



Datum: 09.04.2021

Medij: Dnevnik

Rubrika Bez naslova

Autori: Redakcija

Teme: Triatlon

Naslov: Iskustvo najviše pomaže

Napomena:

Površina: 790



Strana: 1,19

ОМЛАДИНСКА СТРАНА



ОГЃЕН СТОЈАНОВИЋ (31), ТРИАТЛОНАЦ У ПРИПРЕМИ ЗА ПРЕДСТОЈЕЋЕ ОЛИМПИЈСКЕ ИГРЕ

Искуство највише помаже

стр. 19





Datum: 09.04.2021

Medij: Dnevnik

Rubrika: Bez naslova

Autori: Redakcija

Teme: Triatlon

Naslov: Iskustvo najviše pomaže

Napomena:

Površina: 790



Strana: 1,19

TVOJA REČ: ОГЃЕН СТОЈАНОВИЋ (31), ТРИАТЛОНАЦ У ПРИПРЕМИ ЗА ПРЕДСТОЈЕЋЕ ОЛИМПИЈСКЕ ИГРЕ

Искustво највише помаже

Када бисмо вам сад представљали све резултате и достигнућа триатлонца Огњена Стојановића (31) из Новог Сада, који се тим спортом бави већ 16 година, наредна три броја ове омладинске стране не би била довољна! Стога вам предлажемо да обавезно посетите његов сајт www.ognjenstojanovic.com, али и да прочитате наредне редове и сазнате шта је све имао да нам/вам каже у овонедељном интервјуу.

● **Кад сам ишчитала шта све пише о теби на сајту, само сам размишљала - како успеваш све да постигнеш?**

- Шта тачно „све“?

● **Па, буквално све што радиш... Верујем да често имаш тренинге, а треба и живети мало... Како?!**

- Па да, триатлон је такав спорт да имаш три тренинга дневно, пет пута недељно, знаш, то ми је нека рутина, као што доручкујем, ручам и вечерам. Није да морам психички да се припремам, чак и кад два-три дана не радим ништа због одмора, одећам се чудно, потребна ми је активност као што ми је потребна и хигијена. Наравно, ја се професионално бавим тиме и на све то гледам као на посао, па седео осам сати у канцеларији или пет сати возио бицикл, трчао и пливао, мислим да нема неке превелике разлике ако је то нешто што волиш да радиш. А ја стварно волим.

● **За нас који нисмо толико у свету спорта, твоја прича делује као да ту има доста жртвовања и да уме да буде напорно...**

- Јесте, мада не волим ту реч „жртва“, јер сам трам да је ово лични избор...

● **Мислила сам на жртвовање - шта све ти мораш да жртвујеш зарад спорта.**

- Аха, јесте, доста ствари морам да подредим, јер је спорт доста себичан, у смислу да људи око мене, моја породица, жена, морају доста ствари да прилагоде мојим обавезама, мојим напорима и мом ритму животу. Социјални живот једног триатлонца није нешто занимљив. Јер, кад се тренира трипут дневно, онда је помало и досадан живот, нарочито што кад не тренирам, онда гледам да одмарам, лежим, читам или радим на компјутеру... У суштини, тренинзи изискују много времена, поготово кад су неке озбиљније припреме у питању.

● **Имаш ли неку дисциплину - трчање, пливање, бициклизам - која ти је најдража, рецимо?**

- Пливање је први спорт којим сам се бавио озбиљно, имао сам добре резултате, али сам кренуо да стагнирам и заситио сам се пливања у базену по цео дан. Кад сам открио триатлон, једноставно су ми се отворили нови хоризонти, добио сам нову страст да се бавим спортом и мислим да та комбинација, када се дисциплине смењују, спречава да се заститиш једне. Не могу ти издвојити једну омиљену... То допуњавање чини да целина буде занимљивија. Многи питају у чему сам најбољи, шта ми највише иде, али је тешко то одговорити, јер се током године мења форма у свакој дисциплини, рецимо у трчању сам јачи на јесен него на зиму, и слично. Комплексно је категоризовати тако неке ствари.

● **Можемо ли да кажемо да је за тебе триатлон прави баланс свега?**

- Јесте. Тако га и посматрам, а и у животу сматрам да је

битан баланс, иако овај спорт можда и не изгледа баш као избалансирана ствар у животу. Али та равнотежа између три дисциплине је нешто што мени и након 16 година бављења и даље чини да ми буду занимљиво, и сам спорт и тренинзи.

