

No Augstrozes līdz Latvijas boksa skatuvei

Augstrozietis **Miks BĒRZIŅŠ**, boksa kluba *Limbaži* audzēknis, savu vārdu jau nostiprinājis ne tikai Latvijas, bet arī plašākā boksa aprītē. Jaunietis ringā ticies ar spēcīgiem un pieredzējušiem sportistiem un sasniedzis lieliskus rezultātus. Maijā Miks piedalījās cīņā par pirmo Latvijas Boksa savienības (LBS) čempiona jostu smagajā svarā un pārliecinoši uzvarēja. Tas ir ļoti liels sasniegums un panākums ne tikai pašam jaunajam bokserim, bet arī viņa klubam, Limbažiem un novadam. Patlaban sportists, kuram nesen apritēja divdesmit gadu, aktīvi gatavojas dalībai Eiropas U22 čempionātā boksā. Turēsim īkšķus un sūtīsim labas domas, lai viņam izdodas īstenot iecerēto!

Patlaban sports ir prioritāte

Sarunai ar talantīgo jauno sportistu un viņa lielāko atbalstītāju, mammu Lienīti, tiekamies īsi pirms Mika došanās uz divu nedēļu ilgo boksa nometni Daugavpilī, kur to organizē vietējais boksa klubs. Šogad tur uz nometnēm viņš devies jau vairākas reizes. Režīms stingrs – katru dienu notiek vairāki treniņi. Lai arī ceļš ir tāls, tas atmaksājas, jo Daugavpils sporta skolā ir lieliska boksa nodaļa, kurā izaudzīnāti daudzi čempioni, strādā spēcīgs treneris. Tas ir svarīgi, jo augstrozietis intensīvi gatavojas novembrī Ungārijā gaidāmajam Eiropas U22 čempionātam. – *Man piedāvāja tajā sacensties, un, ja ir tāds piedāvājums, nevar atteikt. Viegli nebūs, bet vienkārši jādara, –* apņēmības pilns ir sportists.

Šovasar Miks absolvēja Vidzemes Tehnoloģiju un dizaina tehnikumu Priekulī – viņš apguvis namdara arodu. Pēdējais mācību gads, īpaši otrais semestris, jaunajam Latvijas čempionam bija ļoti saspringts. Bija jāiziet prakse būvniecībā, jāpaveic kvalifikācijas pārbaudes un skolas darbi, bet notika arī treniņi, nometnes un dažādas sacensības. Pamatīga slodze! Pēc tehnikuma absolvēšanas jaunietis, lai segtu vismaz daļu treniņu un sacīkšu izdevumu, sāka strādāt būvniecības uzņēmumā, taču darbu objektos dažādās Latvijas vietās diemžēl nevarēja apvienot ar treniņiem. Sports patlaban ir viņa prioritāte. Iesaistoties trenerim Nikam Nazārovam, Mikam tika dota iespēja strādāt SIA *Latvia Timber International*, kura darba grafiku var veiksmīgi apvienot ar trenēšanos. Uzņēmuma valdes loceklis Valdis Noriņš, pats savulaik būdams vieglatlēts, lieliski izprata jaunieša situāciju un bija pretimnākošs.

Iedvesmoja profesionāli un filmas

Bokss jaunietai uzrunāja jau sen. Ar interesi viņš skatījās filmu *Rokijs* un tās turpinājumus. Viņa mamma smeļot stāsta, ka tolaik, kad dēls sāka aizrauties ar boksu, visiem Vecgada vakaros bijis jāskatās šī filma, ko puisis zina no galvas. Miks sekojis līdz Latvijas boksera Maira Brieža cīņām, īpaši tām, kurās viņš tikās ar Ukrainas sportistu Oleksandru Usiku, skatījies arī amerikāņu bokseru Maika Taisona un Tomija Morisona sniegumu. Gan *Rokijs*, gan boksa elki iedvesmoja arī pašu pievērsties šim cīņas sporta veidam. Iepriekš Miks trenējās futbolā, vieglatlētikā, dejoja tautas dejās. – *Dēls mācījās ceturtajā klasē, kad pateica, ka vairāk nedeļos. Sacīju, ka tomēr jāizvēlas kāds sporta veids, lai būtu fiziskās aktivitātes. Tad viņš bija redzējis Limbažu sporta hallē boksa sacensības un, vakarā atmācījis mājās, teica, ka ies uz boksu. Biju redzējusi «Rokijā», kā tur šķīst asinis. Saķēru galvu un domāju – ak, Dievs, kur tas bērs tagad ies! – pirmajās izjūtās par dēla izvēli dalās L. Bērziņa. Tas viņai bija izaicinājums. Uz boksa nodarbībām no Limbažiem devušies vēl daži puīši un jau pēc sešām nodarbībām Mikam notikusi pirmā treniņu cīņa Priekulī.*

Daudzi uzskata, ka cīņa ringā nav nekas traks. Sarunbiedri iebilst, ka tik vienkārši tomēr nav. Visa pamatā ir laba fiziskā sagatavotība. Jākoncentrējas un jādomā līdzī tam, ko dara ringā, nevar *maukt uz dullo*. Tikpat nozīmīga ir psiholoģiskā sagatavo-

Limbažu boksa kluba audzēknis, augstrozietis **Miks Bērziņš** Limbažu pilsētas svētku gājienā ar paša izcīnīto pirmo Latvijas Boksa savienības čempiona jostu smagajā svarā



tība. Ne katrs spēj sevi pārvarēt un doties ringā, jāspēj tam noskaņoties. Kaut Miks pieredzējis jau daudzas sacīkstes, zināms saspringums pirms starta saglabājas. Bet tas tikai līdz brīdim, kad atskan zvans un sākas cīņa.

