

IRONWOMAN – CZYLI KOBIETA ZE STALI

Wywiad z Dorotą Gudaniec – Mistrzynią Polski w triathlonie, nauczycielką wychowania fizycznego w ZS nr 1

Co sprawiło, że zaczęła się Pani interesować tą, a właściwie tymi trzema dyscyplinami sportu?

Wszystko zaczęło się od tego, że jeździłyśmy z córką na zawody. Wtedy zobaczyłyśmy, że oprócz młodzieży, w zawodach startują także osoby dorosłe, a nawet starsze. Wszyscy jednakowo czerpią z tego radość, frajdę i mają satysfakcję. Sama trenowałam pływanie, czyli tę najtrudniejszą dyscyplinę sportu, a zarazem pierwszą część wyścigu, więc miałam łatwiej. Stwierdziłam, że rower i bieganie będę trenowała z marszu i dzięki temu dam radę.

Ile czasu upłynęło pomiędzy pierwszym treningiem, a startem w zawodach?

Cieężko to nazwać treningiem, bo jako osoba dorosła na basen chodziłam zawsze kilka razy w tygodniu, jeszcze na AWF-ie miałam specjalne treningi. Uprawiałam pływanie amatorsko, jednak wpłynęło pozytywnie na moją kondycję. Jeśli chodzi o bieganie, to musiałam zwiększyć ilość treningów. W zasadzie wystarczył rok bym mogła wziąć udział w wyścigach na krótsze dystanse tzw. „supersprinty” i „sprinty”. Do dłuższych dystansów musiałam przygotowywać się już kilka lat, np.: do dystansów olimpijskich, a kiedy człowiekowi uda się ukończyć „olimpijczyka” to szuka kolejnych wyzwań. W moim przypadku był to Ironman. Do wszystkiego trzeba podchodzić powoli, nikt od razu nie startuje w Ironmanie. Są zawody na krótsze odległości, połowa Ironmana (na przykład). Podczas pierwszych zawodów miałam do przebycia 600 m płynąc, 15km jadąc rowerem oraz 3 km biegnąc – to były supersprinty.

Skąd brała Pani motywację do podejmowania tak dużego wysiłku?

Motywowowało mnie to, że na początku moja córka trenowała, więc jeździłyśmy z nią na

treningi. Te treningi spodobały się także mojemu mężowi, więc miałam z kim trenować. Często jest tak, że ciężko pogodzić pracę, rodzinę i treningi, więc miałam ogromne szczęście, że zafascynowało to także moją rodzinę. Razem jeździliśmy na rowerze, razem biegaliśmy. Po tym jak zaczęliśmy trenować, zaczęliśmy poznawać nowych ludzi, którzy też chcieli zacząć, chcieli w to wejść. Stworzyliśmy grupę osób, teraz nawzajem się dopingujemy, motywujemy do tego, by wystartować w zawodach.

Czyli to nie jest zamknięta ścieżka, dalej Pani ćwiczy i chce startować w zawodach?

Tak! Ostatni sezon był luźniejszy, więc startowaliśmy tylko na „olimpijkach”. Tak sobie mówię, że to już ostatni raz i w przeciągu kilku lat wystartuję jeszcze raz na Ironmanie, bo jest to szansa na dostanie się na Mistrzostwa Świata, które odbywają się na Hawajach. Trzeba uzyskać tylko odpowiedni czas w swojej kategorii wiekowej. Jest to moje marzenie.

Co dawało Pani siłę do przemierzania tak ogromnych dystansów?

Uważam, że ten sport, podobnie jak większość sportów wytrzymałościowych, wymaga trochę pomieszania w głowie (*śmiech*). Na pewno człowiek chce sobie coś udowodnić. To też mnie motywowało, że jeszcze w tym wieku można, i to spokojnie. Można uprawiać sport nie kosztem zdrowia. Nie oszukujmy się, ale sport zawodowy nie jest zdrowy. Jednak sport na poziomie amatorskim, tak jak ja trenuję- bo uważam, że to jest dalej sport amatorski- jest przyjemny i pożyteczny.

Oprócz wytrzymałości fizycznej, którą nabywa się poprzez intensywny trening, potrzebna jest nam też wytrzymałość psychiczna - „pomieszanie w głowie”, czy to wszystko trenuje się tak jak mięśnie?

Wydaje mi się, że to zależy od charakteru, od tego jak to sobie poukładamy w głowie. Szczególnie podczas jazdy rowerem, kiedy mamy do przejechania tyle kilometrów i podczas biegu, gdy po takim wysiłku wszystko boli. Czasami jest tak, że żar leje się z nieba,

jest 35°C, nie ma się już siły. Gdzieś tam, z tyłu głowy, trzeba mieć: „Idź!”, „Biegnij!” po to, by ukończyć wyścig. Potrzebna jest taka wewnętrzna motywacja. Każdy musi sobie ją wyrobić. Większość osób chce udowodnić coś sobie lub innym. Człowieka napędzają też niesamowite historie ludzi. Dajmy na to, historia dwóch braci bliźniaków. Jeden z nich został sparaliżowany. Ten zdrowy ukończył Ironmana ciągnąc tego chorego podczas pływania, jadąc z nim na rowerze, a później jeszcze pchał wózek aż do mety. A co do motywacji do treningów, to najgorzej jest założyć buty. To jest zdecydowanie najcięższe, bo jak już mam buty to idę i biegnę.

Czy zaraża Pani uczniów swoją pasją ?

... Nie da się... Ha,ha, idą w zaparte i jest ciężko. Mogę być wzorem dla niektórych. Jednak wydaje mi się, że to nie jest ta dyscyplina sportu, bo jednak wytrzymałość przychodzi z wiekiem. Dla ludzi młodych najlepsze są sporty szybkościowe, czy sztuki walki. Zresztą, przecież wy nie macie czasu, bo musicie się uczyć (*śmiech*).

Dziękuję za wywiad i wraz z zespołem gazetki życzymy dalszych sukcesów!

Wojtek Markiewicz