

Kas ir būt stipram?



Aivis Plociņš ir 17 gadus vecs jaunietis, kas nākot no mazas pilsētiņas- Krāslavas, ir kļuvis par Eiropas čempionu Pauerliftingā spiešanā guļus, uzstādījis Eiropas un vairākus Latvijas rekordus.

Intervē: Evita Gorenko

- Kā tu iesāki?

- Kāpēc – jo gribēju attīstīt sevi. Agrāk nodarbojos ar karatē, slēpošanu, skriešanu, bet nekas īsti nepatika. Tur pusgadu patrenējos, tur pusgadu, bet nekas konkrēti nepatika. Sāku nodarboties ar spēka vingrinājumiem – “workout”, kas nozīmē, pievilkšanās, atspiešanas, un sāku apmeklēt skolas trenažieru zāli. Nodarbojos pats, ņēmu informāciju no interneta, interesējos no pieredzējušiem sporta veterāniem. Tagad ar to nodarbojos pa 2-3 stundām 4 reizes nedēļā.

Kā kopumā notiek tik liela svara celšana? Vai tas nav kaitīgi veselībai?

Ja visu dara pareizi, pakāpeniski, sistemātiski, tad ir minimāls risks traumēties. Tās ir nodarbības, sistēma, kā pareizi iesildīties un pacelt sev vēlamo svaru. Ja to nedarīt, var traumēties. Vispirms ir svarīga iesildīšanās jeb ļoti maza svara celšana. Spiešana sākas no tukšā “grifa” – dzelzs stieņa uz kura tiek novietots vēlamais svars. Katru piegājienu tiek palielināts svars uz stieņa līdz vēlamājam svaram. Katram treniņam ir savs plāns, kas atšķiras cits no cita. Bet sistemātika izriet no sportista spējām, tāpēc tas plāns katram ir cits.

Cik sapratu, tev jau uzreiz bija kaut kādi sasniegumi?

Jā, diezgan labi. Es pirmo reizi atnācu uz svaru zāli un man izdevās pacelt 80kg, kas nav maz. Daudzi cilvēki, tajā skaitā, mani klases biedri, tikai trenējoties gadu un vairāk, tiek pie tāda rezultāta.

Kas tevi trenē? Vai tev ir treneris?

Trenera man nav, visu nepieciešamo informāciju esmu pats atradis interneta vietnē "YouTube". Dažreiz man konsultē bijušais Latvija Pauerliftinga galvenais treneris Jurijs Ivaņušins.

Ko tavi vecāki domā par tavu nodarbi?

Viņi ir, protams, mani lielākie līdzjutēji, atbalstītāji un sponsori.

Kā tu uzturi šādu formu? Vai tev ir diēta?

Nē, kaut kādas noteiktas diētas nav, taču ir ieteikumi, kā labāk uzturēt sevi šādā formā. Piemēram, ēst vairāk gaļas un dārzeņu, mazāk ēst saldumus – cukuru saturošus produktus. Es, protams, dažkārt to visu ēdu, bet ļoti mazos daudzumos. Tas saucas "cheat meal" – ēdiens, kas nav vēlam. Tajā ietilpst arī fast-fūds – picas, burgeri u.c.



Kāda bija tava lielākā neveiksme?

Pirmajās sacensībās, kas bija trīs gadus atpakaļ Rēzeknē, ieguvu tikai 4. vietu. Bet tādu īsti neveiksmju kā, piemēram, traumu, man nav bijis.

Kāds ir tavs lielākais sasniegums?

2019. gadā es kļuvi par Eiropas čempionu klasiskajā spiešanā guļus kategorijā līdz 83 kilogramiem un par otro absolūti spēcīgāko jauniešu Eiropā starp visām kategorijām. Uzstādīju Eiropas rekordu spiešanā guļus, kā arī man pieder 3 Latvijas rekordi dažādās celšanas disciplīnās. Esmu absolūts Lietuvas čempions un divkārtējais Latvijas skolu spēcīgākais jauniešu. Esmu gatavs uzstādīt jaunu pasaules rekordu, bet COVID-19 dēļ starptautiskas sacensības tika atceltas. Ceru nākošgad labot pasaules rekordu vismaz par 20kg.

