

Vienam geriausių Lietuvos maratonų bėgikui Ignui Brasevičiui prireikė vienerių metų, kad atsikratytų 24 nereikalingų kilogramų ir savijautą sunkinančių įpročių. Dar po metų Ignas įsiveržė į Lietuvos bėgikų elitą, o 2017-iais jau dalyvavo pasaulio lengvosios atletikos čempionate Londone.

O viskas prasidėjo tiesiog pakilus nuo sofos, išbėgus į parką, lengvu tempu, kol judančios kojos pradėjo teikti malonumą. Netrukus įprastą trasą pajavairino bėgimo varžybos: 2 kilometrai, 5 kilometrai, 10 kilometrų – distancijos, kurias kiekvienas ras „Olimpinėje dienoje“ Panevėžyje, birželio 2 dieną. Pats išbandęs šios šventės distancijas, I. Brasevičius kviečia bėgikų bendruomenę susitikti Aukštaitijos sostinėje.

Po treniruotės pasaulio maratono čempionatui besiruošiantis atletas sutiko papasakoti apie savo bėgimo karjeros pradžią bei pasidalinti patarimais, kurie aktualūs mažiau patyrusiems.

Užplūsta bėgikų masės kartu su bundančiu pavasariu

Lengvaatletis I. Brasevičius pats vos per trejus metus intensyvių treniruočių prasibrovė į pasaulio elitą ir praėjusiais metais debiutavo pasaulio maratono čempionate, o prieš mėnesį startavo pasaulio pusės maratono bėgimo čempionate, kur sumušė asmeninį rekordą. Tačiau sportininkas pripažino, kad nepaisant greito progreso ir kovingo charakterio, lyjant, pučiant vėjui ar stipriai sningant motyvacijos tenka ieškoti ir pačiam.

„Aš toks pats žmogus kaip visi. Man irgi labiau patinka bėgti, kai yra gražus oras. Tačiau svarbiausia yra pakilti nuo sofos, išbėgti, o paskui būna tik gerai: ar lyja, ar sninga, ar vėsoka, juk sušyli. Nėra blogo oro. Svarbiausia žengti pirmą žingsnį“, – tinginiui nepasiduoti motyvuoja I. Brasevičius.

Paklaustas ar pastebi pavasarį pagausėjusį bėgikų aktyvumą, bėgikas sutiko, kad tokių balandžio – gegužės mėnesį yra masės.

„Pavasariį tikrai pagausėja bėgiojančių žmonių. Pirmiausia, dėl gero oro. Žiemą mėgėjui sunkiau prisiversti bėgti. Tikriausiai ir didžiosios pavasario varžybos, prasidėjęs sezonas pritraukia vis daugiau entuziastų, visi pradeda daugiau ruoštis“, – savo pastebėjimus pasakoja pats kasdien intensyviai besitreniruojantis maratonininkas.

Pradėti gali bet kas

Anot lengvaatlečio, masiniai sporto renginiai – puikus motyvacinis variklis tiems, kurie nori pradėti sportuoti. „Kartu su būriu, kad ir nepažįstamų žmonių, bėgti yra kur kas smagiau nei bėgti miške ar mieste vienam. Ypač pradedančiajam“, – mintimis dalijasi I. Brasevičius.

Vienos iš tokių masinių bėgimo varžybų vyks birželio 2 dieną Panevėžyje „Olimpinėje dienoje“. Tampa jau tradicija, kad tarp įvairių sporto rungčių, daugiausiai populiarumo sulaukia būtent LTeam bėgimai.

„Bet koks renginys, susijęs su sveikata, sportu, yra naudingas. Kas liečia olimpinį judėjimą, „Olimpinės dienos“ renginys yra vienas iš geriausių to pateikimo būdų. Jame žmonės susipažįsta su sporto šakomis, gali patys jas „pačiupinėti“, išbandyti, „užsikabinti“, – sako bėgikas, sutinkantis, kad masinio sporto renginiai labiausiai motyvuoja tęsti pradėtą veiklą.

Organizatoriai Panevėžyje per „Olimpinės dienos“ bėgimą siūlo keturias skirtingo nuotolio distancijas: 10 km, 5 km, Olimpinės mylios (1988 metrai) bei 500 metrų bėgimą vaikams. Registracija į bėgimus – svetainėje www.lteam.lt.

„Dalyvauti juose gali visi. Tik pridurčiau, kad reikėtų tam bent minimaliai pasiruošti. Kiekvienas tikime, kad esame pakankami stiprūs, bet negalima atėjus be pasirengimo iškart bėgti 10 kilometrų. Kas mažiau sportuoja, rekomenduočiau pradėti nuo olimpinės mylios. Svarbu įvertinti savo galimybes, kad pirmas startas netaptų prisvilusiu blynu“, – akcentuoja I. Brasevičius.

Paklaustas, kodėl bėgimas yra laikomas pačia populiariausia ištvermės sporto šaka, maratonininkas sakė, kad greičiausiai taip yra dėl jo universalumo. „Jis yra lengviausiai prieinamas sportas. Jis nėra brangus, jis patogus planuojant laiką. Gali išbėgti bet kada, vakare, ryte. Prisitaikyti prie savo paros ritmo. Nereikia kaip kokio dviračio taisyti ar specialiai jam nuomotis salės“, – svarsto I. Brasevičius.

