



Australijoje gyvenantis sportininkas iš Lietuvos laimėjo prizines vietas lengvojo kultūrizmo varžybose

*Sidnėjyje vykusiose lengvojo kultūrizmo (fitness) varžybose **Pavelas Golubkovas** savo kategorijose laimėjo 1 ir 2 vietas. Siūlome paskaityti jo pasakojimą apie kelią, atvedusį sportininką prie pergalių.*

Atvykau į Sidnėjų iš Vilniaus 2015 metų rugsėjo pirmąją. Iš tikrųjų net nežinau, kas lėmė mano sprendimą apsistoti būtent čia. Galbūt tai, kad čia yra daugiausia galimybių iš visų Australijos miestų, o gal tiesiog tai, kad beveik ištisus metus būna malonūs orai. Šiaip ar taip, supratau, kad 2014 metais, užbaigęs bakalauro praktiką Kanarų salose, jau nebeturėjau noro pasilikti Lietuvoje.

Pradėjau sportuoti, kai man buvo 6 metai: mama nuvedė į plaukimo treniruotes, kur įgijau ne tik reikalingų įgūdžių, bet ir disciplinos, kurios man vėliau prireikė labiausiai. Prabėgo šešeri metai. Ir tada, jau turėdamas ne tik pakankamai patirties ir įgūdžių, bet ir daug apdovanojimų, nusprendžiau, kad man kažko trūksta, o gal tiesiog nebeįdomu. Galiausiai supratau, kad negaliu būti be fizinės veiklos, tad nukreipiau savo jėgas į lauko pratimus. Būdamas penkiolikmečiu paaugliu, tikriausiai kaip ir dauguma mano amžiaus vaikinių, pradėjau domėtis kovų menais ir kartu su draugais lankyti kikbokso treniruotes netoli namų.

Buvau jau beveik pilnametis, kai įvyko mano paskutinė interesų kaita. Kaip tik jai esu dėkingas už sveikatą, sukauptą patirtį ir pomėgius, be kurių dabar net

neįsivaizduoju savęs. Jau tada turėjau gana gerą kūno sudėjimą, tačiau net nemaniau, jog tai gali tapti neatsiejama mano gyvenimo dalimi. Ir tuo metu kartu su draugais užsiėmėme kultūrizmu. Žinoma, buvo visko: reikėjo daug darbo, laiko, valios ir jėgų. Juk buvome naujokai, todėl, padėdami vienas kitam, stengėmės aktyviai treniruotis. Laimė, visada turėjome galimybę paklausti kitų sportuojančių bei trenerio patarimų.

Pradėjome nuo standartinių trijų dienų treniruočių, kurias darėme pirmuosius kelerius metus, tačiau ilgainiui nusprendžiau, jog man to negana, ir vis dažniau nueidavau treniruotis vienas. Iš tikrųjų, manau, nebūčiau pasiekęs tokių rezultatų, jeigu tik akiai būčiau siekęs tikslo ir nesimėgavęs pačiu procesu. O procesas man reiškia daug, nuo tos minutes, kai jauti kiekvieną veikiančią raumenį, iki tos, kai mėgaudamasis nuovargiu eini namo.

Ir tik dabar tarsi supratau, ko vykau į Australiją. Mano pagrindinis tikslas ir buvo gauti visa tai, ko reikia sportininkui profesionalui. Pamenu, atvažiavęs čia suradau neblogą sporto klubą, kur susipažinau su keliais profesionaliais atletais. Jie ir paskatino mane, jau tuo metu taurėjusį tolygiai išsivysčiusius raumenis, susimąstyti rimčiau. Vienas iš jų kaip tik buvo mano būsimasis treneris, kuriam esu dėkingas už profesionalių pozų išmokymą, mitybos patarimus ir paskutines raumenų korekcijas.

Visas mano pasiruošimas, kad ir kaip keistai tai skambėtų, užtruko apie tris mėnesius, o prieš varžybas specialios dietos laikiausi tik paskutinę savaitę, kai sumažinau kūno riebalų masę iki 4-5%. Užsirašęs į, kaip maniau, atitinkamas grupes, nuvažiavau į savo pirmąsias varžybas. Iš viso dalyvių buvo nemažai, tik vėliau paaiškėjo, kad dauguma vaikinų dalyvaus „Men's physique“ kategorijoje. Dabar manau, kad ne konkurentų skaičius, bet didžiulis noras laimėti padėjo man užimti prizines vietas.

Taigi sidabro medaliu pasibaigė mano dalyvavimas naujokų kategorijoje ir auksu – vidutinėje. Manau, kad tai buvo puiki patirtis, o užimtos vietos man leido patikėti, kad kitą kartą, įdėjęs daugiau darbo, laiko ir jėgų pasiruošimui, turėčiau nusipelnyti aukso ir aukščiausioje lygoje.

Pavel Golubkov

