

Nr. 9 (anul 2), toamna 2012

alerg

GHIDUL TĂU DE ALERGARE



MARATON LA
BUCUREȘTI 2012

TUR DE FORȚĂ

► SFATURI ► ECHIPAMENT ► TEHNICI

DE TREI ORI PERFORMANȚĂ

Alex Dăianu spune că triatlonul l-a învățat să viseze frumos, să își dorească mai mult de la viață. E conștient că performanțele – fie cele obținute deja, fie cele pe care și le dorește – se pot obține doar prin sacrificiu, dar e dispus la așa ceva.

Aleg: *Triathlonul nu este deloc un sport popular în România. Cum a ajuns un brașovean ca tine să se apuce de așa ceva?*

În copilărie am încercat mai multe sporturi, dar niciunul nu mi-a plăcut suficient de mult încât să mă țin aproape. La vârsta de 15 ani, pe când învățam să înot, l-am cunoscut pe Marius Rus (cel mai experimentat triatlonist din România, el fiind cel care are cele mai multe curse de IronMan încheiate) care se pregătea pentru IronMan Lanzarote. El înota fără oprire, în timp ce eu mă tot agățam de cordon și ajungeam fără suflare în capătul celălalt al bazinului.

Când el a terminat antrenamentul, l-am întrebat dacă face înot de performanță. Mi-a spus că nu, dar că se pregătește pentru un IronMan. Apoi a urmat întrebarea mea: ce e ăla un IronMan? Mi-a spus că e un sport cu trei discipline - 3800 m inot, 180 km ciclism și 42,2 km alergare.

Când am auzit distanțele am rămas uimit - dar și fascinat în același timp - că cineva poate face așa ceva. Eu mă plictiseam să merg cu mașina până la bunici (afiați la 180 km distanță), d-apoi pe bicicletă.

Un an mai târziu mi-am cumpărat o bicicletă, pe ascuns, fără ca tata să știe, cu banii economisiți din alocații. Atunci l-am căutat pe Marius. Am început să ies cu el la antrenamente și am descoperit că asta îmi doresc să fac în viață. Îi sunt așadar extreme de recunoscător lui Marius Rus pentru "inițiere".

Aleg: *Și acum, după aproape zece ani de la debut, ce înseamnă triathlonul pentru tine?*

E mai mult decât o simplă activitate sportivă, este viața mea. Știu că este un clișeu, dar datorat triathlonului faptul că m-a scos din mediocritate. Până să mă apuc de sport, nu "visam mare", acum am ajuns să îmi îndeplinesc visele mari. Îmi place triathlonul deoarece îmi oferă mai multă mobilitate decât orice alt sport și mă ajută să nu mă lovesc de monotonia în viața de zi cu zi.

Aleg: *Ești longilin, dar mai curând slab, fără multă masă musculară. Există un anume profil fizic pentru triatloniști?*

Cred că este impropriu să spunem că un om are nevoie de anumite calități fizice pentru a practica acest sport. Fizicul oricum se formează prin antrenament (avem și la noi exemple multe de oameni supraponderali care s-au apucat de sport și au ajuns să termine un IronMan).

Nu contează așadar atât de mult fizicul, cât mai ales determinarea și dorința de a trece linia de sosire. Michael Phelps spune într-o carte a sa, referindu-se la cineva care vrea să ajungă la Olimpiadă: "If you can't wake up in the morning, don't go" (Dacă nu te poți trezi dimineața, las-o baltă). Cu alte cuvinte, dacă vrei să faci triathlon

Alex Diaconu

■ **Născut pe 19 decembrie 1987**

■ **Înălțime: 186cm**

■ **Greutate: 64kg**

și performanță trebuie să vrei să faci sacrificii. Vorbesc despre trezitul de dimineață, desi este un sacrificiu minor față de altele, pentru că am fost o persoană care adora să doarmă mult, îmi plăcea să mă trezesc târziu. Am învățat însă că nu așa se ajunge departe.

Aleg: *Înot, bicicletă, alergare. Care dintre acestea îți place mai mult?*

Această întrebare mă face să zămbesc, deoarece mereu îmi place mai mult proba la care sunt mai bine pregătit. De aceea, încerc să mențin mereu un echilibru la antrenamente. E adevărat însă că încerc să pun ceva mai mult accent pe inot și alergare. Asta deoarece, e bine știut, o cursă nu o poți câștiga în proba de inot, dar o poți pierde din cauza rezultatului de acolo și, pe de altă parte, lupta pentru titlu se dă mereu pe ultimii kilometri de alergare.

