

Życie w biegu z Bogiem – czyli sposób na sukces według Ewy Bugdoł

P: Dzień dobry! Mam dzisiaj przyjemność rozmawiać z panią Ewą Bugdoł, znakomitą triathlonistką. Bardzo się cieszę, że możemy się usłyszeć. Dziękuję Pani za czas, które może Pani poświęcić na wywiad; jest mi niezmiernie miło.

Triathlon; sport mało nagłaśniany i spotykany, zarówno w telewizji, jak i na wszelkich stronach internetowych relacjonujących wydarzenia sportowe. Sport wymagający niezwyklej siły fizycznej i psychicznej oraz wielu godzin poświęconych na treningi. Skąd w ogóle wybór takiego sportu? Czy nie łatwiej byłoby zająć się osobno: bieganiem, kolarstwem czy pływaniami? Jak to wszystko się dla Pani zaczęło?

EB: Tak naprawdę swoją przygodę ze sportem rozpoczęłam jak miałam 5 lat. Wszystko zaczęło się od zajęć nauki pływania. Rodzicie zawozili mnie na nie 5 razy w tygodniu. Dzięki ciężkiej pracy, w wieku 11 lat udało mi się zdobyć medal na Mistrzostwach Polski. Problemy zaczęły się w liceum, gdy miałam 16 lat; były to pierwsze poważne kontuzje i oznaki przeciążenia. Spowodowało to, że zaczęłam myśleć czego innego mogłabym się podjąć. W tym czasie moja mama obejrzała w telewizji wywiad ze znaną triathlonistką; nie do końca wiedziałam czym jest ten sport, ponieważ wtedy był jeszcze mniej popularny niż jest obecnie. Tak się złożyło, że w szkole podstawowej biegałam i udawało mi się zdobywać medale na zawodach, więc zważając również na to, że jednocześnie trenowałam pływanie, postanowiłam spróbować swoich sił w triathlonie. Moja prawdziwa przygoda, z tym sportem, rozpoczęła się w liceum.

P: Trenowała Pani wiele w dzieciństwie, już od 5 roku życia, jak i w latach szkolnych. Na pewno nie było to łatwe. Jak udawało się Pani pogodzić treningi z obowiązkami szkolnymi? Miała Pani w ogóle czas na spotkania ze znajomymi oraz tak to ujmę - życie społeczne?

EB: Wydaje mi się, że niestety tego czasu wiele nie miałam lub nie miałam go w ogóle. Jeżeli chodzi o szkołę czy treningi to moi rodzice starali się i pomagali mi jak tylko mogli, by to wszystko razem połączyć i wciąż zadbać o moje dobre oceny oraz niezbędny czas do nauki. Dzień zaczynał się treningiem pływackim o godzinie szóstej, potem prosto po zajęciach rodzice zawozili mnie do szkoły, a po lekcjach następny trening. Luźniejsze pamiętam były soboty, niedziele i wakacje; to był czas kiedy mogłam trochę odpocząć od tej rutyny, wtedy też miałam właśnie czas na spotkania z koleżankami i przeróżne zabawy, ale zawsze spędzałam go aktywnie. Taki cykl dnia, jaki miałam w roku szkolnym, był dla mnie normalny, byłam do niego przyzwyczajona, więc nie narzekałam, w końcu robiłam to co kochałam.

P: A jak wygląda to teraz – w życiu dorosłym? Utrzymanie dobrej kondycji, przy tym też zdrowia, wymaga pewnie wielu poświęceń. Jakich wyrzeczeń wymaga ten sport? Czego powinna Pani unikać w kwestii diety czy rozplanowania czasu?

