

Otac me poticao da vježbam u teretani, a poslije me nije mogao izvući van

Autor Marija Kukučka

Četvrtak, 20 Kolovoz 2015 15:26 - Ažurirano Četvrtak, 20 Kolovoz 2015 16:53



Osoba tjedna bjelovarski je »strongman« Vilijam Ded, 33-godišnji sportaš i poduzetnik koji je pridonio razvoju ove discipline u Hrvatskoj, i zahvaljujući organizaciji raznih natjecanja upisao svoje, i ime Bjelovara, na kartu susreta na kojima se dokazuje snaga.

Koliko dugo se bavite treniranjem u teretani?

Dugo, od četrnaeste godine. Nisam bio zadovoljan sobom i svojim izgledom tada, želio sam promjenu ali nisam znao kako da do toga dođem. Otac me potaknuo da krenem u teretanu, i isprva me morao dosta bodriti i gotovo tjerati da odlazim na treninge, ali kasnije sam to zavolio i to do te mjere da me tada nagovarao da smanjim odlaske u teretanu.

Kako ste se upoznali sa svijetom »strongman« natjecanja?

Pred 5 godina otvorio sam svoju teretanu, Ironman, što je bio logičan slijed nakon tolikih godina treniranja. Oduvijek me zanimalo dokazivanje snage više nego oblikovanje tijela, tako da sam nakon otvaranja teretane započeo s natjecanjem u bench pressu. Organizirao sam prvo natjecanje te vrste u Hrvatskoj, a tokom godina taj se sport nastavio razvijati tako da danas ima između 100 i 200 natjecatelja u državi, a ja sam ih dosad 15 trenirao. Što se tiče samog

Otac me poticao da vježbam u teretani, a poslije me nije mogao izvući van

Autor Marija Kukučka

Četvrtak, 20 Kolovoz 2015 15:26 - Ažurirano Četvrtak, 20 Kolovoz 2015 16:53

»strongmana«, na to sam naišao slučajno. Naime, u Zagrebu sam imao prilike probati u jednoj teretani raditi s gumom, logom, i vidio sam da sam i bez treninga mogao s tim baratati, pa sam odlučio posvetiti se toj vrsti treninga. Otada je prošlo 3 godine. Kada sam dobio pozivnicu za prvo natjecanje u Mađarskoj, pobijedio sam tada najjačeg Hrvata koji je također sudjelovao, i tako sam se uvjerio da imam dobre predispozicije za ova natjecanja.

Kojih se rezultata rado sjetite?

Pobjeda u Bjelovaru, i svjetsko natjecanje koje je bilo održano također ovdje, gdje sam bio rangiran kao 3. prvog dana natjecanja, i kao 8. drugog dana natjecanja.

Kakva je trenutno konkurencija u »strongmanu«, i kakvi su odnosi među natjecateljima?

U kratko vrijeme skupilo se dosta natjecatelja. Trenutno u Bjelovaru su sa mnom Danijel Tuškan i Mate Obšivać, i mi smo u jako dobrim odnosima. Treniram Danijela Tuškana dok Mate Obšivać ima svoju teretanu i trenira sam, ja mu dajem savjete u vezi disciplina u »strongmanu«, tako da se dobro slažemo. A što se tiče ostalih natjecatelja iz Hrvatske, to je kao i u svakom sportu. Ima ljudi s kojima ste u dobrim odnosima, a ima i onih koji natjecateljski duh ozbiljno shvaćaju što ponekad rezultira ljubomorom i zavisti.

{clgallery}images/stories/osoba_tjedna/2015/Kolovoz/Vilijam_Ded_20_08/G1/{end-clgallery}

Što o tome svemu misli obitelj?

Moram priznati da mi obitelj nije velik oslonac kad su natjecanja u pitanju. Ne sviđa im se jako to čime se bavim.

Kako pak usklađujete obaveze prema treningu i posao?

Trenutno mi je dosta teško održavati ovaj tempo, ali dajem sve od sebe. Naime, osim što treniram, vodim teretanu te ribarnicu »Pescado« na bjelovarskoj tržnici. Teško je uskladiti sve obaveze i radim po cijele dane, od 3 ujutro kad ustajem kako bih otišao u nabavku svježe ribe, pa nadalje.

Koliko su teški treninzi, i morate li se podvrgavati rigoroznim promjenama prehrane pred natjecanja?

Treninzi su jako teški i maksimalno se umaram, pogotovo pred natjecanja kada je potrebno održati vrh kondicije i snagu u stalnom naponu. Izuzev toga, nema velikih promjena pa ni po pitanju prehrane. Bitno mi je pojesti veći obrok ili kaloričniju hranu zbog energije koju time dobivam.

I za kraj, recite nam nešto više o natjecanju koje je pred nama.

Iako nisam planirao, na nedavnom natjecanju u Koprivnici gdje sam bio sudac vidio sam da postoji velik interes za sudjelovanje, i odlučio sam organizirati natjecanje u Bjelovaru. Natjecanje IRONMAN STRENGTH CHALLENGE 2015. će se održati u sklopu Dana grada Bjelovara, točnije 19. rujna, u 13 sati na bjelovarskom Korzu. Prijaviti se mogu profesionalci ali i amateri. Discipline za profesionalce su yoke 320 kg, vuča kamiona od 9 tona, nošenje 3 različitih predmeta, vuča kombija na ruke od 3 tone, dizanje auta i dizanje balvana iznad glave, a amateri će moći isprobati iste discipline, samo s manjim težinama. Od Bjelovarčana će se natjecati Danijel Tuškan, Mate Obšivać i Mirza Džibrić. Sudjelovat će i Dušan Popović, Ivan Međimurec te se očekuje potvrda dolaska nekoliko još natjecatelja iz Hrvatske, Mađarske, te Žutka Šehića iz BiH. Grad Bjelovar je pokrovitelj ovog događanja, i pozivam sve građane i ostale da dođu u što većem broju pogledati ovo nesvakidašnje natjecanje, na čijem ću otvaranju i ja, kao organizator i sudac, pokušati povući šleper težak oko 20 tona.