

Telo je moje orodje

Blaža Klemenčič, gorska kolesarka, Helena Javornik, maratonka, in Ajda Opeka, prav tako kolesarka, so športnice vsaka po svoje. Prvi dve sta profesionalki, tretja je, kot pravi sama, rekreativka, čeprav je maja letos kot edina ženska slavila na ultramaratonski dirki okoli Slovenije, dolgi 1146 km. Blaža Klemenčič je na svetovnem prvenstvu v olimpijskem krosu na Škotskem zasedla deseto mesto, kar je največji slovenski uspeh doslej, Helena Javornik pa je ena redkih atletinj na svetu, ki je državna prvakinja in rekorderka v teku na razdaljah od 1500 metrov pa vse do maratona. Nedvomno vzdržijo veliko.

Piše: Nika Vistoropski

Daniel Lieberman, harvardski antropolog, je pred tremi leti razbil mit, da je človekov evolucijski napredek odvisen zgolj od njegove velikosti možganov. Fossilni ostanki, stari dva milijona let, so pokazali, da se je človek preobrazil iz homo erectusa v današnjega homo sapiensa zgolj zato, da bi bil vzdržljivejši. Postal je učinkovitejša žival v lovljenju svojega plena – ni se pregrel tako zelo kot njegov dlakavi plen, ki ni ravno po svoji svobodni volji tekal po vročini. Ob tem spoznanju so človeški predniki ugotovili: če preganjajo žival v največji vročini, se bo ta zaradi posledic vročinskega udara kaj kmalu sesedla. Tako jo je človek lahko ubil in družini ponudil hrano, obogateno s proteini. Njegova ugotovitev je, da je človekovo povečevanje vzdržljivosti pomagalo pri uspešnosti in razvoju vrste. Človek sicer v sprintu ne more prehiteti geparda, a bi na dolge proge v vročini gotovo zmagal – kot v zgodbi o zajcu in želvi, pravi. Ajda, Helena in Blaža najbrž ne premišlujejo o evoluciji, ko se odpravijo na tekmo, a je vendar zanimivo vedeti, zakaj počnejo, kar počnejo. Mnenja o vzdržljivostnem športu se pri strokovnjakih razlikujejo. Mag. Roman

Vodeb, teoretski psihoanalitik, meni, da imajo mišično vztrajanje in enkratni eksplozivni napor falično simbolno strukturo ter da je oboje moška domena: »Estetika gibanja in lepota telesa pa sta karakterno narcistični ženski kategoriji. Zmerni in rekreativni tek lahko tudi za moške in ženske pomeni zasvojenost, ki ima v ozadju spet simbolne procese – denimo kronično bežanje pred nečim ali pa kronično simbolno preganjanje oziroma lovljenje imaginarnega in stalno izmikajočega se cilja.«

Dr. Andrej Perko, psiholog, ki vodi svoje terapevtske skupine, pojmuje tek kot enega od sredstev na poti samouresničevanja:

»Človek, ki si na dan vzame eno uro zase, tj. za tek, lahko v tem času marsikaj domisli, razmisli, dokonča oziroma se tudi popolnoma odklopi. To je nedvomno najboljša antistresna dejavnost, kar si jih lahko zamislite. Za ljudi, ki so bili v stiski, je takšno samodokazovanje zelo pozitivno, z njo raste samozavest, občutek, da zmoreš, čeprav si doslej morda na veliko življenjskih področjih pogrnil. V premagovanju lenobe je treba vložiti veliko napora, sam sebi dokazuješ, da zmoreš, s tem raste samozavest in lahko na drugih bistvenejših področjih bolje deluješ, ustvarjaš. In tak človek, veste, tudi ni





zoprn. Kdor 'tvega' vsak dan uro časa zase, ni tako nor, da bi si nato uničil dan.«