EB: Zarówno jak w dzieciństwie – nie mam wiele czasu na spotkania towarzyskie. Ze względu na to, że często na treningi wyjeżdżam za granicę, to formą kontaktu z bliskimi najczęściej jest Skype czy rozmowa telefoniczna. Nie miałam w karierze sportowej też takich prawdziwych wakacji, kiedy mogłam niezależnie odpocząć. Zawsze miło odpocząć, ale jednak jestem przyzwyczajona ten czas spędzać aktywnie, wcale nie przeszkadza mi to, że czasem tego wolnego czasu nie jest za wiele. Wiem, że muszę poświęcić czas na treningi, żeby móc zdobywać osiągnięcia. Jeżeli chodzi o dietę to staram się zawsze znaleźć balans. Nie chcę cały rok katować się dietą, ani też na okrągło jeść niezdrowej żywności. Moja dieta jest prosta : jem jak „zwykli” ludzie, ale unikam żywności przetworzonej. Najważniejsze jest to, żebym nie była głodna, a uzupełniała spalone kalorie.

P: Rzetelne treningi, zbalansowana dieta i ogromne samozaparcie do działania prowadzą do sukcesu; widać to szczególnie w Pani przypadku. Na Pani koncie znajduje się wiele osiągnięć ogólnopolskich, ale również na arenie międzynarodowej. Które zawody, nawet niekoniecznie wygrane, uważa Pani za swoje największe osiągnięcie? Które zdobyte medale mają dla Pani największą wartość?

EB: Myślę, że największe takie osiągnięcie to było Mistrzostwo Europy w triathlonie na dystansie długim, Iron Manie w 2016 roku. Udało mi się zwyciężyć i do tego jeszcze w Polsce. Wyścig wyjątkowy, na trasie towarzyszyło mi mnóstwo polskich kibiców, co było mocno motywujące. Najbardziej w pamięć zapadł mi moment, kiedy stałam na podium i odśpiewano polski hymn; bardzo mnie to ujęło. Na tych zawodach obecni byli również moi rodzice, którzy również mi kibicowali. Startując za granicą, gdzie nie ma tylu rodzimych kibiców – inaczej się to przeżywa. Patrząc na całokształt mojej kariery to udało mi się utrzymać pierwsze miejsce w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata w triathlonie w latach 2020, 2019, 2015, 2014 i 2013. Dlatego też wszystkie starty są dla mnie tak naprawdę ważne, ponieważ każdy z nich wymaga ciężkiej pracy, ale również ma wpływ na tę klasyfikację ogólną. Ważnym osiągnięciem było dla mnie również zeszłoroczne Wicemistrzostwo Europy na dystansie krótszym, gdzie w ogóle nie spodziewałam się zająć tak wysokiego miejsca; była to dla mnie miłe zaskoczenie. Jeszcze chciałabym dodać do tego czwarte miejsce na Mistrzostwach Świata w Chinach w 2014 roku. Byłam wtedy bardzo bliska medalu, zważając na to, że nie zdobyłam wcześniej medalu na Mistrzostwach Świata, było to bardzo znaczące osiągnięcie. Pamiętam, że mocno wtedy

walczyłam, by przybyć jako trzecia, jednak się nie udało. Niby czwarte miejsce dla sportowca, ale dla mnie był to duży sukces sportowy, jak i osobisty.

P: Sport obecnie uprawia Pani zawodowo, ale nie zawsze tak było. Dowiedziałam się, że pracowała Pani kiedyś w Straży Miejskiej w Gliwicach. Jak wtedy wyglądała Pani kariera sportowa i treningi? Dlaczego nie mogła Pani poświęcić się jedynie sportowi?

EB: To prawda, pracowałam kiedyś w Straży Miejskiej tak do końca 2011 roku, w sumie były to trzy lata. Chciałam to jakoś pogodzić ze sportem wyczynowym, ale niestety nie dało się. Trenowałam dziennie, ale nie miało to nic wspólnego ze sportem wyczynowym, dlatego raczej nie byłam w pełni gotowa na jakiegokolwiek starty, licząc w nich na wysokie miejsca. Los tak chciał, że z takimi przygotowaniem, już pod koniec pracy w straży, udało mi się zdobyć brązowy medal na Mistrzostwach Europy.

