

# KAKO SE KALIO PETAR ČELIK

- Muskulatura bi trebala da se postiže trudom, radom na duge staze, jer se onda ne gubi. Ono što brzo dođe, brzo i ode i to je, ustvari, samo „naduvano“
- Ljudi koji stalno menjaju kilažu, deset kila gore - dole, uglavnom imaju i povrede jer im pucaju mišići, i sportsku karijeru završe pre nego što su je i počeli stvarati.
- Nedozvoljene supstance su toliko uzele maha, ali ne samo u bodibildingu, nego u svakom sportu, čak i u nekim aktivnostima koje nemaju veze sa sportom. Čak su i neki šahisti su dopingovani. Uzimaju lekove za koncentraciju da bi imali bolju memoriju i da se mogu bolje koncentrisati na poteze

Petar Čelik (1949) višestruki je Mister Srbije i Jugoslavije, trostruki svetski i evropski prvak u bodibildingu, nosilac mnogobrojnih titula i priznanja na domaćoj i međunarodnoj sceni. Krajem decembra boravio je u Somboru i u Fitness klubu „Herkules“ održao predavanje na kojem je svoje bogato iskustvo podelio sa mladim Somborcima.

O početku bodibildinga na prostoru bivše Jugoslavije ne može se pričati, a da se ne spomene Petar Čelik. U Ljubljani 1971. godine osnovao je Društvo za atletsku gimnastiku „Body building“, prvo sportsko društvo te vrste u tadašnjoj državi, pa i šire. Do danas je, pored više nego uspešnog učešća na takmičenjima, bio sudija na više svetskih prvenstava, predsednik IFBB-a za Jugoslaviju, osnivač i predsednik NABBA za Jugoslaviju, predsednik Saveza za dizanje tegova Jugoslavije, delegat u Olimpijskom komitetu Jugoslavije, izdavač časopisa „Herkules“ i „Testosteron“, trener mnogim šampionima, tvorac sistema za oblikovanje tela „Čelik“...

## GRČKA LEPOTA

• „Somborske novine“: **Mišljenja o bodibildingu i bilerima su različita. Uglavnom, za većinu ljudi bodibilding je odbojan zbog slika ekstremnih bilerera, koje**

se češće „vrte“ u medijima od slika „običnih“ bilerera. Šta vi mislite o tome?

- Bodibilding je u početku bio, otprilike, ono što je danas fitness, međutim, kasnije je krenuo u pravcu ekstrema. Ekstremnost se naročito prepoznavala kod žena. Gubio se osećaj za ženstvenost, što je, ustvari, služilo kao antireklama, dok se kod muškaraca forsirala ogromna mišićna masa, da bi bodibilderi izgledali kao iz stripova. To nije uticalo na popularnost, već na biznis onih koji su ovaj sport vodili na nivou Amerike, ali i širom sveta. Za posao je to bilo dobro, ali za popularizaciju sporta nije jer se gubi osećaj za identifikaciju. Činjenica je da se ljudi uvek vraćaju klasičnoj lepoti u građi tela. To je grčka lepota, koja se ravna prema nekim kanonima kao što su proporcija, simetrija, definicija... pa tek onda mišićna masa – objasnio je Čelik.

## ŠVARCENEGER (I) OLIVA

• „SN“: **Kada se povede priča o bodibildingu takmičenjima, mnogi smatraju da su nameštena, da nije izabran najbolji...**

- O ukusima se može raspravljati, to je vrlo relativno, i u našem sportu jeste problem jer se lepota ne može izmeriti, ne postoji sistem bodovanja kao npr. u dizanju tegova. Lepota je vrlo rastegljiv po-

jam, mada postoje prilično dobro usaglašeni kriterijumi i mi već imamo dosta dobre sudije kod nas u Srbiji.

Dešavalo se, kao i u svakom sportu, da ima nekih nepravilnosti i zloupotreba i da pojedinac pokušava nešto da „muti“ u celoj toj priči. Pa to je normalno, jer kakvi su ljudi inače, takvi su i u sportu.

