јуна има Бундеслигу, а 10. јуна Светски куп у Уагуллу. Очекују га и Медитеранске игре у Тарагони, на којим се триатлон одржава први пут.



ПОДРШКА НА ДРУГОМ КРАЈУ СВЕТА

Огњена Стојановића је због триатлона пут навео на све стране света. Сада је зашао у још један прелепи кутак, Бермуде. Открио је и да је ту наишао на неочекивану подршку.

– У току трке на трчању сам чуо „Ајмо Стојановићу“ у пар наврата и нисам могао да верујем својим ушима и истог момента сам помислио „зар нас и овде има“ мислећи на Србе, Југословене. После трке сам дошао у хотел и прочитао мејл од Немање, који је са женом навијао за мене и заиста сам се обрадовао. Позвали су ме да се упознамо и показали су ми најлепше делове ове мале, али историјом богате, острвске земље. Немања и његова жена већ шест година живе тамо. Штета што ми због паковања и тренинга време није дозволило да одем у ресторан који држе, нико други него два Новосађана – поделио је занимљиву причу Стојановић.

је свакако Токио 2020. и следеће две године је све подређено томе – открио је Огњен.

Која такмичења су Вам најбитнија ове сезоне?

Све трке које носе бодове за ИТУ и олимпијску листу. Значи, Светски купови, Копапенгалски купови и трке Светске серије. Ту су и Медитеранске игре и Светско првенство у акатлону – реферисао је Стојановић.

Када нисте на путовањима, где углавном тренирате?

– Зимом, када једино тренирам два месеца у Шпанији, увек сам код куће у Новом Саду где имам веома добре услове за тренинг. Иако фали група за тренинг, ја лепо тренирам код куће, где спремам већину трку. Свакако да ме очекују путовања, али то су путовања на трке. У августу планирам висинске припреме, уколико календар трка дозволи. Волео бих да после пар година одрадим један висински камп, који би ми помогао за трке у септембру и октобру. То може бити у Француској, Швајцарској, или Шпанији – истакао је Новосађанин.

Да ли сте увели неке новине у тренажни процес и да ли се у овој години нешто посебно издваја?

– Не превише. Тренирам сам већ четири године, само зимом у Шпанији радим по програму



рању, као и реализацији тренинга. Свакако да доста водим рачуна о здрављу да не бих дошао у ситуацији као на крају 2016. и прошле године, јер континуитет доброг тренинга је оно што прави разлику.

Од које године сте почели да тренирате друге такмичаре?

– Од краја 2012. године радим онлајн коачинг, односно тренирам до десетак спортиста онлајн.

ситницу боље схватим овај комплексни спор, који је у исто време и наука и уметност.

Како функционише тренирање онлајн?

– Са спортистима сам у контакту преко месла, где им шаљем програм и где добијам повратне информације. Њихове тренинге пратим преко „Гармин колекта“ где могу да видим детаље свих