

Besök den 9 april 2014

Så blev Stefan Holm guldmedaljör i OS

Stefan Holm tillhör landets mest meriterade idrottsutövare.

Populär är han också, så populär att han slog publikrekord för Karlskoga idrottsveteraner.

Biografen Röda Kvarn var fullsatt när han föreläste, det betyder 118 personer.

Alla tyckte Stefan Holm var för kort för att bli höjdhoppare, han är 181 cm. Han visade belackarna att han kunde och han tog 240 också, han är den kortaste hoppare som klarat den bedriften. Dessutom var han den tionde i Världen som klarade den höjden.

Han började hoppa höjd som tolvåring och avslutade karriären 2008. Därefter blev han fotbollsspelare i Östra Deje med nummer 240 på ryggen.

-Jag bytte till nummer sju efter den första säsongen, och med det försvann alla smällar i ryggen, berättade Stefan.

Så är den värmländska division 7-fotbollen, det smäller i ryggen speciellt om du är känd för något.

Där började Stefan Holm sitt nittio minuter långa föredrag. Det blev många anekdoter om pappa Jonny, medtävlare och andra. Mycket kom att handla om vägen fram till OS-guldet i Aten. Det är möjligt att han aldrig vunnit OS-guld i Aten 2004 om han inte inlett ett samarbete med mentale coachen Christian Augustsson.

Det går att förändra tanken, att ge sig på saker man aldrig provar, trots att det bär emot och är jobbigt. Som ett exempel tog han Karlskoga-fotografen Jimmy Wixströms önskan att ta undervattensbilder innan inne-VM 2008. Stefan Holm avskyr att vara under vatten och här skulle han hoppa höjd under vatten, det var det Jimmys bildidé gick ut på.

I fyra och en halv timme höll de på, Stefan i kamp mot sina nojor under vattnet och Jimmy som tagit dykarcertifikat innan. De fick en lyckad bild av den sessionen, men Stefan lärde sig massor.

-Det handlar om att utvecklas, som han sade. Ta till sig en ny tanke.

Åter till samarbetet med Christian Augustsson. Fram till 1998 hade han satt nytt personligt rekord varje år, men 1999 vände kurvan. Han hoppade 213 på Göta-galan, fick stryk av trestegshopparen Christian Olsson, som också besegrade honom i en Finnkamp.

-Jag kände mig inte bekväm i situationen. Jag gjorde karriärens sämsta tävling på Tingvalla och jag måste göra något. Dessförinnan hade jag tyckt att den mentala biten var bullshit. Vi träffades första gången över en Festis och en chokladboll och hans första fråga var om jag funderat på att lägga av.

-Vadå lägga av sa, jag. Jag vill bli bättre. Därmed var det problemet löst. Vi beslöt ge det ett prövoår.

Han blev fyra i Sydney-OS det året och då hade han deltagit i tolv internationella mästerskap utan att ta en enda medalj.

2001 skulle det ske, den första medaljen internationellt skulle hämtas in. Så blev det också vid inne-VM i Lissabon.

-Jag var fylld av revanschlusta, jag skulle ha en medalj. Det blev en kaotisk tävling där jag tog 232 och vann, jag visade att jag dög. Sedan blev jag fyra i ute-VM i Edmonton, jag var inte så bra som jag trodde,

jag var nog litet förnöjd efter guldet i Lissabon och slog mig till ro. Efter det ville jag ha något att jaga, att ha hungern kvar. Slutade jag bli bättre, blev jag aldrig bra.

Säsongen därpå blev han silvermedaljör i EM, såväl inne som ute och höjde personliga rekordet till 235.

-Då hade jag höjt mitt personliga rekord två centimeter på fyra år. Inte mycket och hade ett börsnoterat företag ökat så litet hade det gått i konkurs.

2003 började med seger i inne-VM i Birmingham och ett vad med pappa Jonny.

-Vinner jag VM rakar du av dig mustaschen, den hade han haft sedan 1977. Ingen kände igenom honom efter det, han höll knappt på att ta sig igenom tullen.

Inför ute-VM i Paris samma år hade han förhoppningar att göra om kubanen Sotomayors prestation att vinna VM såväl inne som ute samma år, det gjorde han 1993.

Jag hade förhoppningar även om jag hade dragits med muskelbristningar i vaderna. Ändå blev jag tvåa. Jag var besviken, men det gick över. Innan jag lämnade Paris shoppade Christian och jag. Vi var inne i en sportaffär och där fick jag se en t-shirt i guldfärg. Jag tryckte dessutom OS-guld på tröjan, väl hemma lade jag den i byrålådan. Den skulle ja ta på mig 22 augusti 2004, efter OS-finalen, under ärevarvet i Aten.

2004 blev en enda lång segerfärd mot OS-guldet. Stefan vann allt och under innesäsongen var han aldrig annat än i ledningen när han landade i hoppmadrassen. Det blev OS-guld som alla vet och han drog på sig sin guldtröja från Paris under ärevarvet.

Han hade aldrig klarat den guldmedaljen om inte han och Christian Augustsson satt sig ner och strukturerat träning, tävling och det mesta. Duon diskuterade igenom vad som kunde hända före, under och efter tävling. Värsta scenarier togs fram och inget kunde egentligen överraska. Vadå strömavbrott vid EM i Budapest exempelvis. De hade ju redan pratat om att sådant kunde hända. Och så vidare.

2004 blev också något av examen för dessa båda herrar. Stefan vann samtliga tävlingar han ställde upp i. Det hade inte någon klarat sedan sovjeten Valeij Bruml gjorde samma bedrift 1965.

Bland anekdoterna märktes den om när Utkov hoppade berusad i Lausanne. Linus Törnblad och han märkte redan under uppvärmningen att något inte var som det skulle. I call room innan tävlingen sippade Utkov på en flaska och Stefan frågade ”vodka?”, ”nej, whisky”, svarade Utkov glatt. Han fortsatte tulla på whiskyn och till slut stoppades han av en funktionär när maxtiden gått ut. Utkov hade haft all möda i världen för att få av sig överdragsbyxorna och fick till slut hjälp av en kollega. Han slängdes ut från stadion efter det och Stefan tar det också som ett exempel på hur hans egen mentala träning gjorde att han kunde fokusera på sitt.

Ett pris hemma i prishyllan som aldrig kommer att rensas undan är också Juhas mugg. Ett exempel på att inte ta ut saker i förskott. Det var tävling i Finland och Juha Isolehto skulle bara vinna, god för 230 som han var. Han rev ut sig på 218, Stefan vann. Förstapriset var en mugg med Juhas namn.

Vid pennan

Ingvar Carlsson