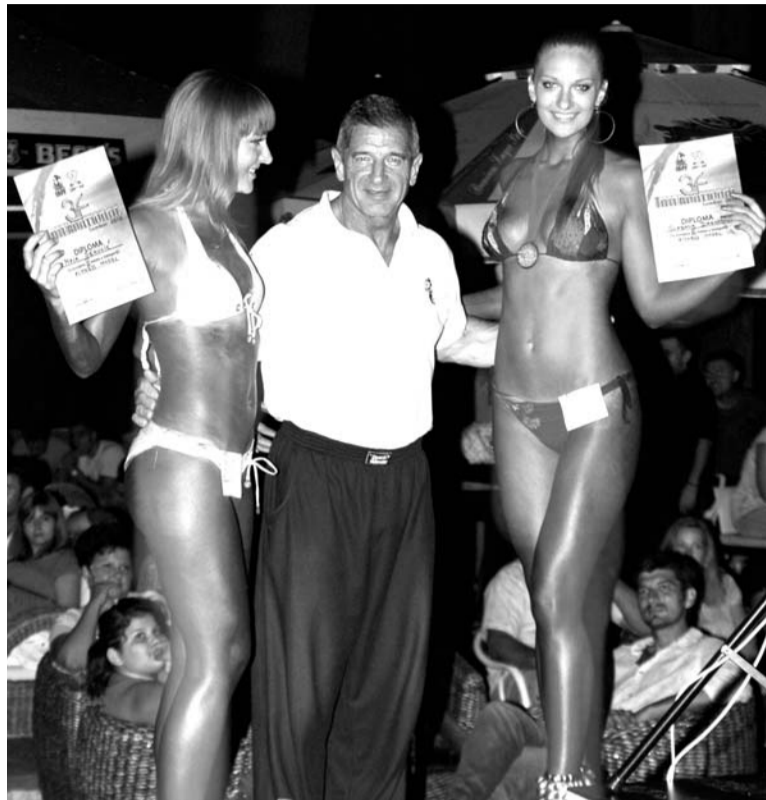
Gledao sam Prvenstvo sveta za profesionalce „Mister Olimpija“, koje se održava svake godine, a to je neka vrsta „Olimpijade“ za bodibilding, na kojem su učestvovali **Arnold Švarcener, Serdo Oliva, Frank Zejn, Frančesko Kolumbu...** Očigledno je bilo da je Serdo Oliva, crnac sa Kube, mnogo bolji nego Švarcener, međutim, na kraju je Arnold pobedio, što publika nije mogla da shvati. Koliko god da je to bilo nekorektno u sportskom smislu, Švarcener je mnogo više učinio za taj sport u smislu popularizacije nego što je to uradio njegov konkurent, koji je u tom trenutku bio bolji. Nisu sva takmičenja nameštena, ali i to se, nažalost, dešava. Sport je na neki način biznis i predstava, nešto što mora da zadovolji publiku i privuče medije. Verovatno se ponešto „uštima“ da bi bilo interesantno, kao i u svakom šou biznisu.

## JAVNA TAJNA

- „SN“:

**Prva asocijacija na reč „bodibilding“ često je „doping“. Doping afere u raznim sportovima pune novinske stupce, ali se doping najčešće vezuje za bilerere, verovatno jer je tu i najvidljiviji...**

- Nedozvoljene supstance su toliko uzele maha, ali ne samo u bodibildingu nego u svakom sportu, čak i u nekim aktivnostima koje nemaju veze sa sportom. Uzmi, na primer, streljaštvo. Takmičar koji gađa iz puške zbog srčanih otkucanja uvek ima pomeranje tela za otprilike milimetar, i ukoliko između dva otkucanja srca ne uspe da ispali metak, imaće slabiji rezultat. Ide se toliko daleko da se otkucaji srca smanje na četrdeset i nešto da bi imali dovoljno vremena da ispale metak ili dva. I neki šahisti su dopingovani. Uzimaju lekove za koncentraciju da bi imali bolju memoriju i da se mogu bolje koncentrisati na poteze. Družio sam se i sa poznatim pevačima



Čelik sa bilerkama na nedavno održanom takmičenju u Somboru

koji su mi pričali da dopinguju glas. Danas je, nažalost, davo odneo šalu. Žene piju po nekoliko kafa dnevno ne shvatajući da se drogiraju. Ja, recimo, takođe popijem kafu, ali popijem samo onda kada hoću jako da treniram. Kod mene kafa izaziva efekat da mogu bolje vežbati u tom momentu. Oni koji stalno piju kafu, tu razliku više ne primećuju. Ima mnogo anderground priča. Omladina sluša neproverene priče i pokušava da ostvari svoj san na brzini, a sve što je brzo, to je i kuso i ima svoju cenu. To, naravno, ne savetujem i muskulatura bi trebala da se postiže trudom, radom na duge staze, jer se onda ne gubi. Ono što brzo dođe, brzo i ode i to je, ustvari, samo „naduvano“. Kada efekat leka prestane, a mora prestati iz razloga

što je nezdravo, onda mišići nestanu, što nije ono čemu se teži. U bodibildingu sam decenijama i verovatno bih bio bolestan da nisam znao kako se pravilno trenira ili da sam radio kao današnja deca, kojima se preporučuje da za mesec dana dobiju deset kilograma mišića. Oni ne shvataju da je deset kilograma mišića otprilike kao kada u mali auto ugradite jak motor. To ne ide iz prostog razloga što uz jak motor moraju da idu i jače kočnice, spone, dovod cevi... Nemoguće je da samo određeni deo tela bude jak, a onaj drugi deo slab. Onda tu dolazi do pucanja, do raznih posledica, zato što jak mišić mora da ima i jaku tetivu. Tetiva ne može brzo da se razvije, mišić može. To znači da dolazi do povrede. Ljudi koji stalno menjaju kilažu, deset kila gore - dole, uglavnom imaju i povrede jer im pucaju mišići, i sportsku karijeru završe pre nego što su je i počeli stvarati.

## BITI U FORMI

• „SN“: **Kako ostati u formi?**

- Nije cilj samo imati velike mišiće, nego je cilj ostati dugo u formi. Kada je neko mlad, onda je i lep i jak, i to je prirodno. Međutim, kada godine počnu da čine svoje, forma može da „produži mladost“. To je isto kao kod devojaka. Sve su mlade devojke manje - više lepe, a nakon tridesete, četrdesete ili pedesete godine je retko koja još uvek lepa. Štos je ostati vitalan. Potrebno je promeniti način života. Onaj ko je u stanju da uskladi ishranu sa vežbanjem, moći će da produži svoju mladost i vitalnost.

Razgovarala:  
Simana Matković



Petar Čelik i članovi Fitness kluba „Herkules“ iz Sombora