

Pokonywać własne słabości. Rozmowa z Jarosławem Smoleniem

Łączysz bieganie, jazdę na rowerze i pływanie. Gdy patrzymy na to z boku, można powiedzieć, że to idealne połączenie aktywności ruchowej człowieka. Czy triathlon lub duathlon dają poczucie bycia herosem?

Jarosław Smoleń: Dają przede wszystkim poczucie wolności, ponieważ nie jestem uzależniony od żadnego środka transportu, nie muszę stać w korkach, nie narzekam na spóźniające się autobusy. Po prostu zakładam buty sportowe i biegam, biegam wszędzie, do pracy, na zakupy, a nawet załatwiam sprawy urzędowe. Często biegam w zwykłych spodniach sztruksowych, grunt to odpowiednie obuwie.

A kiedy znudzę się bieganiem, to zawsze mogę przesiąść się na rower. To chyba największa zaleta dyscypliny, którą uprawiam. W triathlonie nie ma miejsca na monotonię.

Czy kiedykolwiek uprawiałeś zawodowo jakąś dyscyplinę sportu? Startujesz jako amator, nie będąc zrzeszonym w żadnym klubie.



Zwycięstwo - duathlon Katowice, 2014 r. Fot. tmfoto.pl

Aktywność fizyczna to sfera życia, która od dziecka sprawiała mi największą przyjemność. Mieszkam na peryferiach miasta Mysłowice. Jak większość dzieci w tamtym okresie, całe dni spędzałem na podwórku albo goniliśmy się na pobliskich polach i łąkach. Graliśmy w piłkę nożną lub w dwa ognie, a w upalne letnie dni chodziliśmy popływać nad stawy. Oczywiście atrakcji było dużo więcej, aż żal

było wieczorem wracać do domu. Jeden wspólny element to kontakt z przyrodą.

Sportem poważnie zainteresowałem się w trakcie studiów. Początkowo trenowałem w sekcji lekkiej atletyki, a ponieważ przejawiałem wszelkiego rodzaju aktywność, to zacząłem trenować także inne dyscypliny, sporty kontaktowe, rugby oraz jujitsu. Był to dla mnie bardzo intensywny okres, uciekałem w sport od życia, tak rozładowywałem swoją agresję. Stres i ambicja sprawiły, że trenowałem ponad siły, skończyło się to poważną kontuzją i kilkuletnią przerwą w aktywnym uprawianiu sportu. Musiałem przemyśleć wiele spraw, zatroszczyć się o swoje zdrowie i zweryfikować podejście do sportu. Wtedy właśnie zainteresowałem się sportami wytrzymałościowymi. Pierwszy start w triathlonie zaliczyłem w wieku 30 lat. Poszło mi całkiem dobrze, ponieważ miałem już dobre ogólne przygotowanie.

Startujesz w różnych zawodach, często w terenach atrakcyjnych i urozmaiconych przyrodniczo. Czy biegając lub jeżdżąc na rowerze jest czas, żeby zachwycić się mijanymi krajobrazami, zwłaszcza gdy odczuwa się zmęczenie i wysiłek?

Krajobraz można podziwiać zza szyby samochodu lub oglądając filmy przyrodnicze. Ja czuję przyrodę całym ciałem! Często ścigam się w skrajnie trudnych warunkach, w błocie i deszczu. To właśnie w takich okolicznościach wyostwiają się wszystkie zmysły.

Na treningi nie zabieram odtwarzacza mp3, nie słucham muzyki, uwielbiam odgłosy lasu, szum liści i śpiew ptaków, nie muszę ich widzieć, słyszę gatunki i rozpoznaję je w myślach. Z kolei zimą największą przyjemność sprawia mi odgłos śniegu skrzypiącego pod stopami.

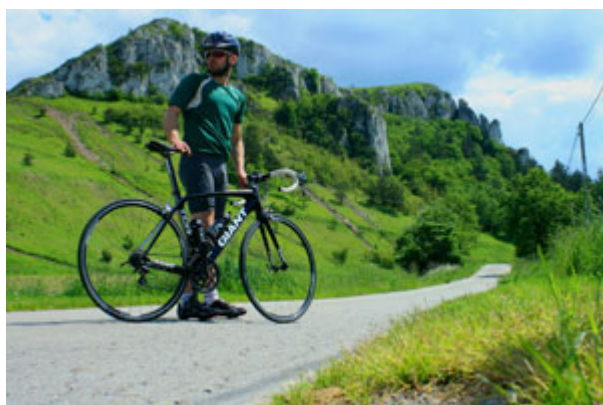
Uważam, że prawdziwy i naprawdę bliski kontakt z przyrodą można osiągnąć tylko poprzez wysiłek fizyczny.

Czy ściganie się w zawodach nie jest po prostu inną formą „wścigu szczurów”? Nie do rzadkości należą głosy, że rywalizacja sportowa, nawet na amatorskim poziomie, jest zła, gdyż po prostu wyróżnia tylko lepszych, a słabszych odrzuca...

Kiedyś sport był wyrazem osobowości, na podstawie sprawności fizycznej można było wiele powiedzieć o człowieku – jakie ma zainteresowania, a nawet czym się zajmuje zawodowo, i tak na przykład listonosz był świetnym kolarzem, a kowal budził respekt ze względu na swoją tężyznę fizyczną. Sport był wpisany w codzienną aktywność człowieka.

Jak wobec tego postrzegasz zasadę fair play?

Szacunek. Brak szacunku dla przeciwnika jest przejawem lekceważenia własnych umiejętności – po zawodach należy podziękować za uczciwą walkę.



Raławice pod Krakowem, na treningu.