P: Pani kariera sportowa jest przepełniona wspaniałymi osiągnięciami sportowymi, jak widać jest Pani znakomitym sportowcem pełnym pasji i zaangażowania. Jeżeli mogę spytać: co Pani uznaje za swój największy sukces poza sportem? Jakie wartości są dla Pani najważniejsze w prywatnym życiu?

EB: Najważniejszym moim takim osiągnięciem jest na pewno ukończenie studiów magisterskich z wychowania fizycznego. Jest to dla mnie duże osiągnięcie: pogodzenie nauki, trzymając dobry poziom ocen i jednocześnie startowanie w zawodach było nie lada wyzwaniem. Jeżeli chodzi o wartości w życiu to na pewno najważniejsza jest wiara i Bóg, później rodzina, miłość i takie ogólne szczęście. Wierzę w to, że jeżeli Bóg znajduje się na pierwszym miejscu to reszta na pewno będzie na właściwym.

P: Wracając do sportu. Każde najlepsze zwycięstwo to oczywiście uczciwe zwycięstwo, naznaczone ciężką pracą i wyścigiem na zasadach fair – play. Co z istotnymi wartościami w sporcie? Jakie cechy powinien posiadać dobry zawodnik, niezależnie od tego jakie miejsca zajmuje?

EB: Oczywiście dążenie do swojego wyznaczonego celu, zawziętość, wytrwałość, poświęcenie, systematyka, a także samodoskonalenie są tak naprawdę kluczem do sukcesu. Cechy istotne w sporcie, według mnie, w większości pokrywają się z wartościami potrzebnymi w życiu i prywatnym, i zawodowym.

P: Myślę, że każdy z nas ma swoich idoli. Mogą być to osoby znane, mniej znane, bądź znacznie nam bliższe. Czy ktoś – jakiś sportowiec lub inny człowiek – jest dla Pani wzorem?

EB: Od jakiegoś czasu tym idolem jest Zofia Klepacka – sportsmenka. Jest świetna w tym co robi – uprawia windsurfing. Zdobyła brązowy medal na Igrzyskach Olimpijskich w 2012 roku oraz jeszcze wiele innych znakomitych osiągnięć. Podoba mi się to, że ma swoje zdanie co do różnych spraw i nie boi się nim dzielić. Jest bardzo autentyczna i tak pozytywnie pewna siebie, a przy tym ma pełno sportowych sukcesów. Kolejną taką osobą jest Jan Paweł II, taki wzór do naśladowania. Jak tylko mogę to zawsze czytam o nim czy się do niego modłę o siłę i wsparcie.

P: W sporcie, zwłaszcza triathlonie, ważne jest samozaparcie i własna motywacja, ale zdarzają się momenty, w których człowiek już sam nie daje rady i potrzebuje wsparcia od innych. Czy mogłaby Pani wymienić tak do 3 osób, które najbardziej pomogły Pani w życiu i karierze sportowej oraz krótko uzasadnić dlaczego właśnie one?

EB: To na pewno na pierwszym miejscu rodzice. To oni jako pierwsi zaprowadzili mnie na basen i to dzięki nim to wszystko się tak naprawdę zaczęło. Poświęcali oni swój czas i ciężko zarobione pieniądze, żebym się rozwijała i spełniała gdzieś tam swoje marzenia. Oczywiście od zawsze mnie mocno wspierali i motywowali. Kolejną osobą jest ks. prob. Rafał Wyleżół, który bardzo zmienił moje życie zarówno sportowe i duchowe. To dzięki niemu mogłam przejść na sport zawodowy, ponieważ uzyskałam przez niego sponsorów, którzy umożliwili mi wiele startów. Wtedy to się właśnie wszystko rozkręciło. Ostatnią taką osobą jest Marysia Randolph, która bardzo mi pomagała w Stanach Zjednoczonych, gdzie wyjeżdżałam startować czy trenować. Pomagała mi prowadzić moja stronę internetową czy media społecznościowe, za co jestem jej bardzo wdzięczna. Dzięki wszystkim tym osobom mogę być gdzie obecnie jestem – wiele im zawdzięczam.

