

Intervju s Ivanom Vidom Glavanom

(razgovor vodio prof. Hrvoje Belušić)

Razgovaramo s Ivanom Vidom Glavanom, učenikom osmog razreda koji se posebno istaknuo na atletskom natjecanju učenika sedmih i osmih razreda Grada Zagreba osvajanjem trećeg mjesta na utrci na 800 metara.



Prof: Ivane, uspješan si u trčanju na srednje pruge, kada si se počeo baviti sportom, kada atletikom, a kada trčanjem na srednje pruge?

Ivan: Kada sam imao 5 godina roditelji su me upisali na teakwondo i bavio sam se borbama u kojima nisam bio baš najbolji. Bila je tu poneka pobjeda. Onda sam se, 2019. godine, počeo baviti trčanjem. Tada sam imao 9 godina. Prva utrka koja mi se jako dopala bila je trail utrka na 7 km na otoku Pagu, a zove se Life on Mars. Taj

trail je bio jako zanimljiv za mene zato što je to bilo trčanje po prirodi i to fascinantnoj prirodi. Bilo je dosta stijena jer otok Pag nema puno zelenila, pa su mi se od tada jako dopali trailovi (utrke trčanja po prirodi). Nakon toga sam se 2021. godine počeo baviti atletikom u Atletskom klubu „Fit“ iz Zaprešića. Trener mi je Ante Živković, on je prijatelj mojim roditeljima i kada je vidio da mogu trčati predložio im je da me upišu u atletski klub. Počeo sam s treninzima u Španskom jer klub tamo ima treninge, a kasnije sam radio treninge na stadionu na Klaki (Dubrava). Početkom 2022. godine sam odlučio da se više neću baviti borbama nego samo tehničkim teakwondo što mi je puno pomagalo u trčanju jer treniramo snagu i fleksibilnost. Otada se više bavim atletikom i sada postižem dobre rezultate u atletici.

Prof : Već si dugo u tom klubu i surađuješ s istim trenerom. Kako si zadovoljan suradnjom?



Ivan: Malo je zeznuto jer je u treningu potreban trener. U ovom slučaju je to moj tata, ali ja trebam trenera koji se razumije u atletiku puno više. Zadovoljan sam sa svojim klubom, sa svojim prijateljima, sa svojim trenerom koji je odličan, ali jednostavno mi nedostaje trener na samom treningu. Postoji pitanje hoću li

se preseliti u drugi klub, ali to je budućnost. I dalje sam u teakwondou u istom klubu i zadovoljan sam. Tamo organiziraju određene proslave, ali i dolaske psihologa koji sa sportašima pričaju o prehrani i mentalnom zdravlju.

Prof: Ti i dalje treniraš u atletskom klubu, ali treniraš s tatom, a programe ti šalje trener iz atletskog kluba?

Ivan: Točno, trener mi preko WhatsAppa šalje treninge koje moram sam odraditi, koliko dionica i u kojem tempu trebam trčati (trčanje 6 puta po 500 m u određenom ritmu).



Prof: Koliko treninga i utrka imaš tjedno, mjesečno i godišnje?

Ivan: Tjedno odradim 6 treninga, 3 treninga atletike i 1-2 treninga teakwondoa radnim danom, subotom je utrka, a nedjeljom je rastrčavanje 30 minuta u sporijem tempu. Mjesečno odradim 24-25 treninga, a godišnje i preko 300 treninga. Utrke su česte, najčešće u ritmu 2 utrke u 3 tjedna.

Prof: Imaš li neke pripreme pa onda krećeš u natjecateljski period ili cijelo vrijeme treniraš pa ovisno o rasporedu utrka planirate treninge?

Ivan : Ovo drugo, treniramo pa kada dođe neka utrka, prilagodimo treninge utrci.

Prof: Trčiš utrke na različitim dionicama. Koje su najkraće, a koje najduže na kojima se natječeš?

