

Jožef Šimenko



## Dejan Zavec

### Izvilleček

Dejan Zavec predstavlja našega najuspešnejšega boksarja. Med profesionalne borce je prestopil leta 2003. Boksa v velterski kategoriji do 66,678 kg. V profesionalni karieri je do sedaj zbral 36 dvobojev, v katerih je zabeležil 33 zmag (18 s KO) in 3 poraze. V svoji karieri je osvojil naslov svetovnega prvaka po združenju IBF, naslov medcelinskega prvaka po združenjih IBF, WBO in NBA, naslov prvaka evropske unije in naslov mednarodnega nemškega prvaka. Na svetovni boksarski vrh se je po združenju IBF povzpel 11. decembra 2009 v južnoafriškem Johannesburgu. Kar desetkrat je v svoji amaterski karieri osvojil tudi naslov Slovenskega državnega prvaka. Na mednarodnih boksarskih lestvicah The Ring je bil uvrščen najvišje na 4. mestu in na lestvici BoxRec na 5. mestu. Trenutno zaseda 12. mesto na lestvici velterske kategorije po združenju IBF in 34. mesto na lestvici BoxRec od 1692 borcev.



www.dejanzavec.com

### Dejan zavec

#### Abstract

Dejan Zavec is the best Slovenian boxer. He became professional boxer in 2003. He competes in the welterweight category of up to 66.678 kg. In his professional career he has fought 36 duels of which he won 33 (18 by KO) and lost three. Throughout his career he has been awarded the titles of IBF World Champion, IBF, WBO and NBA Intercontinental Champion, European Union Champion and the International German Champion. The summit of his career, according to the IBF, was the victory in South-African Johannesburg on 11 December 2009. In his amateur career he won the Slovenian National Champion title ten times. His highest scores in the international boxing ratings included the fourth place in The Ring and the fifth place in BoxRec. Currently, he occupies the twelfth place in the IBF welterweight category ranking and the 34th place in the BoxRec ranking, among a total of 1692 fighters.

#### Kdaj in zakaj ste pričeli trenirati boks?

Boks sem začel trenirati šele pri 16. letih, bolj po naključju. Takrat sem se videl v nogometu ali atletiki. Tudi profesor športne vzgoje me je poslal na trening nogometa. Treninga ob tej uri ni bilo in medtem ko sem čakal šolski avtobus, sem zavil v športno dvorano Mladika na Ptuj, da sem se pogrel. In tam je bil – BOKS. Na začetku me

je bilo malo strah, vendar me je takratni trener Ivan Pučko očaral in pritegnil s svojo toplino in pristopom, v katerem ni bilo razslojevanja.

#### Koliko amaterskih dvobojev ste imeli, preden ste prešli v profesionalne vode?

Ker sem začel boks trenirati šele pri 16. letih, kar je vsaj 8 let prepozno, sem to razliko

začel zmanjševati počasi in s trdim treningom. V desetih letih amaterskega boksa sem zbral 207 uradnih dvobojev. Zraven pa lahko prištejemo še vsaj trikrat toliko *sparring* dvobojev.

#### Kaj je pripomoglo k preskoku in prehodu v profesionalizem?

K preskoku v profesionalizem me je pripeljal splet okoliščin. Predvsem radovednost,

kaj se lahko zgodi, če se nečemu posvetim do maksimuma. Nisem se hotel zadovoljiti s tem, kar sem dosegel. Vedno, ko sem dosegel osebni maksimum, sem se spraševal, ali zmorem več. Sem mnenja, da je srečo potrebno izzivati z občutkom in jo iskati, saj ne bo prišla sama. Zadnjih pet let amaterizma sem se načrtno udeleževal mednarodnih turnirjev, evropskih ter svetovnih prvenstev. Podpore s strani države, Olimpijskega komiteja Slovenije ali mestne občine ni bilo. Obravnavani smo bili kot tretje razredni šport. Stvari sem moral prevzeti v svoje roke in vedel sem, da moram doseči nekaj več, da opozorim nase. Na svoji športni poti sem spoznal čudovite ljudi, ki so mi omogočili, da se pokažem in so me kasneje tudi pri mojih 27. letih sprejeli med profesionalce. Moram reči, da sem komaj takrat začel spoznavati bistvo boksa.

