

FOKUSERAD & FRISK

och fast beslutnen att vinna

För fyra år sedan blev han silvermedaljör på 200 meter på EM i Göteborg inför jublande folkmassor. På EM i Barcelona i sommar är det inget annat än guld på distansen 400 meter som gäller.

– Min målsättning är att vinna EM om kroppen är 100 procent frisk, säger Johan Wissman.

JOHAN WISSMAN är regerande Europamästare på 400 meter inomhus, då han förra året vann guld i Torino i Italien. Årets inomhussäsong fick han tyvärr stå över eftersom han har rehabiliterats efter en skada i sätesmuskeln som han ådrog sig förra sommaren. En tuff period som tycks vara över.

– Jag är i princip helt återställd. Nu



Taggad. Johan Wissman är nu tillbaka efter en sätesmuskelskada. Han satsar på att ta EM-guld på 400 m i Barcelona.

måste jag bara vänja kroppen vid maximal belastning igen, berättar Johan Wissman när Fysioterapi får kontakt med honom i Rom, där han laddar upp inför EM.

Under tävlingssäsongen tränar Johan Wissman mycket mindre än under uppbyggnadssäsongen, det blir "bara" ett pass om dagen på cirka 1,5 till 2 timmar.

– Nu är träningen väldigt kvalitetsinriktad med mer snabbhet än uthållighet. Under säsongen kör jag hopp och spänst som explosiv styrka.

Huvudfokus denna säsong är att göra riktigt bra ifrån sig på Europamästerskapen i Barcelona i Spanien.

– Min målsättning är att vinna EM om kroppen är 100 procent frisk.

Hur förbereder du dig mentalt inför stora mästerskap som EM och VM?

– Jag bygger upp självförtroendet genom att träna bra. Teknikträning skapar mental säkerhet inför tävlingar och mästerskap. Och så använder jag mig mycket av visualisering inför tävlingar.

Kan du uppskatta hur stor del av dina framgångar som beror på den fysiska träningen och hur stor del beror på den mentala träningen?

– Väldigt svårt att säga. Min mentala styrka får jag genom att vara fysiskt förberedd inför tävling. Den mentala förståelsen är väldigt viktig för att lyckas på framförallt mästerskap. Men samtidigt kan man inte springa bra på 400 meter om man inte tränat hårt.

Vilken typ av medicinsk expertis har du omkring dig under träningen inför EM och sedan under själva mästerskapet?

– Jag använder mig av massör, naprapat, sjukgymnast och läkare.

Vilken hjälp har du fått av idrottsmedicinskt inriktade sjukgymnaster under dina år som elitfriidrottare?

– Jag har genom åren fått en stor erfarenhet av sjukgymnaster och naprapater både i Sverige och internationellt. All hjälp vid rehabilitering av skador och att ha dem som bollplank har gett mig mycket och betyder väldigt mycket för mig.

Vad jag förstår är det inte bara rätt träning som är viktigt, utan även att se till att kroppen får återhämta sig. Hur gör du för att din kropp ska återhämta sig efter ett tävlingslopp eller ett tufft träningspass?

– Efter träning är jag nogna med att tillföra den energi jag behöver direkt efter ett avslutat pass. Vid mästerskap använder jag mig av isbad direkt efter loppet, eftersom jag springer många lopp på få dagar. Isbadet gör att kroppen känns bättre och är mindre öm dagen efter. Det får jag en stark mental effekt av.

Hela Sverige stänger snart för semester. Hinner du själv vara ledig i sommar?

– Sommaren är högsäsong för en friidrottare så mellan träningar och tävlingar gäller det att slappna av, tänka bort idrotten och göra något annat. Längre semester tar jag efter säsongen någon gång i september.

MEN FÖRST SKA han alltså ut på tävlingsbanorna igen. Fokuserad, frisk och fast beslutnen att vinna över de andra européerna som ställer upp i startblocken: irländske David Gillick, britten Martyn Rooney, fransmannen Leslie Djhone och rysen Anton Kokorin.



Heja Sverige!

LOIS STEEN VIVANCO



”Min mentala styrka får jag genom att vara fysiskt förberedd.”

Johan Wissmans tävlingsprogram finns på www.johanwissman.com



Lev livet fullt ut!

Din kropp ska inte bara fungera – tack vare den ska du kunna uppleva livet fullt ut! Vår idé är att skapa mer tid för vård så att du mår så bra som möjligt och kan ägna dig åt det du verkligen tycker om.

Välkommen till oss sjukgymnaster inom

 Praktikertjänst