Milzīgs darbs, neatlaidība un ģimenes atbalsts

Pirmais Mika boksa treneris, kurš jaunietim ielika šī sporta veida pamatus, bija Dainis Škogals no Priekulīem. Sākumā treneris brauca vadīt nodarbības uz Limbažiem, bet vēlāk Miks viņam sekoja uz Priekulīem. Mācoties tehnikuma pēdējā kursā, jaunietis pilnībā pārgāja trenēties uz Limbažu boksa klubu pie tā vadītāja



Šis ir tikai sākums. Viss vēl ir priekšā, labākās cīņas vēl gaidāmas. Pie šī nevar apstāties.

un trenera N. Nazārova. Abi sarunbiedri piekrīt – tas, kāda izveidojas komunikācija un sadarbība ar treneri, ir daļa no panākumu atslēgas. Kad Limbažu boksa klubs vēl veidojās, Miku savā paspārnē pieņēma Jēkabpils, pēc tam – Daugavpils boksa klubs, lai viņš varētu startēt nacionālos un starptautiskos čempionātos jauniešiem. M. Bērziņš piedalījies sacensībās Rumānijā, devies uz turnīriem un treniņnometnēm Lietuvā un citviet. Pieredze veidojusies pakāpeniski.

Uz treniņiem, sacensībām, nometnēm un citādiem boksa notikumiem zēnu vadāja mamma. Kopš pašam autovadītāja tiesības, viņš kļuvis neatkarīgāks un arī ģimenei režīms vieglāks. Kad vien iespējams, Lienīte un citi radi dodas Miku atbalstīt. Ja netiek klātienē, seko līdzī cīņām attālināti. Pirms sacensībām mamma ļoti satraucas un pārdzīvo. Miku ringā viņa pavada ar labām domām. Ja neskaita zilumus, lūzumu

vai citu traumu jauniešiem pagaidām nav bijis. Neapšaubāmi tas, ka dēls ir čempions, ir arī L. Bērziņas nopelns. Viņa gan emocionāli, gan finansiāli daudz ieguldījusi, lai Miks varētu attīstīt sportista karjeru.

Kā izaudzīnāt čempionu? – *Tas nenotiek vienā dienā. Par čempionu nepiedzimst. Tas ir ļoti liels un smags ilgu gadu darbs. Jāsāk ar mazumiņu, pakāpeniski jākrāj pieredze un jākāpj pa kāpnītēm tikai uz augšu, lai to visu sasniegtu.* Miks apstiprina mammas vārdus: – *Visu laiku ir “jāšancē”, jāanalizē savas kļūdas. Treniņi notiek teju katru dienu. Ja nedarbojas Limbažu boksa kluba zālē vai nepiedalās nometnē, viņš sporto individuāli, daudz skrien. Protams, laiks tiek atlicināts arī atpūtai – izbraukumiem un pasākumiem kopā ar draugiem vai ģimeni.*

Gandarījums būt paraugam

Bokss ir Mika sirdslieta. – *Tas ir sporta veids, kurā jūtu, ka man padodas. Tas mani aizrauj. Ieguvumi ir fiziskā forma, disciplīna, psihiskā noturība un labāka pašsajūta, kā arī adrenalīns cīņās un, protams, apbalvojumi – kausi, medaļas un diplomu. Ir jau pādaudz sakrāji. Un tagad ir arī josta, – ar lepnumu stāsta sarunbiedrs. Limbažu boksa kluba sastāvā Miks piedalījās arī Limbažu pilsētas svētku gājienā, nesot izcīnīto LBS čempiona jostu. Kad nesen to bija ieguvis, jaunais bokseris jostu aizveda rādīt sava kluba audzēkņiem gan Limbažos, gan treniņā arī Alojā. Jaunie sportisti ar lielu aizrautību to pētīja un taustīja. Jūtams, ka mazākie uz Miku un viņa biedriem Dāvi Arbidānu un Ernestu Vaguli raugās ar apbrīnu, seko viņu dalībai sacensībās. – Gan jau viņi arī tiecas uz to pašu, ko mēs! Varam viņus iedvesmot. Tā ir patīkama un gandarījoša sajūta, ka esi kādam paraugs, varbūt pat elks, un viņš vēlas tev līdzināties, – atzīst M. Bērziņš. Starp citu, vienubrīd, viņa pieredzes vadītā, boksa treniņus apmeklēja arī mazā māsa. Vēlāk gan pārsvaru ņēma meitenes mākslinieciskā puse. Abu mamma puspa-jokam atzīst – labi, ka tā, jo divi bokseri mājās būtu par daudz...*