### Kakšne so razlike med treningom v amaterskem ter profesionalnem boksu?

Treningi so dokaj utečeni in po eni strani monotoni. Razlika v sami pripravi profesionalnega treninga od amaterskega boksa je že v samih rundah. V amaterski borbi imamo tri runde, medtem ko imamo v profesionalnem boksu 12 rund. Sama priprava se prilagaja tudi številu dvobojev. V amaterskem boksu imaš lahko od 20 do 30 borb letno. V profesionalnem boksu pa so letno maksimalno 3–4 borbe. Osebnost sem imel v prvem profesionalnem letu kar 9 dvobojev, vendar je bilo to zaradi mojih let in potrebe po skoku na boksarskih lestvicah. Sedaj imam že nekaj let od 2 do 3 dvoboje letno. To pa predvsem zaradi regeneracije in ker hočemo preprečiti nepotrebno iztrošenost.

### Kdaj in kako začnete trenirati pred naslednjim dvobojem?

Trening pred dvobojem traja 3 mesece z enim mesecem predpriprav. Iz borbe v borbo nagrajujem svoje osnovne kondicijske temelje. Koordinacija, agilnost in eksplozivnost se v vsakem obdobju obnavljajo. Prvi mesec delamo predvsem na aerobni vzdržljivosti z daljšimi teki in treningi moči. Trening moči je razdeljen na dva dela. Prvi je trening v fitnesu, drugi del pa predstavlja sam boks. Vsi elementi treninga morajo biti v ravnotežju – če izpostavimo en element, drugi pade. Iz lastnih izkušenj lahko povem, da se mi je v preteklosti že zgodilo, da sem imel iz atletskega testiranja in v samem treningu moči v fitnesu glede na mojo telesno težo in leta vrhunske rezultate.

Vendar pa sem, ko sem stopil v ring, po prvi rundi mislil, da me bo kap. Nisem imel borbene kondicije. Cilj je avtomatizirati 80 % vseh vaj. Po daljših tekih delamo na sprintih in nato preidemo v ring na boks. Večina specialnega dela priprav poteka po principu intervalnega treninga v okviru 3 minut, kolikor znaša tudi sama runda. V boksarskem delu treninga pa je ta intervalni trening zelo odvisen od *sparinga*.

### Ali v tehničnem delu boksarskega treninga trenirate udarce iz leve in desne strani?

Načeloma ne. Bilo bi dobro, ampak pri meni sedaj ni variante, da bi to lahko naredil. Vedno sem bil postavljen v *gard*, leva roka naprej. Sedaj pa ugotavljam, da mi desna roka morda bolje paše naprej. Tega ne morem nadoknaditi s treningom, saj so določeni gibi že avtomatizirani in bi s tem samo destabiliziral sam sebe. Dejstvo je, da določene gibe, udarce favoriziram in jih zato tudi več treniram ter jih poskušam skozi borbo vsiljevati in z njimi dominirati. Samo dejstvo pri tehničnem delu boksa pa predstavljata praksa in izkušnje, ki jih ne more prinesiti nobena teorija.

### Ali imate v treningu vključeno psihološko pripravo?

Ta del treninga mi je najbolj samoumeven in najlažji. Psihično se napajam s kvalitetnim treningom. Ko vem, da sem pripravljen, ko vem, da sem stabilen in da sem naredil vse, kar je možno, ni problema s psiho. Eno je povezano z drugim. Ko si dobro psiho-fizično pripravljen, si sposoben znotraj same borbe spremljati, kaj se dogaja, in se prilagajati. Posebnih pogovorov s športnimi psihologi pa do sedaj še nisem uporabljal.

### Ali na treningih in pred dvoboji uporabljate metodo vizualizacije?

Ta del mentalne vadbe je po mojem mnenju nujno potreben. Osebnost si zložim celotno borbo in kaj lahko pričakujem že v glavi. Tudi če nasprotnika ne poznam, moram imeti 3 do 4 scenarije poteka borbe v glavi. Ta priprava pride prav predvsem v drugem delu borbe, po šesti rundi, ko si fizično in mentalno izčrpan. Takrat prideta na plano podzavest in mentalni trening. Poskusim predvideti vse scenarije, vendar pa vedno lahko pridejo nepredvideni trenutki, kot je na primer *knockout*. V tistem trenutku ne vem, kako se bosta odzvala telo in orga-

nizem. Takrat pa pridejo na plano naravni instinkti, boj za obstanek. Takrat po navadi spoznamo čisto druge ljudi.