Anot maratonininko, bėgimas yra toks sportas, kur rezultatai greitai nuo nulio nepasirodys – reikia užsibrėžti tikslą ir jo siekti. „Svarbiausia yra nuosekliai treniruotis. Nesvarbu, ar kalbame apie mėgėjus, ar apie pažengusius, ar išvis mažai judančius – viskas pagal kiekvieno galimybes. Jeigu nesimėtai ir sportuoji pagal planą, automatiškai tobulėji, – sako I. Brasevičius. Ir priduria, kad treniruočių planas taip pat neturėtų būti nepakeičiama taisyklė. – Reikia žiūrėti visada kelis žingsnius į priekį ir stebėti savo savijautą.“

Prisimena savo patirtį

1. Brasevičius po dešimtmečio pertraukos nuo aktyvaus sporto ir ydingo gyvenimo būdo, pakilęs nuo sofos vos per trejus metus prasibrovė į maratonininkų elitą. Fizinė bazė, kurią jis turėjo – ėjimo treniruotės iš paauglystės laikų.

„Nebeturėjau jokio sportinio pasirengimo. Buvau praradęs viską, ką turėjau anksčiau

sportuodamas. Buvau stambus, negyvenau sveiko gyvenimo. Todėl tikrai nebuvo lengva pradėti viską iš pradžių. Tačiau žengus tą žingsnį, buvo smagu matyti pokyčius. Tiek fiziškai, tiek asmeniniame gyvenime viskas pradėjo keistis“, – apie sunkią pradžią po 10-ies metų pertraukos nuo sporto prisiminė I. Brasevičius.

Šiandien maratoną greičiau nei per 2 valandas ir 19 minučių įveikiantis sportininkas sako, kad didžiausias trikdys pradedant sportuoti po pertraukos – nepasitikėjimas savimi. Didžiausia kliūtis jam buvo atsvaris – svėrė 84 kilogramus, tačiau pradėjęs sportuoti kaip mat nurėžė 24 kilogramų viršsvorį, kad pasiektų dabartinę sportinę formą.

„Baisu buvo pradėti viską iš naujo. Galvojau, truputį pabėgiosiu, praeis noras ir vėl grįšiu ant sofutės (juokiasi). Bet procesas ir tai, ką jaučiau jo metu, man patiko. Pradėjau bėgioti, vėl pradėjau jausti malonumą, bėgimo laisvę, kūno lengvumą, paklusnumą. Greitai grįžo ne tik noras bėgioti, bet ir siekti rezultato“, – kovą su savimi prisimena Ignas.

Bėgimo manija užkrėtė ir septynmetį sūnų

Pakeitęs gyvenimo būdą ir pradėjęs intensyviai sportuoti, I. Brasevičius siekė parodyti, kad yra geras tėtis. Maratonininkas turi septynmetį sūnų, kuriam nori būti sektinas pavyzdys.

„Nenorėjau būti tėčiu, kuris kiekvieną savaitgalį eina į barą ar kitaip be ambicijų leidžia laisvalaikį. Mane sportas paveikė teigiamai su kaupu. Mano vaikas taip pat domisi sportu, jam patinka bėgioti. Jis mato mane kaip sportininką. Man įsivažiavus pradėjo sportuoti kone visa šeima: brolis, sesė, draugė. Matyt, visi bando prisitaikyti prie manęs“, – šypsosi sportininkas.

Maratonininkas pasakoja, kad į treniruotes manieže retkartčiais pasiima ir savo sūnų. „Aš nei išgirdau iš jo, kad jis norėtų dirbti trenerio darbą, kas yra man labai keista. Tiesa, rinktis bėgiko kelio sūnus neskuba. Labiau nori ne bėgti, o būti šuolininku“, – apie savo vaiko entuziazmą kalba I. Brasevičius, pridūręs, kad į masinius sporto renginius mielai vyksta su visa šeima.

Ambicijų nepames

Po to, kai Taptautinė lengvosios atletikos federacijų asociacija ėmėsi revoliucinių priemonių dėl naujos reitingų skaičiavimo sistemos, kuri išgalios jau rugsėjį, kartelė lengvaatlečiams patekti į olimpinės žaidynės išaugo. Atrankos periode nepakaks vien „iššauti“ ir įveikti olimpinį normatyvą, bus imamas surinktų taškų už geriausius pasiekimus vidurkis.

I. Brasevičius pripažįsta, kad į Tokijo olimpinės žaidynės dabar pakliūti bus sunkiau, bet į

2020-uosius metus sportininkas žvelgia pozityviai ir patekimą į žaidynes laiko vienu iš prioritetų. Tačiau visko gali nutikti ir I. Brasevičius tai supranta.

„Olimpinės žaidynės – aukščiausias atpildas už darbą. Nežinau, kokie mano šansai ten pakliūti, vertinti šiuo momentu sunku. Bet jei turėsiu nors menkiausią šansą, stengsiuosi už jo kabintis. Jei nepavyks, bėgiosiu kaip ir anksčiau. Treniruosiuosi ir sieksiu geriausio rezultato, įveikti save irgi yra rimtas iššūkis“, – sako maratonininkas.

