



## Šport pre radosť a krásny život

O športe sa mnoho rozpráva, viacerí sú jeho obdivovateľmi, menej je takých, ktorí mu zasvätili celý svoj život a sú vďační za každú chvíľu strávenú pohybom pre zdravie. Do tejto skupiny milovníkov športu patrí aj bývalý vysokoškolský učiteľ **prof. Ing. Alojz Podolák, CSc.**, usmievavý muž, ktorý **19. júna 2016 oslávil osemdesiatku**. Živé pohyby rúk, veselé iskričky v očiach, zmysel pre humor, štíhla postava, myseľ plná plánov a srdce kypiace odhodlaním a predsavzatiami. Takto by sme mohli veľmi jednoducho charakterizovať pána Podoláka, ktorý podľahol čaru športu už v detstve.

### Kedy sa prejavil Váš záujem o šport?

Pán Podolák sa usmial a začal svoj príbeh o športovaní slovami:

„Na počiatku bola práca na 5 ha rodičovskom poli a z nej sa zrodila túžba premeniť fyzickú prácu na inú zaujímavú činnosť. Hoci naši rodičia neboli športovci, nebránili svojim deťom, keď sa rozhodli venovať športu. Vzorom pre mňa bol starší brat Anton, ktorému sa zapáčil orientačný beh. Bol talentovaný a reprezentoval Československo. Od začiatku ma lákala atletika, a tak som začal behať a skákať už na Strednej poľnohospodárskej technickej škole v Trnave. Môj záujem o šport sa prehĺbil na Vysokej škole poľnohospodárskej v Nitre (dnešnej Poľnohospodárskej univerzite), stal som sa členom Slávie Nitra a môžem smelo povedať, že ju reprezentujem 60 rokov. Na členstvo v Slávii som hrdý. Tu som sa zoznámil s takými osobnosťami, ako prof. Ladislav Korček. Práve on sa stal našim atletickým otcom. Druhou osobnosťou, ktorá mala na mňa vplyv, bol prof. PhDr. Jozef Šulgan. Svoje prvé atletické majstrovstvá som absolvoval s ním. Musím spomenúť ešte ďalších zaujímavých ľudí, s ktorými som sa v tom období stretával. Boli to pán Ing. Ľudovít Čutník a „atletický šéf“ Lorant Kováč. Všetky tieto osobnosti formovali môj športový profil. Mojimi disciplínami sa stali štafetový beh 4 x 100 m, trojskok (skočil som asi 14 m) a skok do diaľky (môj rekord bol 690 cm).“

### Aké dlhé obdobie ste si merali sily v týchto atletických disciplínach?

„Asi dve desaťročia. Najlepšie som sa presadil v trojskoku. S touto disciplínou ma spája pekná spomienka. Počas Košického maratónu Slovenský atletický zväz pozval majstra sveta v trojskoku Ferreira da Silvu a my sme mu robili partnerov v meraní síl. Pre mňa sa stalo stretnutie s týmto veľkým športovcom nezabudnuteľným zážitkom.“

Vo svojich spomienkach sa rád vraciam do obdobia, keď sa Slávii Nitra darilo a zvíťazila v Moravsko – slovenskej atletickej lige. V polovici šesťdesiatych rokov sme súťažili aj s 2. českou atletickou ligou o postup do 1. atletickej ligy. Pamätám si, že v roku 1964 postup vyhrala Slávia Praha nie najčestnejším spôsobom.

Moje aktívne pôsobenie v atletike som skončil ako 35-ročný. Keď som už neskákal a bol som členom Československého zväzu telesnej výchovy, dostal som sa k rozhodovaniu, čiže pracoval som ešte ako atletický rozhodca. Rovnako ma zaujalo trénerstvo, za trénera – poradcu si ma vybral Rudolf Depeš, majster československej olympiády v skoku do diaľky. Šport som mal veľmi rád a nevedel som si svoj život bez aktívneho pohybu vôbec predstaviť, preto som začal rozmýšľať, čomu sa budem venovať v nasledujúcich rokoch.“

### Aká oblasť športu si Vás po aktívnej atletickej činnosti získala?

Okrem letných športov ma stále viac vábilo lyžovanie. Chcel som, aby moje telo zostalo v dobrej kondícii, zároveň mi pohyb pomáhal aj pri duševnej práci. Učarili mi bežecké lyžiarske disciplíny, lyžiarsky maratón, a tak som sa stal pravidelným účastníkom Bielej stopy SNP na Skalke. Znie to možno neveriteľne, ale Bielej stopy som sa zúčastnil 33-krát.



