

Egy magyar skót felföldi játékos - Úton

Vass István, 34 éves, asztalos, édesapa és sportember. Világbajnokságra készül, ahová negyedikként jutott ki a magyar sportolók történetében. A hazai versenyeken mindig dobogóra áll. Korábban erősemer versenyeken indult, míg rá nem talált a jelenleg űzött sportra. Ez a „szerelem” ma is tart. A hagyományos kiltben végig vonulni a verseny városában, az nem mindennapi dolog.

Mi az a sport, amit űzöl?

Hivatalos megfogalmazása: skót felföldi játékok. Ez a skótok nemzeti sportja. Nyolc nehézatlétkai szám sorozata. Rétegsport. Magyarországon nagyon kevesen vagyunk: talán 40-50 ember tudja, hogy van ez a sport, kb. 20-25-en űzik, és 6-7 ember van, aki a nemzetközi mezőnybe szeretne kijutni. A szurkolótábor főleg a családjainkból kerül ki, de nem kap akkora reflektorfényt a sport, hogy kialakult szurkolótábora legyen. Településről településre megyünk. Székesfehérváron van a legtöbb eseményünk.

Mi a következő célod?

Fefor, Norvégia, világbajnokság. Szeretném a legtöbbet kihozni magamból. A reális eredmény a középmezőnyt mondatja velem, de a hét hónap elég lehet arra, hogy dobogóra állhassak. Mindent megteszek azért, hogy ezt elérjem.

Hogyan készülsz a világbajnokságra?

Addig, amíg küzdünk, addig nem azok vagyunk, akik a normális polgári életünkben vagyunk. Nem azok, akik reggel felkelnek, teszik a dolgukat, munkába mennek és élnek a sokszor fárasztó mindennapokat. Akkor mi „skót harcosok” vagyunk. Szuperhősök vagyunk. Beleképzeltük magunkat egy másik világba. Harcosok vagyunk. Persze nem teljesen komolyan, de valami ilyesmit kell elképzelni. És ez hajt minket.

Addig most mindent azért teszel, mert ott leszel. A hetedik hó 22-ét kell látnom, pedig még csak január van. Ez egy borzasztó nagy elköteleződés. Tudnod kell azt, hogy az lesz a vége és azért csinálsz mindent, és mindent úgy építesz fel hét hónapon keresztül, hogy azt a két napot vártad. És akkor van pár órád arra, hogy bebizonyítsad, hogy mit csináltál hét hónapon keresztül. Hogy én erre tudok készülni, hogy be tudom osztani erre is az időmet, abban nagyon sokat köszönhetek a páromnak is.



Ki és milyen szempontok alapján állítja össze az edzéstervet?

Magyarországon nincsen „skót felföldi játékok” edző. Nehézatlétika edzők vannak. Nagyrészt autodidakta módon készülünk; az internetről nézünk videókat, majd kikockázzuk azokat és megnézzük, hogy pl. mikor melyik izomcsoport működik, megnézzük, hogyan kell edzeni, hogy az az izomcsoport gyorsabb és erősebb legyen. Természetesen, ha lenne lehetőségem, akkor pl. kalapácsvetőkhöz szívesen beállnék, eljárnék edzésre. Szeretnék a legjobb lenni. Szeretem ennyire ezt a sportot és látom magamban az esélyt, hogy a legjobb legyek. A másik vágyam, hogy oktathassam is ezt a sportot. Az edzéstervet tehát magam állítom össze, de egy egész baráti csapat segít nekem ebben: teamként működünk. Így tulajdonképpen kitaposunk egy utat az utánunk következő generáció számára.

Az emberi tűrőképesség határait feszegetitek. Hogyan vigyáztok az egészségetekre, épségetekre.

Fontosnak tartjuk, hogy bemelegítsünk, nyújtunk, ízületeinket védjük, például bandázsokkal. Az egészség szempontjából a vitaminok is fontosak; ezt mindenki magának intézi. Amikor ennek kapcsán vannak jó tapasztalataink, azt megosztjuk egymással.



Miért tartod erre megfelelőnek a [flavont](#)?

Az étkezésre még nem annyira figyelünk oda sajnos, pedig ez is egy fontos alap. A profi sportolói teljesítmény felé közeledve felkészüléseink során egyre inkább látjuk, hogy ezt is ki kell dolgoznunk, mert a táplálkozás, ezen belül a vitaminok, ásványi anyagok fontos háttérrel biztosítanak a jó eredményekhez.

Te most felkészülésed során ezt a készítményt eszed.

Tájékozódunk és utána olvastunk. A flavon zöldségeknek és gyümölcsöknek a koncentrátuma, így megtalálhatók benne a vitaminok, ásványi anyagok és minden növényi anyag, amire szükségünk van. Ha zöldségből, gyümölcsből szeretném megenni a megfelelő mennyiséget és a minőséget, akkor nagyon sok mindenre kellene figyelnem és ez a modern világban nem is olyan egyszerű. Beszerezni, észben tartani, hogy mikor mennyit egyek, ehhez idő is kell és persze gyomor. Most ha én az egy kanál flavonnal az egy kilónyi komplex hatóanyagot beviszem, akkor ez nekem nagyon jó. Felgyorsult a világunk, nem érünk rá.

Mi az, ami neked a flavonban megtetszett?

Forrás: www.flavonmax.com/marianna

Felhasználható teljes terjedelemben, a forrás megjelölésével.

Nekem ez szimpatikusabb, mint kapszulákat enni. A személyes, természet közeli dolgokat sokkal jobban szeretem. Nem olyan, hogy bemegyek a herbáriába és leveszek a polcról egy kínai írásos valamit, azt sem tudom igazából, mi van benne. Ennél a magyar cégnél ez visszakövethető, és ez így biztonságos. Ennek a cégnek van múltja és neve. Szimpatikus maga a cég, szimpatikus a termék, és azt kínálja, amire nekem szükségem van: a vitaminokat és ásványi anyagokat szeretném minél jobban feltölteni.

Vársz-e valamit tőle?

Próbálok 24 órából minél többet hasznosan eltölteni. Érzem és tudom is, hogy hiányoznak vitaminok. Azt várom, hogy energizáljon. Valamint a versenyhez közeledve egyre sűrűsödnek az edzések, és nem mindegy, hogy mennyi idő alatt regenerálódik a szervezetem. Szeretném, hogy a következő edzésen is 100%-osan tudjak edzeni, mivel nem kis tétje van ennek a versenynek. A kapott lehetőséggel pedig szeretnék maximálisan élni.



Sportolóként mi a mottód?

Elég sok van, de kettő kiemelkedik közülük. Kedvencem: „Ha akarsz valamit, tegyél érte.” Ennyi. Azt gondolom, ebben minden benne van. A másik, amivel teljesen tudok azonosulni: „Az út számít, nem a végcél.” Mindig kell egy újabb cél.

Sok sikert kívánunk a következő célig, a világbajnokságig vezető úton!

[Elovasom ITT a második interjút is :\)](#)