

## Intervju s Viktorijom Jug

( S Viktorijom, učenicom 8.a razreda, razgovarao je prof. TZK-a Hrvoje Belušić)



Prof : Zanima me zašto se baviš plivanjem, kako je počelo, jesi li već trenirala neki drugi sport, imaš li ljubav prema nekom drugom sportu te vidiš li se u plivanju i u budućnosti?

Viktorija: Krenula sam plivati sa četiri godine jer su roditelji htjeli da se bavim nekim sportom, a plivanje je jedan od najzdravijih sportova za razvoj tijela. I tako, plivam cijeli život. Nisam se bavila drugim sportom. Nadam se da ću ostati što duže u plivanju.

Prof.: U kojem klubu treniraš, zašto taj klub, jesi li mijenjala klubove, kakvi su ti treneri?

Viktorija : PK Dubrava je moj klub u kojem stalno treniram. U klubu imaju dobru taktiku treniranja, idu postupno i pojačavaju treninge s godinama.

Prof: Imaš li nekog trenera ili trenericu?

Viktorija: Mijenjala sam više trenera kroz godine, kroz različite dobne kategorije.

Prof.: Tko ti je danas trener? Jesi li zadovoljna s trenerom, s odnosom, s načinom treniranja, rezultatima koje postižeš?

Viktorija: Igor Berislavić mi je trener i zadovoljna sam suradnjom s njim.

Prof.: Kojim svojim rezultatom si najzadovoljnija?

Viktorija: Najbolje rezultate postižem u kraul tehnici i to duže discipline na 200, 400 i 800 metara. Najbolji rezultat mi je 12. mjesto na državnom prvenstvu.

Prof.: Voliš li plivati i druge plivačke tehnike ili ti je kraul specijalnost? Specijaliziraš li se već sada za kraul ili trenirate i druge discipline pa forsirano treniraš kraul za natjecanje?

Viktorija: Plivala sam i druge tehnike na natjecanjima. Imala sam prije leđno, pa delfin a sada mi je kraul tehnika. Treniramo sve tehnike pa ako zastanemo na jednoj tehnici i počnu nam padati rezultati da imamo i druge tehnike koje možemo poboljšati.

Prof.: Idete na svestranost ali onda fokus na neku disciplinu u kojoj si dobra?

Viktorija: Da

Prof.: Ove discipline kojima se ti baviš zahtijevaju veliku izdržljivost. Koliko vremena provodiš na treninzima?

Viktorija: Imam dva sata „mokri trening“ (trening u bazenu), a onda sat vremena radimo s utezima. Jednom tjedno imam dupli trening, sat vremena ujutro prije škole i onda normalni trening poslije.

Prof.: Znači da imaš 6 treninga tjedno. Jedan dan imate odmor?

Viktorija: Da, nedjeljom se odmaramo.

Prof.: Mijenja li se sustav treniranja kada imaš natjecanja?

Viktorija: Taj tjedan su lakši treninzi i onda je natjecanje veći napor ili nastavimo trenirati istim intenzitetom pa nam je natjecanje kao teži trening. Poslije državnog prvenstva imamo tjedan dana odmora bez plivanja, pa onda krećemo s treninzima za drugi dio sezone.

Prof.: Od koliko se dijelova sastoji vaša sezona i koja je razlika u načinu treniranja?

Viktorija: Naša sezona se dijeli na dva dijela – zimski i ljetni. Zimski dio se pliva na 25-metarskom bazenu, a ljetni na 50-metarskom. Nema velike razlike u načinu treniranja.

Prof.: Trenirate li na 25-metarskom ili na 50-metarskom bazenu?

Viktorija: Jednom ili dva puta tjedno treniramo na 25-metarskom, a ostale dane treniramo na 50-metarskom. Ovisi o tome kada je bazen slobodan.

Prof.: Koliko često imaš natjecanja tijekom sezone?

Viktorija: Imala sam do sada 5 natjecanja, uglavnom svaka 2-3 tjedna. Plivačke mitinge uglavnom organiziraju klubovi, regionalno natjecanje organizira Zagrebački plivački savez, a državno prvenstvo Hrvatski plivački savez. Državno prvenstvo se održava u Rijeci, a ljetno u Zagrebu na Sveticama.

Prof.: Imaš li, osim plivanja, i neku drugu aktivnost koju redovito polaziš?

Viktorija: Idem na folklor dva puta tjedno navečer.

Prof.: Kako usklađuješ obaveze škole, treninga, folklor? Je li to teško?

Viktorija: Je, imam malo vremena za učenje, pisanje zadaća i onda iskoristim neki vikend kada nema natjecanja da što više napravim za školu.

Prof.: Imaš li poruku za mlađe učenike, mlade nade plivanja ili nekog drugog sporta?

Viktorija: Jako je lijepo bavljenje sportom! Treba uložiti strpljenja i truda, ali sport donosi puno novih prijatelja i uči nas kako se radovati kada si dobar, ali i kako se nositi s porazom.

Prof: Hvala ti najljepša na razgovoru! Želim ti puno uspjeha u sportskoj karijeri i uspješan završetak osnovne škole!