● **Сад кад си споменуо тај период од 16 година - да ли примећујеш да ти сад године мало утичу на снагу, вољу...?**

- Не знам да ли имам срећу, али сваке године сам мање-више напредовао, свака нова година ми је донела већу снагу и боље резултате. Нисам дошао до тог сегмента живота да кажем да сам старији и да се ложије опорављам, да ми теже иду тренинзи, и даље се осећам да сам у пуној снази, тако да, мислим да ми је све ово допринело да будем зрелији у неким стварима, научио сам на својим грешкама. Триатлон је несавршен спорт, ај тако да кажем. Свака ста-

за је другачија, временски услови су другачији, свака трка је посебна, сваки тренинг је посебан - разни фактори утичу на све, а многе ствари не могу да се исконтролишу, па су импровизација и прилагођавање веома битни.

● **Које су околности које су теби некако најпогодније?**

- Па, ни то не могу да издвојим, јер нема неких околности које ми много сметају... Има доста спортиста који, рецимо, када је хладно имају лошу трку или не могу да се прилагоде на врућину. Ја никад не тренирам у смеру да се би олакшавам ствар... На пример, лети, у јулу, трчим у подне на кеју, јер да бих се прилагодио на врућину, морам да тренирам на врућини, нарочито што ће и трка бити на, рецимо, 40 степени. Радије ћу и бајс возити напољу по киши и снегу, него што ћу тренирати унутра на тренажеру. Битно је прилагодити се на тренинзима.

● **На све то, претпостављам да постоји и одређени режим исхране, начин живота, додатних неких мука...**

- Постоји та нека дисциплина. Али мислим да је најбитнији опоравак након тренинга. Јер, кад тренираш три пута дневно, а имаш лош сан, не водиш рачуна да период опоравка искористиш за лежање и одмарање, једноставно нећеш моћи ни добро да тренираш. Ипак, професионални спортиста треба да буде свестан да и када се не тренира и то се рачуна. А што се тиче исхране, прошао сам разне фазе, нарочито у почетку, са разноразним строжим режимима. А у последњих четири-пет година немам никакве рестрикције; једем кад желим, колико желим, ни од какве хране не божим, мада волим здравију исхрану, не морам да се форсирам. ШТА год ми тело тражи, то му и дајем. Много се трошим и већа грешка се може направити ако се не унесе довољно хране, него ако се унесе више. Боље имати килу више, него килу мање...

● **То и ја кажем...**

- Јесте, ем што није добро за здравље, ем што фали снаге и енергије... Баш се сећам кад сам био опседнут исхраном, то није била добра ствар.

● **Каква је ситуација код нас са триатлоном? Колико су млади заинтересовани да се њиме баве?**

- Ситуација јесте боља него што је била пре десет година. Али, све се некако односи на рекреативне такмичаре. Спорт је скуп, опрема је скупа и зато људи који су у свом послу успешнији, могу да обезбеде себи све што је потребно за бављење триатлоном. Међутим, што се тиче млађих категорија, иако је и ту боља ситуација, мислим да и даље може много тога да се уради, зато што код нас постоји само неколико триатлон школа, јер немамо стазе за базен, катастрофа је стање. И ја кад се спремам за олимпијске игре, немам где да тренирам пливање, па ме другар убације у своје термине. То је први и основни разлог зашто Нови Сад нема триатлон школу. Све се своди на самоиницијативу...

● **Да ли се сад припремаш за нека такмичења?**

- Да, у мају би требало да имам азијски куп и два светска купа, један у мају, један у јуну. Мени је циљ да се квалификујем на Олимпијске игре у Токију.

● **Је л' ти је одлазак на Олимпијаду као нека круна свега до сад?**

- Јесте, то је мој циљ још од 2010. године. Последњих година сам баш све подредио томе... Нијенда особа са Балкана није успела да се квалификује за ОИ, тако да би то за мене био би баш велики успех, нарочито што само 55 људи из целог света може да се квалификује...

● **Морам да те питам још нешто, будући да сам видела да си био веома успешан и у математици и физици током школских дана; колико тога има у триатлону?**

- Има баш много, рецимо физике има у бициклизму. То су калкулације снаге и осталих такмичара у трци, позиционирање, калкулација у себи колико ти снаге остаје, кога треба да стигнеш. Има и те како бројних прорачуна у свему, али је то базична математика.

● **Види, некима је можда и то нулеарна физика...**

- Искustво је нешто што највише помаже. Триатлон је компликован и потребно је неколико година да се сконтају све цаке и правила самог спорта.



Фото: Београдски Тркачки Клуб