Treneris Niks Nazārovs: – *Mikam ir ārkārtīgi lielas darba spējas. Viņš izdarījis visu, ko un kā viņam ieteiks paveikt. Viņš ir ļoti mērķtiecīgs un daudz ziedo, lai būtu rezultāts, sasniegumi. Reti kurš gatavs ieguldīt tik smagu darbu. Miks ir viens no tūkstoša. Kā treneris jutos gandarīts, ka mans audzēknis tik tālu ticis. Galvenais, lai ir vēlme un apņēmība, tad viss izdosies. Mikam tikai jāatceras, ka viņš nav parasts čalis no Limbažiem, kā pats varbūt domā. Viņš ir līdzvērtīgs savām autoritātēm boksā.*

Lienīte jau trīs gadus strādā skolā. Viens no viņas uzdevumiem kā skolotājai ir skolēnus motivēt izraudzīties mērķi un uz to tiekties. Nav viegli, ja bērnam trūkst gribēšanas. – *Tad ir labi, ja apkārt ir panākumus guvušie jaunieši. Viņi rāda piemēru, ka var darīt, cīnīties un tādējādi pie kaut kā nonākt. Protams, ļoti liels atbalsts un motivētājs ir arī ģimene, –* norāda L. Bērziņa.

Vispirms jāsasniedz maksimums amatieros

Latvijā savā svara kategorijā Miks ir viens no jaunākajiem bokseriem. Pretinieku šajā grupā viņam nav daudz, turnīros vai treniņos ticies ar visiem. Jau jaunāks likts kopā ar pieredzējušiem sportistiem. Piemēram, būdams 15 gadus vecs, sparingojis ar cīkstoni Kristapu Zuti. – *Tā ir priekšrocība. Cīnoties ar labākajiem, arī pats esi motivēts tāds kļūt. Ir patīkami, ka tagad mūsu klubu zina, arī mani pazīst uz Latvijas boksa skatuves. Tiekam aicināti uz sacensībām, nometnēm. Kādreiz bija grūti atrast pretiniekus, tagad nāk piedāvājumi cīņām, –* stāsta M. Bērziņš.

Lai arī bokss sarunbiedram ļoti patīk, viņš atzīst, ka reizēm vienkārši negribas iet uz treniņiem. – *Lai sasniegtu rezultātu, tomēr jāpārkāpj sev pāri. Ir jābūt dzinulim, kas mudina doties uz priekšu, –* skaidro Miks. Jau būdams pavisam jauns, vēlējies piedalīties Latvijas čempionātā boksā un, kad to izdevās paveikt, – arī pasaules mēroga sacensībās. Eiropas čempionāts, kaut vēlme bija, izpalika, tādēļ dalība tajā tagad ir jaunā boksera mērķis. – *Vēlos tikt pirmajā trijniekā, lai pēc tam varētu doties uz Olimpiskajām spēlēm, –* atklāj jaunais sportists. Izpildot normatīvus starptautiskos un Latvijas mēroga čempionātos, jaunietis var piedalīties Latvijas Olimpiskās vienības atlasē, lai tiktu tālāk. Vasaras sākumā izcīnītā LBS čempiona josta ir labs atspēriens punkts ceļā uz šo mērķi. – *Visu laiku televīzijā redzēju citu čempionu jostas un gribēju saprast, kāda ir sajūta, to paņemot rokās. Un tad pienāca tā reize, kad pašam ir josta... Tā ir diezgan smaga, –* smaidot ar lepnumu stāsta augstrozietis. Iespējams, rudenī būs revanša cīņa, kurā josta jāaizstāv. Līdz Eiropas mēroga sacensībām Miks apdomā piedalīties vietēja mēroga turnīros, iespējams, doties arī uz Igauniju vai Lietuvu.

Jaunais bokseris pakāpeniski virzās uz profesionālo sportu. Vispirms gan viņš vēlas sasniegt maksimumu amatieru boksā un tikai tad pāriet uz profesionāliem. – *Šis ir tikai sākums. Viss vēl ir priekšā, labākās cīņas vēl gaidāmas. Pie šī nevar apstāties, –* apņēmīgs ir M. Bērziņš. Tiesa, lai tiktu tālāk, visur vajadzīgas finanses. Mikam atbalstu sniedz Limbažu novada pašvaldība un uzņēmēji. Ģimene ir pateicīga tiem, kuri jaunieša ceļu boksā atbalstījuši, un ir atvērti jauniem atbalstītājiem.

Līga LIEPIŅA
Vigo ZAĻAISKALNA foto

Projektu finansē
Mediju atbalsta
fonds no Latvijas
valsts budžeta
līdzekļiem.

MAF
Mediju atbalsta fonds

Par publikācijas saturu atbild projekta
«Personības spēks» īstenotāja –
SIA «Izdevniecība Auseklis».
Projekta Nr. 2025.LV/RMA/1.6.1/018