OKOLI SLOVENIJE

Ajda Opeka se je maja letos odpravila na 1146 km dolgo ultramaratonsko dirko okoli Slovenije (DOS), bila je edina Slovenka in edina predstavnica sploh. Progo z več kot deset tisoč metri nadmorske višine je premagala v 62 urah in 17 minutah ter bila skupno štirinajsta. Vsega skupaj je spala samo 55 minut. »Na tekmo se nisem posebej pripravljala,« začne pripovedovati Ajda. »Naredila sem samo tri daljše treninge in več kilometrov. Običajno prevozim na leto 3000 km, letos pa sem jih že do konca avgusta 4000. Na DOS sem se odpravila z vprašanjem: se da zdržati, sem sposobna ali ne? Moj cilj je bil tekmo dokončati in ne prevožen čas.«

Šport obožuje in brez kolesa skorajda ne bi mogla živeti. Na osnovni šoli poučuje matematiko in tehniko, kar pomeni, da ji je šport »le« hobi: »Treniram, kolikor utegnem, ne vsak dan. Lahko je tudi dvakrat na teden. Ne delam prog, daljših od 300 km.«

O svojem dosežku govori, kot da je nekaj popolnoma naravnega. »Nimam občutka, da sem trpela,« se zasmé Ajda. »Bolj je trpela ekipa, ki ni hotela spati. Jaz sem vsaj gonila. Vseskozi sem uživala. Sicer so me začeli boleti kolena in gleženj, a to je že druga zgodba.«

V 62 urah je spala manj kot trikrat po 20 minut. Kolesarji, ki so prevozili RAAM (Race across America), tekmo, ki je sicer štirikrat daljša kot DOS, so ji govorili, da je najhuje ravno zaspali, ker se je še težje zbuditi, vendar Ajda teh težav ni imela, gnala jo jo želja dokončati zadano.

»Sicer pa je dogodka z DOS res težko opisati z besedami,« zavzdihne Ajda. »To je enkratno doživetje in verjetno neponovljivo. K temu, da smo prišli do cilja, so seveda poleg moje odlične ekipe ogromno pripomogli tudi prijatelji, znanci, sosedje, sodelavci, klubski kolegi, organizatorji, člani drugih ekip, ki so dejansko dihalo z mano, nam pošiljali spodbudna sms-sporočila, klicali, dajali koristne napotke, me spremljali in še in še. Niti za trenutek nisem pomislila, da sem na poti v neznano sama, in to je bila zame res največja motivacija.«

Foto: Reuters/dokumentacija Dela

Psiholog dr. Andrej Perko meni, da človek živi za to, da si postavlja čedalje večje cilje: »Ko z lahkoto pretečeš 21 km, ti ta razdalja ni več izziv. Hočeš 42, pa zato še nisi nor. In ne mazohist. Vsako leto pretečem 75-kilometrski supermaraton iz Celja do Logarske doline in mislim, da sem popolnoma normalen. Morda me drugi ne vidijo tako, a če človek redno teče, to ne bi smel biti problem. Če si ne postavljaš izzivov, iz tebe ne bo nič. Popolnoma normalno se mi zdi, da si ljudje postavljajo cilje. Veste, človek zdrži marsikaj. Veliko zadoščenje je, da si zmožen iti prek svojih meja, tudi telesnih. Povsod presegamo svoje meje, saj smo navsezadnje transcendentna bitja.«

Ajda Opeka nerada govori o prihodnjih ciljih. »Vsekakor si želim sodelovati v ženski kolesarski ekipi, odpeljati nekaj tekem in izboljšati čase, morda odpeljati še kakšno ekstremno, 24-urno dirko. RAAM je poglavje zase, so pa to vsekakor bolj sanje – morda si celo želim, da bi sanje tudi ostale. Kdo ve, kaj me v prihodnjih letih še prime, kvalifikacije sicer imam narejene in mi veljajo prihodnja tri leta. Ah, želja ne zmanjka, še manj pa sanj,« se zasmije Ajda Opeka.