### Kakšna je vaša strategija pri boju s kilogrami?

V zadnjih desetih letih se mi je telesna teža na podlagi mišične mase povečala za dobrih 9 do 10 kilogramov. Sedaj imam 10 do 11 kilogramov viška. Z izgubljanjem kilogramov začnem okvirno 35 dni pred dvobojem. Priti na tehtanje in ne imeti pravih kilogramov ne pride v poštev. Do tehtanja pred tekmo moram izgubiti kilograme. Prvih 5 do 6 kilogramov ne predstavlja težav. Začnem pri hrani. Uživam hrano, ki se zadržuje maksimalno 1 dan v telesu, izjema je meso in prepotrebne beljakovine. Na dan v povprečju izgubim do pol kilograma. Znanost nastane predvsem takrat, ko nimam več kaj za izgubljati. Voda v telesu in vnos hranil sta že na minimumu, moram pa biti 100 % pripravljen za trening. Takrat pride v ospredje kondicijska in psihična zaloga iz predhodnega obdobja. Taki dnevi pridejo predvsem zadnje štiri dni pred dvobojem, ko bi moral na treningu opraviti tehniko in taktiko za 10 ali 12 rund, pa enostavno nimam energije. Potem napravim 5 do 6 rund taktike, ostalo pa odtečem. Osebnost si ne pomagam s savnami ali raznimi odvajali, ki so tudi prepovedana. Zadnje 3 kilograme izgubim na podlagi stroge dehidracije. Sam ne štejem kalorij pri prehrani in delam na podlagi lastnih izkušenj in s tem da zelo dobro poznam svoje telo. Jedilnik imam pripravljen za 2 do 3 dni vnaprej. Pri meni je pomembno, da pojem meso, če si ga zaželim, da zadovoljim svoje telo in potrebe. Na dan dvoboja, ko je dvoboj v večernih urah, naj ne bi bilo mesa na jedilniku, vendar ga zaužijem, če začutim, da moje telo to potrebuje. Takrat, ko sem bil pred borbo mentalno srečen, sem boksar najboljše partije.

### Kakšno je vaše mnenje o trenerjih v borilnih športih, ki trenirajo mlajše tekmovalce in njihovih strategijah za izgubljanje telesne teže?

Iz svojih izkušenj me moti predvsem to, da uporabljajo eno strategijo, ki jo poznajo, na vseh tekmovalcih enako. Ni nobene komunikacije. Brez tekmovalca bo brez vode funkcioniral brez problemov, medtem ko drug ne bo zmogel ene runde. Ni individualnega pristopa. V tem se kaže trenerjev pristop in odnos do tekmovalcev.

## Koliko časa namenite analizi nasprotnika pred samim dvobojem in kako se prilagodi sam trening?

Analizi nasprotnika namenim zelo malo časa. Pogledam začetek, sredino in konec dvoboja. Redko kdaj pogledam cel nasprotnikov dvoboj. Najbolj se posvetim zadnjim trem rundam. Predvsem me zanima, kdaj je nasprotnik najboljši, najkonstantnejši in predvsem najbolj ranljiv. Velikokrat se zgodi, da ti nek borec enostavno leži in takrat ni večjih problemov pri realizaciji. Večji problemi se pojavijo takrat, ko ti nek borec ne leži. Takrat moram vsiliti svojo najmočnejšo kombinacijo. Pri tem se držim pravila: manj je več. Ni si težko izmisliti kombinacijo 3, 4 ali 5 udarcev, problem jo je realizirati. Osebo se najbolj posvečam sebi ter svoji obrambi in ne toliko nasprotnikom. Iz napak pa se seveda vedno učimo. V zadnjem dvoboju v ZDA proti Keithu Thurmanu smo pogoreli na celi črti. Informacije o borcu so bile, da je borec velik 186 cm, ko sem prišel v ring, pa je bil dejansko za centimeter manjši. Dva meseca treninga z napačno predstavo, nedopustljivo.

## Koliko oseb sestavlja vaša strokovno ekipo?

Širši del ekipe sestavlja 30 oseb, ki zajemajo vse od marketinga, zdravnika, osebja za pripravo dvobojev ... Te osebe niso vedno na razpolago, ampak so vedno v bližini, če se jih potrebuje. S tem ne izgubljam časa, kam se obrniti, ko jih potrebujemo, ljudi imamo v pripravljenosti, da so takoj na voljo. Ožji del pa predstavlja 5 oseb. To so trener, pomočnik trenerja, kondicijski trener, fizioterapevt in zdravnik.

