



ZACZĘŁO SIĘ

od Schwarzeneggera

Rozmowa z Bogdanem Szczotką, Mistrzem Świata, Europy i wielokrotnym Mistrzem Polski w kulturystyce. Trenerem kadry narodowej w Kulturystyce i Fitness. Trenerem osobistym.



Foto: archiwum prywatne

Jak zaczęła się Pana przygoda z kulturystyką?

Zacząłem nie myśląc w ogóle o jakichkolwiek zawodach czy karierze kulturystycznej. Miałem 15 lat i byłem zafascynowany dobrze zbudowanymi facetami, między innymi aktorami, którzy wówczas byli na topie, jak Arnold Schwarzenegger czy Sylvester Stalone. Nie miałem zbyt solidnej postury i postanowiłem zacząć nad nią pracować. Wraz z kolegami stworzyliśmy sobie takie miejsce do ćwiczeń. Po kilku miesiącach w moim miasteczku powstała pierwsza siłownia. Zacząłem tam systematycznie ćwiczyć. Po jakimś czasie zaproponowano mi opiekę nad salą. To dodatkowo mnie mobilizowało i pozwalało pracować nad własną sylwetką. Po trzech latach ćwiczeń zdecydowałem się na start w pierwszych zawodach kulturystycznych, bardziej z ciekawości niż z woli rywalizacji (dostaliśmy zaproszenie od organizatora i to ja zostałem wybrany, aby reprezentować nasz klub na Mistrzostwach województwa zielonogórskiego w Kulturystyce). Doceniono wówczas nie tyle moją muskulaturę, co odpowiednią „rzeźbę” ciała i ku mojemu sporemu zdziwieniu udało mi się wygrać pokonując 17 rywali w klasyfikacji juniorów. Rok później wystartowałem w Mistrzostwach Polski Juniorów i zdobyłem złoty medal. Tak zaczęła się moja kariera.

Foto: mjj



Która doprowadziła Pana do Mistrzostwa Świata?

Tak. W 1999 roku zdobyłem swój pierwszy medal (srebrny) Mistrzostw Europy w kategorii do 80 kg, w 2002 roku zostałem Wicemistrzem Europy ale już w kategorii do 90 kg. Rok później zdobyłem tytuł Mistrza Europy i Wicemistrza Świata. W 2004 roku spełniłem swoje marzenia i ukoronowałem karierę sportową, zostając Mistrzem Świata. Jeśli chodzi o zawody krajowe, to posiadam kolekcję medali z Mistrzostw Polski we wszystkich kategoriach wagowych łącznie z kategorią open. Można zatem powiedzieć, że w kulturystyce amatorskiej zdobyłem wszystko, co było do zdobycia. Postanowiłem, że z zawodnika stanę się trenerem.

No właśnie - od lat jest Pan trenerem kadry narodowej.

Tak. Od 2003 roku prowadzę kadrę polskich kulturystów, a od 2010 roku jestem trenerem kadry narodowej w kulturystyce i fitness. Na przestrzeni kilku ostatnich lat wprowadzono sporo zmian w dyscyplinach sylwetkowych.

Dodano kulturystykę klasyczną, gdzie obowiązuje limit wagi w stosunku do wzrostu, ale największym zainteresowaniem ćwiczących w klubach fitness cieszą się fitness plażowe mężczyzn i bikini fitness kobiet, w których bardziej chodzi o eksponowanie jędrnego ciała, niż masy mięśniowej. Dzięki tym zmianom dyscypliny te zyskują na popularności i są dostępne dla szerszego grona zainteresowanych.

Ile potrzeba czasu i samozaparcia, by - podobnie jak Pan - wątłe ciało zamienić na muskularne, dobrze wy-modelowane?

W kulturystyce, podobnie jak w innych sportach czy biznesie, najważniejsza jest determinacja i konsekwencja. Nie można sobie pozwolić na żadne odstępstwa czy rezygnację z treningu albo złamanie diety. I jeśli posiada się odpowiednie proporcje ciała i warunki genetyczne do rozwoju mięśni, można przy odrobinie szczęścia osiągnąć spory sukces. Ja zdobyłem złoty medal Mistrzostw Świata po 14 latach treningów.

Gdzie polska kadra kulturystyki i fitness plasuje się w tych dyscyplinach na tle świata?

Jesteśmy bardzo wysoko. Należymy do czołówki europejskiej i światowej. Kilukrotnie w ostatnich latach zdobywaliśmy drużynowe Mistrzostwo Europy. Na świecie znajdujemy się w czołowej piątce w tej dyscyplinie.

Fitness i dbanie o sylwetkę mają wymiar nie tylko wyczynowy. Coraz więcej osób chętniej zagląda na siłownię. Czy jako trener personalny zauważa Pan to większe zainteresowanie?

Tak. Coraz więcej osób ma świadomość swojego ciała i stara się je poprawić. Wywodząc się z kulturystyki przechodziłem wszystkie etapy tego rozwoju i dziś dzielę się swoją wiedzą i doświadczeniem nie tylko z osobami, które uprawiają te dyscypliny wyczynowo. Prowadzę także zajęcia z ludźmi, którzy chcą po prostu poprawić swoją kondycję fizyczną lub lepiej wyglądać. Teoretycznie zagadnienia te oraz dietetyka czy odchudzanie są bardzo proste, ale w praktyce dość

trudne do osiągnięcia. Dlatego wiele osób potrzebuje w tym zakresie wsparcia.

Co może Pan poradzić ludziom, którzy stawiają na siłowni pierwsze kroki?

Przede wszystkim polecam kontakt z trenerem, który odpowiednio dobrać ćwiczenia, poinstruuje jak je wykonywać. Często na początku przygody z siłownią wiele osób popełnia błędy w ćwiczeniach, które mogą prowadzić do kontuzji.

To bardzo ciekawy temat i myślę, że wrócimy do niego w kolejnym wydaniu Silesia Smile.

Rzeczywiście zasługuje on na szczególne omówienie. Ale najważniejsze jest, abyśmy porzucili niezdrowe przyzwyczajenia. Zamiast dwóch potężnych posiłków czyli obiadu i sytej kolacji powinniśmy wprowadzić do swojego menu pięć mniejszych posiłków. Kiedy bowiem najemy się na obiad i kolację, nasz organizm nie ma szans spalić zbędnych kalorii, bo przecież nocą śpimy, a tłuszcz się odkłada. Myślę, że przy następnej okazji opowiemy o tym o wiele więcej.

Dziękuję za rozmowę.



Foto: archiwum prywatne

Autor: Mariusz Szczygielski