

PLAVI SU STIGLI

DINAMO U NAŠOJ ŠKOLI?

Dinamo je već drugi put posjetio naše učenike, ovaj put baš u OŠ Jelkovec. Ovoga puta odlučili su održati konferenciju na temu zdrava prehrana. Zdrav život i dobre odluke trebale bi biti vodilje kroz život. Zbog užurbanog života, previše obaveza ili loših navika često konzumiramo hranu koja nije baš zdrava. Kako bi učenici stekli navike i informacije o zdravoj prehrani igrači nogometnog kluba Dinamo: Ante Ćorić, Filip Benković, Arijan Ademi, Tongo Doumbia i Hillal Soudani posjetili su 6. prosinca 2017. godine Osnovnu školu Jelkovec i održali malu konferenciju o zdravoj prehrani te predstavili Dinamov kalendar za 2018. godinu. Osim o zdravoj prehrani, nogometaši i trener Ugo Klingor demonstrirali su učenicima trećih razreda pravilno razgibavanje te pokazali pravilno držanje. Bilo je govora i o borbi s neuspjehom te o prihvaćanju pogrešaka. Nakon kratkog, ali slatkog druženja, učenici su se mogli fotografirati s nogometašima i dobiti autogram. Dinamo je učenicima darovao kalendar za 2018. godinu te suvenire.

Filip Benković sudjelovao je u našem intervjuu i odgovorio na naša znatiželjna pitanja.

-Je li potpuno zdrava prehrana nužna u sportu?

Sigurno da je zdrava prehrana jedan bitan faktor što se tiče toga svega i treba se pravilno hraniti, unositi kvalitetnu hranu i jesti što više puta na dan, ali u manjim količinama. To je najbolji način.

-Imate li „cheat day“?

Mislim da ga svatko ima, ali to se uvijek nadoknadi dobrim treningom i ne utječe previše na tijelo.

-Pripremate li uvijek sami sebi obroke ili Vam ih netko drugi priprema?

Više-manje jedemo u klubu, klupsku prehranu koju nam spremaju, ali kad se ne nađemo u takvoj situaciji da možemo jesti u klubu i kad smo negdje vani tada si ili mi složimo ili odemo negdje jesti u neki zdravi restoran.

-Što mislite o tome kako se danas hrane djeca?

Dalo bi se pričati o tome. Danas djeca često doma zamjenjuju doručak, ručak, večeru brzom hranom iz Mc'Donaldsa i takvih restorana. To naravno nije dobro, ali mislim da se to sve da ispraviti samo treba volje.

-Čega ste se sve morali odreći zbog sporta?

U sportu sigurno ima jako puno odricanja i to svatko tko se bavi sportom zna. Znači moraš se odreći praktički svega, živjeti sportski i nema više izlazaka, manje se družiš s prijateljima i manje viđaš obitelj i sve, ali to žrtvuješ da bi došao do nečega i da bi postao netko.

-Možete li složiti svoj savršeni meni?

To ovisi od osobe do osobe, ali za mene najbolji meni je ujutro za doručak pojesti 5 jaja, popiti jogurt i pojesti neko voće, npr. bananu. Između toga bih pojeo neke žitarice kao neki međuobrok. Za ručak neko meso, biftek ili nešto takvo, i povrće. Poslije toga isto međuobrok neko voće. Za večeru nešto lagano neku salatu s mesom.

-Koliko dugo Vam je trebalo da sasvim usvojite i primjenjujete svoj zdrav život?

To dođe s godinama. Od malih nogu s 10,11 godina počneš se pridržavati takvih stvari i s vremenom se navikneš te to postane dio svakodnevice.

-Koku hranu konzumirate da dobijete više energije prije utakmice?

Proteine, popijemo shake i slično.

-Obavljate li kućanske poslove?

Ne.-odgovorio nam je Filip kroz smijeh.

-Kad ste bili dijete jeste li mogli uopće zamisliti da ćete igrati u klubu poput Dinama?

Kad si dijete ne razmišljaš o tome, ali s obzirom da sam počeo u Dinamu to je isto bio jedan od razloga da i ostanem.

-S koliko godina ste počeli trenirati?

S 5 i pol.

-Kako Vi vidite budućnost svoje karijere? Dinamo Vam nije zadnji klub u kojem ćete biti?

Pa, evo, sumnjam. Već sam skoro 15 godina ovdje. Naravno da imam neke više ciljeve od Dinama, ali vidjet ćemo dan po dan, korak po korak. Samo treba još napredovat ovdje u Dinamu i kad vidim da je vrijeme za ići slijedi dogovor s klubom i vidjet ćemo.

-Što očekujete od utakmice protiv Istre u subotu?

Pobjedu naravno.-odgovorio nam je sa sigurnošću.

Igrači Dinama mnogima su ostavili divne uspomene i dobro znanje o zdravoj prehrani. Našoj školi darovali su 10 adidas lopti. Zahvaljujemo im što su baš odabrali našu školu u kojoj će predstaviti kalendar.