Účasť na tomto podujatí obohatila môj život o zaujímavé stretnutia, napr. spoznal som sa s Rudolfom Čilíkom, našim reprezentantom v lyžovaní na zimnej olympiáde. Dokonca ma lyžovanie priviedlo ku konzumácii zdravých potravín, pretože počas pobytu v Upsale roku 1974 som sa naučil racionálne stravovať – odvtedy raňajkujem cereálie.“

### Ktoré športové výkony si vážite najviac?

„Za vrchol svojej kariéry považujem účasť na svetovom pohári v lyžiarskom maratóne Kangaroo Hoppet v Austrálii v roku 1996. Získal som v kategórii veteránov nad 60 rokov 9. miesto a v roku 2002 v tej istej súťaži v kategórii nad 65 rokov som sa umiestnil ako šestnásty. Inou medzinárodnou súťažou bol lyžiarsky Skimarathone v Engadine vo švajčiarskych Alpách, kde som celkovo z 13 tisíc pretekárov skončil ako 1800-tý a mal som zo svojho výkonu veľkú radosť. Maratónu Kangaroo Hoppet som sa zúčastnil ako prvý Slováč a takéto prvenstvo pokladám za vzácne a cenné.“

### Ako ste sa stali pravidelným účastníkom Zoborského silvestrovského behu?

„O mojej účasti na týchto bežeckých pretekoch by som mohol veľa rozprávať. Opäť sa musím vrátiť do minulosti, do obdobia pôsobenia v Slávii Nitra. V čase jej úspechov v nej pôsobil aj

Milan Částa, ktorý mal dar vecí ozvláštniť. Jednou z jeho originálnych ideí bol netradičný beh na 1000 m – Diskokilometer. Predstavte si, že zrazu bežíte a sprevádza Vás príjemná hudba. Všetko bolo iné, odľahčené, zápolenie ovládol iný duch, v Diskokilometri sme cítili dôvtip a humor. Hoci som sa ho nezúčastnil, získal si mnoho nadšencov a sympatizantov, ku ktorým sa počítam dodnes aj ja. Milan nezostal len pri tomto behu, stal sa „dušou“ ZSB, vychádzajúc z tradície, ktorú zaviedli nitrianski atléti na čele s prof. Ladislavom Korčekom a prof. Šulganom, keď na Silvestra vyšli na Zobor a takto symbolicky uzavreli atletický rok. Zoborský silvestrovský beh je môjmu srdcu blízky, veď som sa ho zúčastnil asi 24-krát. Milan je nezvyčajná osobnosť a jeho osobitosť sa prejavuje tiež v ZSB, ktorý je jedinečný tým, že spojil históriu, archeológiu a šport. S takým spojením viacerých oblastí v športe sa človek tak ľahko nestretne. Vždy sa teším na ceny, ktoré zrkadlia kultúru na našom území v určitom historickom období. Páči sa mi priateľská atmosféra, beh krásnym prírodným prostredím, cítim tu symbiózu umenia i istej duchovnosti. Som hrdý, že som sa zúčastnil na 1. ročníku týchto pretekov. Počas rokov svojho trvania sa zo ZSB stali veľké preteky, na ktorých sa zúčastňuje čoraz viac turistov a bežcov, hoci beh má veľké prevýšenie a je náročný.. To je najlepšie vysvedčenie tohto podujatia. Oceňujem, že napriek veľkej moci peňazí v súčasnosti sa Milan Částa nevzdal tradície a preteky sú bezplatné, organizujú ich obetaví a príjemní ľudia, a to je dnes už vzácné.“

**Ste osemdesiatnik, ale svojím ponímaním života ste stále mladý. Ako si udržujete telo v pohybe a sviežeho ducha?**

„Vedel som, že po ukončení aktívnej atletickej kariéry sa musím pravidelne venovať športovým aktivitám, pociťoval som to ako nevyhnutnosť. Aj šport je určitý druh závislosti a asi som sa stal závislým na telesnom pohybe. Musel som pravidelne trénovať. Celé roky som chodil plávať 4-krát do týždňa, navštevoval som fitnes a vykonával som dynamické cvičenia, 60 ráz do roka som vybehol na Zobor, venoval som sa relaxačnej joge, pravidelne som chodil na masáže a niekedy tiež do sauny. Väčšinu z týchto činností vykonávam dodnes. Akoby mi nebolo dosť, mojou obľúbenou činnosťou je práca v záhrade. Myslím si, že je dôležité tešiť sa každému úspechu, prijímať život v jeho premenách, pri vykonávaní športu mať veľa optimizmu, istú ctižiadostivosť, ale musí ho sprevádzať „človečenstvo“, čiže ľudskosť. Do môjho života zasiahla choroba a musel som niektoré športové činnosti vynechať a začať sa trochu šetriť. Viem však, že aj vďaka športu sa po operácii zotavujem oveľa rýchlejšie. Verím, že v posledný deň roka opäť vybehnem na Zobor a do osobnej kroniky si zapíšem účasť na ďalšom ročníku ZSB.“

Na záver by sme mohli povedať, že od pána Alojza Podoláka sa majú čo učiť mnohí mladí ľudia, môže im byť vzorom svojimi životnými postojmi, pevnou vôľou, veselým pohľadom na svet a aktívnym pohybom.

**Nezisková organizácia Čakanka a jej priaznivci sa pripájajú k početným gratulantom a pánovi Podolákovi úprimne blahoželajú k životnému jubileu, prajú mu veľa krásnych rokov, naplnených radosťou z pohybu, dobrým zdravím a láskou k životu.**