ZMAGOVALKA CICIBANKA

Blaža Klemenčič, ki je prejšnji teden v krosu zmagala v finalu pokala Beneluksa, se spominja, da je že v osnovni šoli vsak dan trenirala, čez vikende pa hodila na tekme: »Nikoli nisem imela občutka, da mi česar koli primanjkuje. Šport mi je večino časa pomenil skorajda več kot šola.«

Prvič je okusila zmago v plezanju, ki ga je trenirala, preden se je popolnoma posvetila gorskemu kolesarstvu. »Prvo bitko v plezanju sem zmagala, ko sem bila stara enajst let in sem bila še pri cicibankah. Zmeraj mi je bilo fino zmagati, nikoli pa iti na stopničke ali dati kakšen intervju,« pove skromno. Kot gorska kolesarka nastopa v dveh disciplinah, cross countryju (olimpijska disciplina) – traja približno dve uri – ter v maratonu, ki traja približno šest ur. Svoj prvi maraton je odpeljala pred tremi leti. »Presenečena sem bila nad medaljo, ki sem jo dobila, čeprav je nisem pričakovala,« pripoveduje Blaža. »Gotovo so bili tudi težki trenutki. Dvakrat sem že želela odstopiti, a sem z novim trenerjem in klubom nadaljevala. Eden od težkih trenutkov je bila gotovo tekma okoli Gardskega jezera, ko sem prišla do cilja s skoraj uro zaostanka. Vmes sem hotela odnehati, a kar tako sredi gozda res nisem imela kam iti. Osebnosti krize se pojavijo tako na treningu kot na dirki. Velikokrat se zaradi fizičnega napora vprašam, zakaj to sploh počnem, a se nato zavem, da je to tako moj hobi kot služba. Delam, v čemer uživam. Saj se ti včasih ne da, pa pride dež in ne bi šel, a vztrajam.«



Foto: Mavric Pivk/dokumentacija Dela

Mag. Roman Vodeb:

Zmeren rekreativni tek ima lahko v ozadju simbolne procese, denimo kronično bežanje pred nečim ali pa kronično simbolno preganjanje oziroma lovljenje imaginarnega in stalno izmikajo čega se cilja.

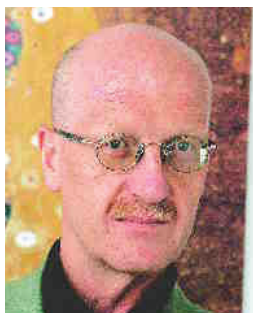


Foto: Igor Modic/dokumentacija Dela

Dr. Andrej Perko: Vsako leto pretečem 75-kilometrski supermaraton iz Celja do Logarske doline in mislim, da sem popolnoma normalen. Morda me drugi ne vidijo tako, a če človek redno teče, potem to ne bi smel biti problem.

Na vprašanje, zakaj trenira, pove, da razlog tiči v dobrih rezultatih in tem, da je gorsko kolesarstvo postalo njen poklic. Trenira vsak dan. V prihodnosti ima še velike cilje. Rada bi bila svetovna prvakinja v maratonu, v krosu pa si želi olimpijske medalje.

MAZOHIZEM ALI PRESEŽEK?

»Vzdržljivostni športi so v izhodišču mazohistično strukturirani,« meni mag. Vodeb. »To pomeni, da športniki doživljajo določeno ugodje, če trpijo v dlje časa trajajočem naporu. To, da Slovence kar nekako arhetipsko vleče k mazohističnemu trpljenju, se že ve. Nismo klasični uživači, prej klasični mazohisti: nismo srečni, če ne trpimo. Za mazohizem se ve, da je vase obrnjen sadizem oziroma agresivnost.« Slovinci naj bi imeli celo očitno kolektivno težnjo, da kaznujemo sami sebe za domnevne grehe. Mazohistično trpljenje naj bi bilo nezavedno motivirano. Čeprav to ne velja za vse, ima veliko Slovencev vendarle neke samokaznovne scenarije. S tem se nikakor ne strinja dr. Perko, ki celo meni, da s psihodinamskimi razlagami vedenja ljudi pogosto posegamo tudi na vprašljiva področja: »Dvomi o tako enopomenskih razlagah. Analiza dejanj drugih ljudi je lahko tudi za lase privlečena. Vzdržljivostni anaerobni šport je nedvomno koristen za človeka, seveda pa je vprašanje, kaj in kako. Je to sredstvo ali cilj? Seveda je vrhunski šport lahko nora stvar. Ali pa tudi ne. Vzdržljivostni športi so lahko del zdravega življenja, nekaj, kar človeku daje, da na drugih področjih polnokrvno deluje. In to je dobro.«