Să dau un exemplu. La cursa de IronMan Ungaria, în 2009, am stabilit un nou record național la inot pe distanța de 3800 m, cu 55min:22sec. Apoi am terminat bicicleta cu un timp relativ ok, însă din cauza efortului intens de la inot, alergarea a avut mult de suferit. În special în a doua jumătate a cursei am alergat mecanic, am goluri mari de memorie și acum. Îmi amintesc doar că alergam, apoi mi se rupea filmul, tot așa până la final. Cred însă că aveam nevoie de o astfel de lecție, ca să învăț că trebuie să fii echilibrat și în antrenamente, și în cursă.

Aleg: *Dar care dintre diferitele forme de triathlon (xterra, proba olimpică, IronMan) crezi că îți este mai potrivit?*

De când am început să practic triathlonul, visul meu a fost să termin un IronMan. Până să ajung la linia de start la o astfel de competiție au trecut câțiva ani buni, în care am practicat triathlonul olimpic.

Proba regină a acestui sport este indiscutabil cea de IronMan, pe care o îndrăgesc foarte mult, dar pe care nu o pot practica încă așa cum mi-aș dori deoarece metabolismul meu nu a ajuns la maturitate și după fiecare cursă slăbeam între 4 și 9 kg, ceea ce îmi distrugea sănătatea.

Când am realizat că încă nu e momentul să mă axez pe această probă m-am reprofilat pe cea de half-IronMan, unde pot avea cel mai bun randament în raportul distanță-energie-viteză.

Deși îmi este greu să nu abordez mai mult aceste două probe, încerc să îmi călesc organismul și să îmi măresc viteza practicând triathlonul



olimpic, mai ales în următorii patru ani, în care voi încerca să îmi ating visul suprem, acela de a ajunge la Olimpiadă. După aceea voi avea o viteză destul de mare încât să trec la distanțe mai lungi și să devin competitiv și acolo.

Din palmares

■ **locul 13**, Campionatul Mondial half-IronMan, Las Vegas

■ **locul 3**, Cupa Mondială half-IronMan, Austria

■ **locul 19**, Campionatul Mondial triathlon olimpic, Budapesta

(rezultate obținute la categoria de vârstă 18-24 ani)



Aleg: *Cum și cât de mult te antrenezi? Cum arată, la modul general, programul tău săptămânal de antrenament?*

Încerc să fac mereu între 6 și 8 ore de antrenamente pe zi, înglobând toate trei sporturile. Așa că trei zile pe săptămână înot de la 7 dimineața, după care alerg sau ies la ciclism. În alte trei zile îmi place să fac în antrenament tranziții de la proba de ciclism la cea de alergare, pentru a-mi obișnui picioarele cu mișcarea, iar apoi fac separat antrenamentul de înot.

Aleg: *Ai un antrenor care îți face programul de antrenament?*

Aici este cel mai delicat lucru cu care ne confruntăm noi, triatloniștii români. Deoarece nu este un sport foarte bine mediatizat, care să atragă sponsori și venituri substanțiale, este greu să plătești cu mii de euro pe un antrenor străin care să se ocupe de tine așa cum trebuie. În aceste condiții, mă descurc pe cont propriu. La înot mă ajută Răzvan Florea, medaliatul cu bronz la Olimpiada de la Atena, care îmi pregătește antrenamentele, cu care mă mai sfătuiesc și care îmi corectează tehnica. La antrenamentele de alergare e alături de mine Ion Moisă. La ciclism mă descurc singur, dar încerc să aplic și aici aceeași strategie ca la antrenamentele de alergare sau înot.

Aleg: *Cum pregătești o cursă din punct de vedere psihic?*

Mereu trebuie să știu împotriva cui concurez și care sunt punctele slabe ale competitorilor, astfel încât să le pot exploata în favoarea ta. Bineînțeles că în fiecare cursă există o strategie personalizată și mult gândită înainte.