## Ali sedaj po zadnjem dvoboju v ZDA trenirate drugače?

Večinoma delam naprej po ustaljenem ritmu. Prilagoditi bo potrebno le čas aklimatizacije in prilagoditev na časovno razliko pred dvobojem. Telo potrebuje minimalno 3 dni za prilagoditev – jaz potrebujem 5 do 6 dni. Bistva treninga ne bi spreminjal, predvsem na podlagi preteklih izkušenj pa bi spremenil strategijo v zaključku priprav na samo borbo. V primeru, da se mi v prihodnosti ponudi priložnost boksanja v ZDA, bom definitivno spremenil zadnji del priprav in zadnje tedne *sparringov* opravil v ZDA. Vsaj en teden težkih *sparringov* in teden za relaksacijo pred borbo bo potrebno preživeti v ZDA. Idealno bi bilo vsaj 3 tedne.



www.dejanzavec.com

## Ali v procesu treninga koristite meritve športnih laboratorijev.

Vse meritve, kar sem jih opravljal, so bile v tujini. Merili smo od koncentracij laktatov, reakcijskega časa, maksimalne moči udarca, konstantne moči udarca v času 3, 6 in 12 minut do merjenja koncentracije. Nismo pa posvečali posebne pozornosti meritvam.

## Kakšno je vaše mnenje glede razlik športnih strokovnjakov iz boksa doma in v tujini.

Situacija glede tega me v Sloveniji žalosti. Edino, kar me veseli, je to, da je boks izgubil to negativno konotacijo, ki jo je imel v družbi. Trenerji pa na žalost nimajo t. i. posodobljene programske opreme. Vsi ti trenerji gledajo Olimpijske igre, svetovna prvenstva in moderni boks, ko pa se vrnejo v telovadnice, delajo enako, kot so delali pred 50 leti. Cela Slovenija postavlja boksarje v enak *gard* ter na enak sistem in tako pričakujejo vrhunske tekmovalce. Trenerski kader je še več kot podhranjen in zato bo bazen talentov, ki jih ima Slovenija v boksu, ostal še lep čas neizkoriščen.

## Kakšen vpliv imate na svojega menedžerja in na izbor tekmeca v naslednjem dvoboju?

Vsak v ekipi dela svoj posel. Menedžer pride z datumom za borbo. Na meni je, da mu pritrdim, ali mu rečem, da do tega datuma ne bom pripravljen. To si lahko privoščim morda enkrat ali dvakrat. Po tem me enostavno ne bi več kontaktiral. Na meni je, da sem pripravljen in da se dogovorim o plačilu. Tudi, ko si boljši borec, nimaš nekega večjega vpliva. Morda dobiš izbiro med dvema borcema, vendar na koncu vedno obvelja menedžerjeva beseda. Upaš

na borca, ki je čim višje na lestvici, vendar ima svetovni prvak maksimalno 3 borbe na leto, izzivalcev pa je več kot 1000. Slovenija je eksotika v boksu in glede tega se ne morem pritoževati.

## Kakšni so vaši načrti za prihodnost?

Še vedno iščem svoj maksimum. Kljub svojim letom verjamem vase ter menim, da bom še imel možnost za boksanje v ZDA in da sam sebi dokažem, da zmorem. Vem, da je razvoj boksa v ZDA neverjeten. Boks tam ni šport, je znanost. Pogoji, marketing in vse, povezano okoli njega, so boljši. Zato imam željo zmagati v ZDA in premagati nekoga, ki mi bo predstavljal oviro. Zaenkrat je vse odvisno od menedžerjev. Poskušam določene zadeve reševati na svoj način, če pa ne, bo pa potrebno podpisati novo pogodbo, da se bo kaj premaknilo. Nisem več mlad, vendar se počutim dobro. Boksalski bom še vsaj še kakšno leto in pol. Vse je odvisno od poškodb, saj je bilo zadnjih nekaj dvobojev vedno zaporedje dvoboj-poseg, dvoboj-poseg in sem nekako že sit vseh posegov.

## Se po zaključku kariere morda vidite v trenerskih vodah?

Neskončno si želim ostati v športu. Predvsem zato, ker imamo ogromno mladih talentov. Obstaja tudi možnost, da to morda ne bo boks. Rad bi pomagal športnikom, ki si želijo preboja. Ne verjamem pa, da sem pravi človek za trenerja. Za enkrat se še ne vidim, da bi lahko deloval kot trener. Mogoče nekoč. Uspeh mojega življenja bo, ko bo nekdo z mojo pomočjo postal svetovni prvak ali to, kar si sam želi. To bo krona moje kariere.