

## Egy magyar skót felföldi játékos – Hétköznapi nehézségek

[Elolvasom ITT az első interjút is.](#)

*Vass István nagy és erős. Biztos pont a munkahelyén és erős támasz a családjában. A Skót Felföldi Játékok világbajnokságának magyar indulója. Készül a nagy megmérettetésre.*

---

### Hogyan írod le az elmúlt egy hónapot? Mi sikerült mindabból, amit tervezél a VB sikeréért és van-e, ami nem sikerült?

Nem úgy sikerült, ahogy terveztem, mert a munkámban történt előrelépés, viszont a VB-re készüléskor nem igazán. A hétvégi edzések megvoltak, de a lényeg, a rendszeres munka most fog kezdődni. Ez az egy hónap abszolút behozható. Főleg, hogy ebben a hónapban olyan emberek álltak mellém, akik hatékonyan és szívesen segítenek.

### Mik a következő lépések? Hogyan hozod be az egy hónapot?

Elsősorban konditermi edzések lesznek hetente négyszer. Hétvégén szabadtéri dobóedzések. A konditerem nem áll közel a szívemhez, viszont ott tudok megfelelő alapot szerezni ahhoz, hogy a szabadtéri edzéseken és majd a versenyeken is jól tudjak teljesíteni. Tehát fontosak. Felmértük, hogy hol állok mind a nyolc versenyszámban. Nagyjából a szokásos formámat hozom. A technikám elég jó, az erőnléteket fejleszteni kell. Egyensúlyba kell hozni a kettőt, hogy a technika és az erőnlét egymást erősítve dolgozzanak, szinergiában a jó eredményért.

### Mennyire fontosak a jó alapok?

Az erőnlét szempontjából kiemelten foglalkozunk a felhúzással és guggolással, valamint a fekvőnyomással. Az alapok nagyon fontosak. Erre épül minden. Erőszintet szeretnék növelni, ez célom a következő két hétre, ami ebből a hónapból maradt.



**Az előző interjúban mondtad, hogy az étkezésre még nem annyira figyeltek, pedig ez is egy fontos alap. Sikerült-e ezen változtatnotok pozitív irányban?**

Az étkezésre már kicsit jobban odafigyelünk, de még nem sikerült teljesen átállnunk a helyes táplálkozásra. Ez folyamatban van. A flavonnal alapvetően három fő tapasztalatom van: jobban tűröm a stresszt, jobban tudok összpontosítani és kipihentebb vagyok.

**Kifejtenéd bővebben, hogy mit adott neked a magyar flavon az elmúlt egy hónapban?**

Egy hónapja, a flavon fogyasztásának elkezdése előtt alapállapotban voltam, és nem volt különösebben stresszes az életem. A sors úgy hozta, hogy pont akkor, amikor elkezdtem enni a flavont, a munkám egyre stresszesebb lett és azt vettem észre, hogy ennek ellenére egyre jobban viselem a plusz terhelést. Sokkal tovább és mélyebben tudok egy dologra koncentrálni például a munkám során, mint azelőtt. Az alvási időm tartalmasabb lett. Eddig is aludtam hat órát, most is annyit, viszont sokkal kipihentebben ébredek fel. A flavon nagyon jól feltölt. És most az influenza idején munkahelyemen a fél műhely kidőlt, de nekem semmi különösebb bajom nem volt.



**Családapa és férj is vagy, még a VB-re készülés idején is. Családapaként miket tartasz fontos alapoknak gyermeked jövője szempontjából?**

Az egészség a legfontosabb, és mellette az oktatás. Szeretném, ha Blanka is sportolna. Ráerőltetni nem fogunk semmit. A sportnak nagy oktatóereje van: fegyelmet, önuralmat, önismeretet tanít. Szeretném, ha szeretné a sportot. Azt nem feltétlenül szeretném, hogy versenyszerűen sportoljon: az rengeteg áldozattal jár és gyorsan kopik az ember. A hobbiszintű sportolást azt viszont mindenkinek tudom ajánlani, az jól támogatja az egészséget.

**Mindezt hogyan teszitek?**

Rengeteget foglalkozunk vele, főleg a feleségemnek, Évinek van erre ideje. Sokat rajzolunk, gyurmázunk. Igyekszünk kevesebb kenyeret, csokoládét, chipset engedni neki. Sok rostosat eszik. Sok folyadékot iszik. Próbáljuk egészségtudatosan nevelni, olyan ételekre rászoktatni, amik egészségesek.

**Családapaként, férjként mi a mottód?**

Családapaként még nem alakult ki mottóm, de azt tudom, hogy abszolút biztos pont akarok lenni és vagyok is a családom számára. Ott is „erős ember” akarok lenni, és itt nem feltétlenül a fizikai értelmében a szónak, de azt akarom, hogy bátran támaszkodhassanak rám.

**Van-e olyan üzenet, amit kislányodnak mondanál és szeretnéd, hogy 20 év múlva elolvassa?**

Akkor én már 55 leszek, Blanka 22 és fél. Igazából nem tudom, mit üzennék neki. Ezen nem gondolkodtam. Remélem, hogy ekkor éppen valahol egy sportpályán lesz, teljesen egészségesen, és lányos apaként remélem, hogy egy normális párcapcsolatban lesz már. Addigra én már edző vagyok... nem is tudom... kijönne hozzám a sportpályára és megnézné az edzést. Talán ez lenne egy álom.

**Sok sikert kívánunk ehhez is és az első igazi felkészülős hónaphoz!**

[Ha még nem olvastam, akkor most elolvasom ITT az első interjút is :\)](#)