Pe de altă parte, tot ca pregătire psihică, încerc să mă antrenez în cele mai vitrege condiții posibile. Spre exemplu, acum câteva

zile am alergat pe stadion, unde la ora 14 erau la soare cam 48 de grade C. Am fost singur pe pistă de la început și până la final și deși mintea îți oferă mereu motive și scuze ca să renunți, mă gândeam tot timpul la ce spune Phelps: "Make a habit in doing things that others are not willing to do" (Obișnuiește-te să faci lucruri pe care alții nu sunt dispuși să le facă). Astfel, dacă pot trece peste o sesiune de antrenament în astfel de condiții, psihic devin din ce în ce mai puternic. Pot spune cu mâna pe inimă că "ce nu te omoară, te face mai puternic".

Aleg: *Știu că ai participat la ediții ale campionatelor mondiale de triatlon? Cum este să conaurezi la cel mai înalt nivel?*

Da, sunt primul sportiv român care a participat la un Campionat Mondial. Când te afli acolo, realizezi că ești un sportiv bun, ceea ce îți dă multă încredere în tine, dar și că urmează să participi împotriva celor mai buni sportivi din lume, ceea ce îți zburlește părul pe spate.

La fiecare competiție la care merg dau mereu tot ceea ce pot ca să obțin o performanță cât mai bună. Dar contează foarte mult și felul în care te simți în ziua cursei. Fiecare Campionat Mondial la care am participat, atât cel de la Budapesta, pe distanța olimpică, cât și cel din Las Vegas, pe distanța half-IronMan au fost experiențe unice, din care am învățat foarte multe.

Aleg: *În cărucă să te privești obiectiv și să vezi care sunt principalele tale calități și defecte.*

Nu am prea multe calități, dar poate cele mai mari sunt talentul nativ pentru practicarea triatlonului și dorința constantă de a persevera. Faptul că sunt înalt, cu picioare lungi și cu o anvergură a brațelor de 198 cm mă avantajează nespus. Pe de altă

parte, mereu sunt deschis către noi sugestii și modalități de antrenament, menite să îmi îmbunătățească tehnica și performanța.

La capitolul defecte pot spune că stau mai bine. Cele mai mari: faptul că sunt foarte încăpățânat și că am o problemă cu autoritatea. În fața mea au autoritate doar persoanele cărora le dau eu voie. Prima este Laura, prietena mea, care mă temperează foarte mult și m-a ajutat să găsesc echilibrul pe care nu îl aveam. Apoi mai sunt Marius Rus, Răzvan Florea, Vlad Victor, Ion Moisă. Doar acestor persoane le-am îngăduit să intre în viața mea și să aibă o influență, cât să mă ghideze pe viitor.

Aleg: *Care este cea mai frumoasă amintire din cariera ta sportivă de până acum?*

Cea mai frumoasă, dar și cea mai urâtă amintire, sunt legate de cursa de Ironman Nagyatad (Ungaria) din 2009, unde am dat 150% din potențial ca să trec linia de sosire într-un timp de sub zece ore. Am realizat 9h:58min:38sec și de aceea rămâne cursa cea mai aproape de sufletul meu. Însă, tot la acea cursă am avut cele mai multe lacune și goluri în memorie. Chiar și acum parcă retrăiesc durerea crampelor îngrozitoare din proba de maraton și a nopții petrecute în cortul de prim ajutor, în compania perfuziilor de glucoză. A fost oricum un rezultat pe care mi l-am dorit din adâncul sufletului și pentru care am dat totul.

Aleg: *Spuneai că triatlonul te-a învățat să îți dorești mult de la viață. Care ar fi performanța la care visezi?*

Sunt două curse la care îmi doresc să particip și pentru care sunt dispus să sacrific totul: Jocurile Olimpice de la Rio, din 2016 și Campionatul Mondial de Ironman din Hawaii. Asemeni oricărui sportiv îmi doresc să fiu cel mai bun, și atâta vreme cât timpii mei se îmbunătățesc constant sunt mulțumit și pot sta liniștit. Asta înseamnă că sunt pe drumul cel bun, către îndeplinirea viselor pe care le am.

Aleg: *Așadar, crezi că România va avea un triatlonist la viitoarea ediție a Jocurilor Olimpice?*

Fiecare dintre noi, sportivii, visăm la acest lucru și îmi doresc din suflet ca la următoarea Olimpiadă să avem un reprezentant. Evident, îmi doresc să fiu eu acela, dar sunt conștient că există și alți triatloniști buni în țară, care au șanse să se califice. E mult de muncă pentru oricare dintre noi, dar o calificare ar însemna un pas imens înainte pentru acest sport. Fie că voi fi eu, fie altcineva, va fi o mare bucurie. ☺