Obecnie stał się wąską specjalizacją nastawioną na wynik. Zawodowcy „katują” swoje ciała tylko po to, aby osiągnąć jeden wymarzony cel. Uważam, że najbardziej prawdziwy i najbliższy naturze człowieka jest sport amatorski.

Statystyki medalowe są bezduszne. W moim odczuciu nie odzwierciedlają wartości sukcesu – bywa tak, że zwycięstwo przychodzi z łatwością, a z kolei brązowy medal okupiony jest ciężką pracą. Gdy obserwuję rywalizację sportową, nie zwracam uwagi na barwy narodowe, które reprezentuje dany zawodnik, ale doceniam kunszt sportowy i serce do walki.

Wielkie imprezy sportowe, np. narciarstwa alpejskiego, to często znacząca ingerencja w środowisko, jak choćby olimpiada w Soczi. Jaka skala zawodów ma ludzką twarz?

Problem to przerost formy nad treścią. Podczas zawodów zauważyłem, że pojawia się coraz więcej komercyjnych imprez sportowych, za sam udział nieraz trzeba zapłacić duże pieniądze. Mimo to chętnych nie brakuje, z roku na rok triathlon staje się coraz bardziej popularną dyscypliną. Ludzi nie odstrasza cena, wielu amatorów jest w stanie zapłacić wysokie wpisowe za udział tylko dlatego, że impreza jest uważana za prestiżową i można się pokazać w mediach.

Cenię zawody niszowe. Takie, w których jest stosunkowo niewielka liczba startujących. Przykładem jest duathlon organizowany w okolicach miejscowości Żyrowa w pięknym miejscu na terenie Góry Św. Anny. Liczba startujących nie przekracza 30 osób, trasa jest bardzo wymagająca, samo ukończenie zawodów jest dużym sukcesem. Kilka razy zdarzyła się sytuacja, w której organizator musiał zmienić przebieg trasy w związku z tym, że przeszła gwałtowna burza i na trasie leżały powalone drzewa. Ponieważ jest to teren rezerwatu, zabronione są wszelkie zabiegi pielęgnacyjne.

Jednak za każdym razem, gdy startuję w zawodach w Żyrowej, na swojej drodze napotykam przeszkodę, której nie da się pokonać – to autostrada A4 – i za każdym razem zadaję sobie pytanie, dlaczego inwestycja została przeprowadzona właśnie w tym miejscu, gdzie droga rozcina tereny chronione dokładnie na pół. Jaki w tym sens?

Wielkie inwestycje, także te związane z budową infrastruktury sportowej, mają negatywny wpływ na środowisko i dlatego powinny być realizowane z dala od miejsc przyrodniczo cennych.

Ciemne strony sportu dla ciebie to?

To właśnie olbrzymie pieniądze, które zarabiają jednostki. Sportowcy, organizacje czy związki sportowe. Prowadzi to do ustawiania wyników sportowych oraz poważnych nadużyć finansowych związanych z przydzielaniem prawa do organizacji i transmisji zawodów rangi mistrzowskiej. Związki sportowe mają monopol na organizację takich imprez.

Zwracasz uwagę na jedzenie, sam przygotowujesz sobie energetyczne posiłki na trening i zawody. Jakie znaczenie przy wysiłku fizycznym ma to, co się zjada?

Od kilkunastu lat jestem wegetarianinem, a od trzech lat stosuję dietę roślinną, ograniczyłem spożycie cukru oraz produktów wysoko przetworzonych. Po tym okresie zauważyłem, że znacznie szybciej regeneruję się po intensywnym wysiłku. Słyszałem również, że wielu mięsożernych sportowców uprawiających dyscypliny wytrzymałościowe ogranicza do minimum spożycie białka na kilka dni przed ważnymi zawodami. Jest to logiczne i naukowo uzasadnione, ponieważ białko i tłuszcze są ciężkostrawne i dodatkowo zakwaszają organizm. Ja przed ważnymi zawodami spożywam tylko warzywa i owoce. Polecam – to działa!



Oczywiście na co dzień dieta wegańska wymaga spożywania różnorodnych produktów bogatych w składniki odżywcze. Osoby pilnujące wagi nie mogą sobie pozwolić na spożycie produktów wysoko przetworzonych, gdyż są wysokokaloryczne, a jednocześnie mają niską wartość odżywczą. Oczywiście takie produkty zaspakają potrzeby energetyczne, jednak organizm dalej pozostaje „głodny”, ponieważ nie przyswoił odpowiedniej ilości witamin i minerałów. Ujmując to dosadnie – staraj się do baku wlewać paliwo najwyższej jakości.

Na koniec powiedz, dlaczego w ogóle podejmujesz wszystkie te aktywności fizyczne? Co jest najbardziej istotnego, że dokonałeś takiego wyboru?

Lubię rywalizację. W sporcie, tak jak w życiu, nie lubię iść na łatwiznę, stawiam sobie wyzwania i czerpię wielką satysfakcję z pokonania słabości.

Dziękuję za rozmowę.

Jarosław Smoleń – absolwent Wydziału Nauk o Ziemi w Sosnowcu na kierunku geografia, specjalizacja ochrona środowiska, a także studiów AWF Katowice na kierunku wychowanie fizyczne. Pasjonat i miłośnik przyrody, zdrowego stylu życia, prostego jedzenia – kuchni wegańskiej oraz multisportu. Pracuje jako nauczyciel zawodu, a w wolnym czasie mechanik rowerowy, sportowiec – triathlonista zapatrzonej w góry. Największe sukcesy to czterokrotne zwycięstwo w crossduathlonie Żyrowa. Członek Pracowni na rzecz Wszystkich Istot.