P: Większość z nas otacza rodzina i znajomi, ale zdarza się, że mimo to, w pewnych momentach zostajemy sami. Wydaje mi się, że wtedy najbliżej nam do Boga, który zawsze ma dla nas czas i zawsze nas wysłucha. Rozumiem, że wiara w Pani życiu odgrywa znaczną rolę. Jak godzi Pani życie duchowe z dynamiką każdego dnia?

EB: Wiara napędza mnie do pracy i działania. Im człowiek starszy, tym bardziej widzi jak ważne jest to w życiu. Od zawsze obowiązkowa była niedzielna Msza Święta i tego, nawet za granicą, staram się trzymać, kiedy tylko mogę. Zawsze znajduje czas na modlitwę: rano czy wieczorem. Nawet biorąc udział w treningu staram się rozmawiać z Bogiem; jest to dobry czas, by się na chwilę wyłączyć i wyciszyć. Jest to dla mnie niezmiernie ważne i zapewnia mi dużo szczęścia. Pomaga mi to zwłaszcza w jakies gorsze dni, kiedy daje mi to siłę przetrwać przeciwności.

P: Pytając z ciekawości: czy ma Pani jakieś ulubione modlitwy?

EB: Różaniec – podstawa; jak mogę to codziennie. Czasem jeszcze Koronka do Miłosierdzia Bożego.

P: Dowiedziałam się również, że jeden z Pani medali znajduje się... w Kościele? Czy to prawda?

EB: Tak to prawda. Pamiętam wtedy, że podczas części biegowej tych zawodów było mi już strasznie ciężko, zaczęły mnie łąpać skurcze – myślałam, że nie dobiegnę. Wtedy powiedziałam sobie tak w sercu: „Panie Boże, Matko Boska Rudzka, proszę pomóż mi, żebym dobiegła na tym trzecim miejscu, a w zamian ofiaruję mój medal i to cierpienie Tobie”. Tak właśnie się stało, dobiegłam na trzecim miejscu i po powrocie nie miałam żadnych wątpliwości. Był to mój pierwszy medal – bardzo cenny dla mnie. Ofiarowałam go Matce Boskiej Pokornej w Rudach.

P: Wracając bezpośrednio do sportu. Pewnie zdarzają się takie momenty, że jest ciężko oraz brakuje nam motywacji do działania. Czy zdarzył się w Pani życiu sportowym moment, w którym miała Pani ochotę to wszystko rzucić?

EB: Rok 2017 był dla mnie bardzo trudnym rokiem – złapało mnie przetrenowanie, nie miałam siły i chęci do tak naprawdę niczego. Spowodowało to, że cały sezon miałam zły i miałam myśli, by z tym skończyć. Z pomocą przyszli mi wtedy znajomi, którzy też są sportowcami, doradzili mi bym po prostu przez moment odpoczęła od tego sportu. Pozwoliło mi to na lepsze zrozumienie własnego organizmu i później dostosowywanie treningów oraz ćwiczeń pod moje możliwości, na tyle na ile było to dla mnie zdrowe i bezpieczne. Myślę, że takim głównym powodem, dla którego wciąż dążę do celu, jest miłość i pasja do sportu jaki trenuje. Trudne momenty zdarzają się również na trasie. Kiedy przychodzi ból to nie staram się o nim myśleć; wyobrażam sobie wtedy takie pudełko i wkładam co niego wszystko co negatywne, zamykam je i wyrzucam gdzieś daleko za siebie – bardzo mi to pomaga.

