



Naši učenici redovno pokazuju kako se osim školskim obavezama rado i uspješno posvećuju i sportskim aktivnostima u kojima nižu zapažene rezultate. Ono što je bitno za istaknuti je kako u tim slučajevima nijedna od aktivnost ne pati nego redovno ispunjavaju sve svoje obaveze i pokazuju zavidnu količinu discipline i organizacije. Jedan od takvih primjera je i Filip Vadjljević, učenik drugog razrede Ekonomske i birotehničke škole Bjelovar, koji se u slobodno vrijeme bavi poweliftingom.

Objasni nam za početak koja je razlika između powerliftinga i bodybuildinga?

Powerlifting je u prvom redu orijentiran na snagu koju osoba ima, i cilj je podići što veću težinu. Težina tj. utezi se dižu potiskom s klupe, iz čučnja, ili mrtvim dizanjem. To su tri glavne kategorije i na njima se bazira cijeli trening. Za razliku od toga bodybuilding je orijentiran na izgradnju tijela, i definiciju mišićne mase, s velikim naglaskom na zdravu i pravilnu prehranu, ali ne u svrhu podizanja što veće težine. Tako primjerice u poweliftingu bilo tko može doći i dokazivati snagu, a bodybuilding stavlja izgled na prvo mjesto. Osobno ja trenutno kombiniram oboje. Natječem se u powerliftingu ali nastojim paziti da redovito treniram te da se zdravo hranim u razmacima od nekoliko sati.



Kako si se počeo baviti powerliftingom?

Odmalena sam volio različite sportske aktivnosti, ali nikad se nisam pronašao u nekom od sportova. Probao sam svašta, od stolnog tenisa, košarke, nogometa, do biciklizma. Oduvijek su me privlačile fizičke aktivnosti i na tjelesnom sam iz snage uvijek imao jako dobre rezultate. Odlučio sam pokušati otići trenirati u teretanu. Trening mi se jako svidio, a nakon toga je jedno vuklo drugo. Upoznao sam dečke koji se bave powerliftingom, promatrao njihove treninge i pripreme za natjecanja, pa sam se odlučio i ja okušati u tome.

Koliko dugo se baviš tim sportom?

U teretanu sam krenuo pred godinu dana, ali baš powerliftingom i natjecanjima se bavim 6 mjeseci. S obzirom na dob i kilažu, pripadam u kadete, dakle do 19 godina, kategorija do 66 kilograma. Međutim dobro napredujem i već sam na gornjoj granici pa planiram poraditi na tome da pređem u veću kategoriju, do 74 kilograma. Trenutno se natječem za Powerlifting klub Virovitica.



Za to vrijeme si već ostvario i zavidne rezultate.

Imam više državnih rekorda u kategoriji do 66kg u powerliftingu, pet zlatnih medalja, a na posljednjem državnom natjecanju sam ostvario 2. apsolutno mjesto u powerlifitngu i 1. apsolutno mjesto u deadliftu tj. mrtvom dizanju. Iza mene je puno treniranja ali u tome i je tajna. Medalje se osvajaju i zaslužuju na treningu, a na natjecanjima ih se onda samo pokupi. Želim

reći da kao i u svemu ostalom, ako se nešto želi napraviti kvalitetno, i ovdje je potrebno uložiti truda u treninge i raditi na snazi.



Kakva ti je konkurencija po kategorijama?

U većoj kategoriji ću imati i veću konkurenciju tako da me čeka puno posla, ali mislim da je bitniji apsolutni poredak. Tamo je zapravo realan poredak tko je koliko dobar od kadeta, što se gleda po omjeru vlastite i podignute težine.

Gdje i kako treniraš?

Treniram u Fitness centru Ironman, i trenutno se pripremam sam. Nažalost zbog različitih obaveza i neslaganja u rasporedu to mi je trenutno jedina opcija. Rado bih imao mentorstvo, međutim nastojim i ovako odraditi posao što je bolje moguće. Naravno, ekipa iz teretane uvijek priskoči u pomoć, a tu je i Vilijam koji me pripremao i za prva natjecanja. Zapravo, trenutno mi je veći problem sponzorstvo jer ga još uvijek nemam. Naime, iako je ovo sport za koji nema puno ulaganja u samu opremu postoji dodatni trošak koji se odnosi na pravilnu prehranu i suplemente za hranu, gdje su najčešće u pitanju proteini koji su bitni za mišićnu masu, a jasno tu su i putovanja na natjecanja. Bilo bi odlično kad bih uspio osigurati bar neko sponzorstvo, ili podršku u vidu popusta na dodatke za prehranu, pogotovo s obzirom na rezultate koje nižem. Roditelji su mi pritom velika podrška, iako im je u početku bilo malo teško prihvatiti da sam se počeo baviti ovim sportom. Bilo ih je strah mogućih ozljeda. Međutim da nema njih i njihovog odricanja jednostavno se ne bih mogao baviti ovim.

Vlasnik pet zlatnih medalja i više državnih rekorda

Autor Marija Kukučka

Srijeda, 08 Travanj 2015 19:30 - Ažurirano Srijeda, 08 Travanj 2015 19:42

