

Fiatal Generáció Dezső Martin, az abonyi erőemelő

Sajtóreferens, 2015. május 31. vasárnap - 10:22:17



Szeretnénk olyan fiatalokat bemutatni a kedves Olvasóknak a következő időszakban, akik igazán példát érkeztetnek kicsinytársainkban! Ezen a héten Dezső Martin is ismerhetik meg. Dezső Martin 17 éves, pontosan 1997.07.24-én született. Jelenleg a Szolnoki Műszaki Szakközép, Jendrassik György Intézmény tanulója, jövőre fog érettségizni.

- Mikor kezdte el az erőemelőssel foglalkozni? - Három éve kezdtem komolyabban a sportággal, eleinte csak szórakozás volt, de egyre jobban kezdtem szeretni, mostanra az életem szerves részévé vált. **- Ki által ismerkedtél meg a sportággal?** - Kosaras József által ismertem meg, tőle láttam szinte mindent. Összeismerkedtünk és mára már egy jó barátok vagyunk, mindig segít, ha megkérem, nagyon segítőkész és türelmes.

- **Sportoltál valamit el Qtte?**- El Qtte fociztam 6 évig, tehát a sport nem állt átvolt Qlem. A családban csak én vagyok az ér Qemel ést. Szüleim egyben támogatnak és ellenzik is, de mindig gratulálnak a versenyeredményeimhez. - **Miért ellenzik a szüleid?**- Szerintem, azért mert féltenek a nagyszülőktől, hogy nehegy megroppanjon, vagy esetleg elszakadjon valamim. Erre volt példa, mikor a tavalyi Abonyi Erősemen megsejült a jobb vállam, valamint a jobb mellem. Sajnos akkor ki kellett hagynom nagyjából fél évet, de nem törtem meg újrakezdtm.

- **Miért hagytad abba a focit?**- Igazából nem annyira szerettem, mert úgy éreztem, hogy nem ez a nekem való sport, de egyik alkalommal elmentem az Erősemen Sport Clubba, ahol csodálkoztam, hogy milyen sokan vannak. Úgy gondoltam nincs semmi veszteni való, ha kipróbálom az e fajta sportot, így hát belevágtam és megszerettem az ér Qemel ést.



- **Mit jelent számodra az ér Qemel és?**- Az ér Qemel és a mindenem ebben a sportban érzem az önbizalmat és keresem, hogy hol tudok még javítani, hogy tőke életet ítésem valamelyik gyakorlatot. Ez számomra nem sport, hanem életstílus.

- **Elmondanád, mit kell tudni erről a sportágról?**- A sportágról azt kell tudni, hogy három gyakorlatból áll: fekvenyelés, guggolás és felhúzás. Minden gyakorlatban úgynevezett háromfogás van, ami azt jelenti, hogy a versenyzőnek három próbálkozása van. Van ruhás verseny

és RAW verseny, a RAW azt jelenti, hogy pl. fekvőnyomó, guggoló, felhúzó ruha nélkül kell végrehajtani a gyakorlatot. - **Milyen eredményeket értél el eddig?** - Nemrégiben volt Pesten egy felhúzó verseny azon sajnos csak a harmadik helyet tudtam megszerezni 242,5 kg-os húzóással, de nem adom fel! Tavaly sikerült felállítanom egy rekordot -82,5kg-os súlycsoportban 220kg-os felhúzóással, idén is én tartom a rekordot -90kg-os súlycsoportban 242,5kg-os húzóással.

- **Mennyi gyakorlóással jár egy versenyre való felkészülés?** - Minimum 8 hét kell ahhoz, hogy rendszeresen fel tudjak készülni egy versenyre, de valamikor már hónapokkal előtte eldöntöm, hogy ezt a versenyt igen meg kell nyernem és akár 2-3 hónappal előtte készülnök.

- **Kell-e diétáznotok, mennyire játszik szerepet az étrend a felkészülésben?** - Diétázni nem nagyon, mivel nem testépítők vagyunk, itt nem számít, hogy zsírosak vagyunk-e vagy nem, itt csak az erő számít. Maximum akkor kell odafigyelni az étrendre ha pl. bele akarunk fogyni, illetve hízni a súlycsoportba, de egyébként nem kell odafigyelni az étrendre.



- **Szerinted, milyen korban ajánlott elkezdni az erőemelés?** - Végül énem szerint 14 éves kortól lehet már kezdeni, de eleinte nagyon oda kell figyelni a gyakorlatok végrehajtásában.

a szabályosság ára és természetesen csak kis süllyekkel kell elkezdni, ez az én véleményem.

- Mi az, amit mindenki éppen szeretnél elérni a sportágban? - Nekem mindenki éppen az a tervem, hogy kijussak egy EB-re vagy akár egy VB-re, mivel nekem ez a sport az életem és 60 év múlva is, ezt akarom csinálni.

- Mi kell ahhoz, hogy kijuthass egy világversenyre? Egyrészt nagyon erősnek kell lenni, én még ifi kategóriába versenyzem. Egy 300-as húzóval már ott lennék az első között. **- Mivel szeretnél foglalkozni az érdekel és mellett?** CNC-programozást, illetve kezelést tanulok, ebben szeretnék majd elhelyezkedni, és Qbb pedig vállalkozó szeretnék lenni.

Forrás: Mészáros Alexandra **Heti hírek**