Ivan: Najkraće utrke na kojima se natječem su 400 ili 600 metara, a najduža je bila 12 kilometara na Murteru. Meni se najviše sviđaju utrke između 8 i 10

kilometara, trail i cestovne utrke. Cestovne najčešće budu između 5 i 7 km, a trailovi budu između 6 i 9 km. Zadnji put sam trčao 12 km trail na Rabu, bilo je teško ali planiram trčati trailove do 14 km, a u atletici se ipak držim utrka između 600 i 1000 metara. Jednom sam trčao 3 km u Novom Mestu (Slovenija). To je bilo jako teško, ali uspio sam. Nisam uspio otrčati onako kako sam htio, a to je bilo ispod 11 minuta, nego sam trčao pola minute sporije.

Prof: Na koje uspjehe si najponosniji?

Ivan: Imam dosta uspjeha na utrkama. Imam dvije državne medalje, treće mjesto na 800m i drugo mjesto na krosu od 1500m i jednu ekipnu državnu medalju, drugo mjesto na krosu od 1500m u Medulinu. Također imam razne uspjehe na trailovima, u svojoj dobnoj kategoriji sam često među 3 najbolja, a na atletskim mitinzima često budem među 3 ili 5 najboljih među mlađim kadetima i kadetima. U Hrvatskom atletskom savezu postoje rezultati po dužini : na 600m sam među 4 najbolja, na 800m sam 3. u Hrvatskoj, a na 1000m sam najbolji mlađi kadet u Hrvatskoj.



Prof: Kako usklađuješ školu i učenje sa treninzima, natjecanjima i putovanjima? Je li to naporno?

Ivan: Usklađivanje natjecanja i učenja nije problem, ali ponekad bude naporno, posebno u tjednu kada imam puno testova i atletski miting. Tada nakon ručka učim sve do početka treninga, i nastavljam poslije

treninga. Sada kada se bliži upis u srednju školu, a planiram ići u MIOC, to će biti još veći problem jer je to zahtjevna škola i traži jako puno učenja. Kako napredujem u atletici, trebati ću sve više trenirati i upitno je hoću li se moći baviti atletikom i ići u MIOC pa razmišljam i o prijedlogu profesorice da upišem 3. gimnaziju u Kušlanovoj ulici. Biti će potrebno puno učiti i trenirati pa će biti teže za uravnotežiti. Sada imam puno izvannastavnih aktivnosti koje uspijevam uskladiti sa svojim školskim obavezama i kalendarom natjecanja.

Prof: Imaš li vremena za sebe, za svoje hobije, za mobitel, društvene mreže, gledanje TV-a?

Ivan: Izvannastavne aktivnosti su za mene jako bitne, imam ih svaki tjedan i nije mi problem uskladiti ih s drugim obavezama. Ostaje mi vremena za igrice, za odmaranje što mi je u zadnje vrijeme dosta bitno jer škola postaje sve teža i napornija, pa sam počeo i spavati popodne. Uspijem uskladiti vrijeme za učenje i treninge pa mi ostane 1-2 sata slobodnog vremena.

Prof: Imaš li neku poruku za mlađe učenike, za djecu koja bi se željela baviti atletikom ili nekim drugim sportom na nekog višoj razini?

Ivan: Preporučio bih im da vjeruju u sebe, da nikad ne odustaju i ako im je sport važan da budu ozbiljni, ali i da to shvate kao igru koja će ih ojačati u svakom pogledu. Sport je nešto jako lijepo. Mlađima, rekao bih im da slušaju savjete starijih. Poručio bih svima da se bave sportom zato što je sport jako lijepa stvar. Tu se rađa puno prijateljstava i tu se jako puno može postići.

Prof: Što je tebi najljepše u sportu?

Ivan: Meni je u atletici najljepše proći cilj, znati da sam to odradio u nekom vremenu, ako je vrijeme super. Za mene je lijepo postizati dobre rezultate jer me ispunjava lijep osjećaj kada budem među top 3. Također mi je važno prijateljstvo u sportu jer tu mogu upoznati odlične ljude, odlične prijatelje s kojima dijelim zajedničku ljubav prema sportu.

Prof: Ivane, hvala ti lijepa na razgovoru! Želim ti još puno sportskih i školskih uspjeha!