VODI ME MATERINO TRPLJENJE

Helena Javornik že skoraj petnajst let zastopa Slovenijo po svetu. Maraton kot vzdržljivostni šport ji pomeni veliko: »Ko sem se odločila zanj, sem počasi spoznala, da moje tekmovalne discipline ne zmoro ravno vsak, ki se spomni, da bo tekel. To se mi zdi normalno. Tekma Matica Osovnikarja traja približno deset sekund in takrat da vse od sebe, jaz pač moram svojo moč razporediti in vedeti, koliko zmorem, da lahko zdržim dobri dve uri in pol. Zadovoljstvo, da si premagal 42 km in prišel na cilj, čeprav morda nisi zmagal, je nekaj popolnoma drugega, kot če tvoja tekma traja le nekaj sekund. Več kot dveurno garanje gotovo prinaša drugačne občutke. Tisoč petsto metrov lahko preteče vsak, maratona pa ne.«

Njeno telo je njen poklic, njeno orodje. In če želi, da ji še naprej dobro služi, mora, kot pravi, vanj tudi veliko vlagati. Je športnica, ki ve, kaj hoče. Ni ena od tistih, ki bi začela trenirati že v otroštvu, temveč se je s športom začela ukvarjati razmeroma pozno – ko se je lahko sama vzdrževala in je že hodila v službo. »Ko sem začela vlagati vase, sem bila zelo disciplinirana in želela dati svoj maksimum,« pripoveduje Javornikova. »Današnji otroci ne čutijo

obveznosti, da je nekdo nekaj naredil zanje ter da se morajo zato oddolžiti in se izkazati. Med prvim maratonom sem videla bele miške. A sem si govorila: če je mama tako zelo trpela, potem tudi jaz zmorem. Doživljanje moje mame, ki je umrla za multiplo sklerozo, je bilo vedno moj zagon, kajti nič na svetu ne more biti tako hudo kot umiranje, ne da bi lahko pomagal. Kdor podobnega ne doživi, tega ne more uporabiti za svoje dobro na takih tekmah.« Njen tekmovalni maratonski nastop običajno traja slabi dve uri in pol in tedaj so njene misli usmerjene na tekmo: »Drugače je, ko treniram. Takrat nisem osredotočena samo na končni rezultat, temveč tudi premišljujem, poslušam ptičje petje v gozdu, dobim toliko idej, kot jih sicer nikoli ne bi. Sem tekačica, ki redkokdaj izstopi. Če pri kakšnih 35 km nastane kriza, si mislim: teh sedem kilometrov bom prebrodila, pa če se moram plaziti po vseh štirih. Vsi ne razmišljajo tako.«

Na vprašanje, ali obstajajo razlike med maratonkami in maratonce, odgovori: »Moški se lahko posvetijo samo eni tekmi in drugih težav nimajo. Žensko telo je drugačno, morda smo pripravljene več garati. Mislim celo, da nismo tako zelo občutljive kot moški ter da je med nami manj odstopov.«

Tek je iz čistega veselja prerasel v čisto delovno obveznost: »Sosedje se velikokrat čudijo, zakaj tečem, kadar dežuje. Vsem odgovorim enako: Ko dežuje, ne greste v službo? Če želiš biti uspešen, ne smeš ničesar izpustiti. Kot bi gradil hišo in bi tu in tam pozabil opeko. Kmalu bi se sesedla.«