P: Jest Pani nie tylko świetnym sportowcem, ale również trenerem, który szkoli młode pokolenie sportowców. Czego szczególnie chciałaby Pani ich nauczyć zarówno w kwestii życia sportowego, jak i codziennego?

EB: Samo trenowanie sportu gdzieś tam kształtuje nasz charakter i wyznacza wartości w życiu; uczy nas pokory, wytrwałości i myślę takiej silnej woli dążenia do celu. Uważam, że każdy młody człowiek powinien zakosztować trochę tego wysiłku, który pomaga radzić sobie ze stresem czy podstawowymi problemami. Pokazuje również, że warto dążyć do celu spełniać

marzenia i się nie poddawać. Treningi również poprawiają samopoczucie, są momentem takiego relaksu dla umysłu, chwilą wolności. Sport również uczy zasady fair – play, która jest ważna w zawodach, ale również przydaje się w życiu. Konsekwentne dążenie do celu daje nam dużo satysfakcji i podnosi naszą samoocenę, z którą często wielu z nas ma problem. Jeśli się człowiek stara to w wielu przypadkach może wiele osiągnąć.

P: Wielu z nas współcześnie ciężko jest się przekonać do sportu i rozpocząć z nim przygodę. Szybko się zniechęcamy lub po prostu w sobie nie wierzymy. Mówi się, że początki są trudne i absolutnie się z tym zgadzam. Jak podjąć i rozpocząć taką pasję?

EB: Ważną rzeczą przed podjęciem się jakiegokolwiek aktywności fizycznej jest sprawdzenie swojego stanu zdrowia, żeby móc ćwiczyć, ale w ramach oczywiście naszej sprawności oraz bezpieczeństwa. W sporcie nie są najważniejsze niezwykle osiągnięcia, bo tak naprawdę niewiele osób jest w stanie w ten sposób nastawić swoje życie; celem sportu powinno być zachowanie zdrowia fizycznego i psychicznego, poprzez regularne oddawanie się chociaż najmniejszym czynnością fizycznym w ramach naszych możliwości i chęci. Dobrym pomysłem jest podjęcie jakiegoś sportu z drugą osobą na przykład przyjacielem; zwiększa to efektywność treningów, pozwala na wzajemną motywację i często sprawia więcej frajdy. Nie musi to być tylko jedna osoba, możemy również zapisać się do grupy, gdzie ta motywacja będzie jeszcze skuteczniejsza – w grupie siła. Ważne, aby w sporcie nie porównywać się do kogoś. Każdy z nas ma inne predyspozycje i możliwości, dlatego powinniśmy ustanawiać własne rekordy, cele i potem w miarę możliwości przewyższać samego siebie. Każdy z nas na swoją ścieżkę do sukcesu. Nie powinniśmy niczego też robić na siłę, wszystko co robimy jest po to by czerpać z tego jak najwięcej korzyści i szczęścia.

P: Kończąc już wywiad, mam do Pani takie szczególne pytanie: czy ma Pani jakiś cytat, myśl, który motywuje Panią i towarzyszy w życiu zarówno sportowym, duchowym czy prywatnym?

EB: „Być człowiekiem znaczy: każdego dnia starać się być lepszym”. Myślę, że wiele w życiu zależy od nas samych i od naszych decyzji oraz postanowień. Ważne, aby nieść pomoc również drugiej osobie. Sama na drodze życia spotkałam wielu życzliwych ludzi, którzy mi pomogli, dlatego warto te dobro przekazywać dalej i się nim dzielić.

P: Bardzo Pani dziękuję za udzielenie świetnych odpowiedzi na pytania, oczywiście za poświęcony czas i starania. Życzę Pani wielu sukcesów i szczęścia. Mam nadzieję, do zobaczenia!

Wywiad przeprowadziła Julia Dudzińska z VLO w Gliwicach, kl. 2A3 za pomocą Google Meet.