Kā tu domā – jebkurš var kļūt par pauerlifteru?

Jā, jebkurš var kļūt par pauerlifteru. Taču kā jau jebkurā sporta veidā ir noteikti faktori, kas vai nu palīdz gūt panākumus, vai arī kļūst par sliekšni. Piemēram, gariem cilvēkiem ir grūtāk, jo viņiem ir garas rokas, kas nozīmē – viņiem vajag lielāku attālumu spiest, kas ir sarežģītāk.

Kas tevi iedvesmo/motivē?

Man liekas es pats sevi iedvesmoju, jo es redzu, kā es mainos, paejot laikam, ir rezultāti, un es saprotu, ka nestāvu uz vietas. Es redzu, ka ir progress, un tas mani motivē. Tāpat motivē arī cilvēki – mana ģimene, draugi. Mani atbalsta Krāslavas novada dome, mana skola – Krāslavas Valsts ģimnāzija, mani skolotāji un direktors.

Ko tu dari, kad pilnībā nav vēlmes un spēka trenēties?

Dažreiz es ļauju sev izlaist treniņu, bet toties nākamajā dienā es strādāju divreiz vairāk, jo ir jāsaprot tas, ka, ja vēlies gūt kaut kādus panākumus, tad ir jābūt disciplīnai.

Kāds ir tavs galvenais mērķis?

Šobrīd tas ir uzstādīt jaunu pasaules rekordu, bet turpmākā dzīvē es vēlētos atvērt kādu sporta klubu manā dzimtajā pilsētā – Krāslavā vai kādā citā pilsētā, varbūt pat Rīgā. Krāslavā tomēr ir maz cilvēku un pieprasījums nav liels. Taču tas man būtu vairāk kā hobijs, nevis galvenā naudas peļņa.

Kā tikt galā ar uztraukumu pirms sacensībām?

Esmu redzējis dažus puisus no mūsu sporta veida, kas reāli krita ģībonī no uztraukuma. Godīgi sakot, man nav uztraukuma, jo, manuprāt, kad esi gatavs un zini, ko dari, tad tādām nav jābūt. Latvijas federācijas rīkotās sacensības man neizraisa lielu satraukumu, stresu, bet starptautiskajā mērogā – tas jā. Es ieteiktu citiem noteikti klausīties mūziku, tā palīdz atslēgties un noņemt uztraukumu.

Vai savā dzīvē esi lietojis kādas sacensībās aizliegtas vielas spēka palielināšanai?

Nē, protams, ka nē, vienīgais, ko lietoju – proteīns, bet tas jau ir tās pašas olbaltumvielas, tikai samazinātā veidā. Eiropā un pasaulē ar antidopingu ir lielas problēmas, jo daudzi sportisti trāpās uz kādām aizliegtām vielām. Un tagad pēc katra uzstādītā rekorda ir jānodod analīzes, kas, manuprāt, ir godīgi un pareizi.

Tavs dzīves moto?

Tāda īsti nav, bet ir dzīves principi, kam cenšos sekot:

“Nepadoties!”, “Nebūt otrajam!”, “Ja iesāki, tad jāiet līdz galam!”

Kā kļūt par čempionu?

Īsti nezinu, ko te ieteikt. Varbūt man vienkārši palaimējās, bet tomēr ir arī daudz darba ielikts. Ir svarīgi trenēties, nepadoties, uzturēt diezgan striktu diētu. Man ir paveicies, jo trenažieru zāle man ir atvērta 24/7, bet citiem varbūt tādas pieejas nemaz nav un, protams, viņi zaudē to iespēju. Svarīgākais ir tomēr uzstādīt mērķi – ja tev tas ir, tad viss izdosies!