V otroštvu je bila, pravi, prikrajšana za veliko stvari in je zrasla v socialno šibki družini. Njena želja je bila izjemno močna in želela je iti do konca. Poudari, da je dandanes izjemno težko »narediti« vzdržljivostnega športnika: »Srednje- in dolgoprogašev v Evropi je čedalje manj. Od Evropejcev na svetovnem prvenstvu na 10 km štarta morda eden. Vedeti moramo, da so Afričani, ki prevladujejo v teh disciplinah, na ravni Evropejcev izpred tridesetih let, v primerjavi z Evropejci danes, ki ne zmorejo niti 500 metrov peš. Govorijo o boljših genskih predispozicijah Afričanov, a mislim, da je odgovor v načinu življenja in razmišljanja. Če Afričanu uspe na nekaj tekmah, je v svoji vasi pravi bogataš. Pri nas je težko. Otroci nimajo več motivacije, ker vse dobijo prehitro.«

Seveda lahko vzdržljivostni športi postanejo obsedenost, zaradi katere ne počneš nič drugega v življenju, postaneš odvisnik in zaradi nje trpijo svojci. A če je sporna le beseda vzdržati, se moramo zavedati, da si v veliko vsakodnevnih situacijah rečemo: Potrpi še malo in bo bolje ... »Bolečina ni smiselna, če je cilj samo rezultat,« meni Perko. »A brez muje se še čevljev ne obuje. Življenjski uspehi nujno vsebujejo tudi napor.«

Helena Javornik:
Sosedje se velikokrat čudijo, zakaj tečem, kadar dežuje. Vsem odgovorim enako: Ko dežuje, ne greste v službo? Če želiš biti uspešen, ne smeš ničesar izpustiti. Kot bi gradil hišo in bi tu in tam pozabil opeko. Hiša bi se kmalu sesedla.



Foto: Tadej Regent

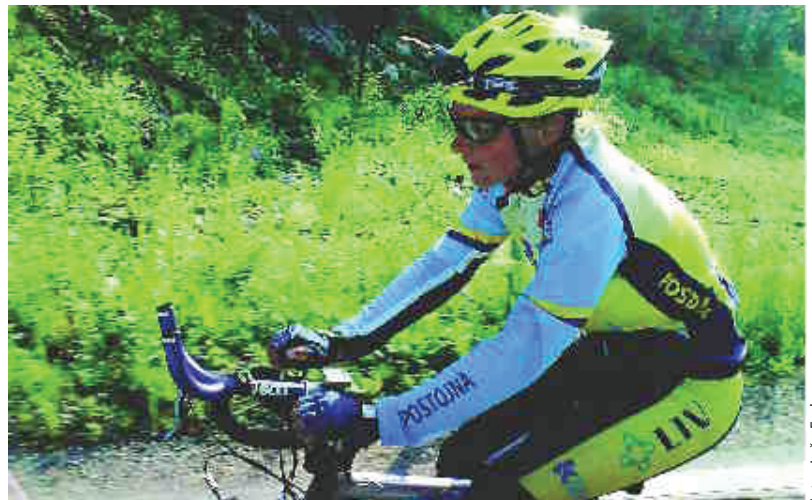


Foto: Jože Ferko

Ajda Opeka: Običajno prevozim 3000 km na leto, letos pa sem jih že do konca avgusta 4000. Na DOS sem se odpravila z vprašanjem: se da zdržati, sem sposobna ali ne? Moj cilj je bil tekmo dokončati in ne prevoženi čas.



Blaža Klemenčič:
Nikoli nisem imela občutka, da mi česar koli primanjkuje. Šport mi je večino časa pomenil skorajda več kot šola. Zmeraj mi je bilo fino zmagati, nikoli pa iti na stopničke ali dati kakšen intervju.

Foto: Miro Majcen