

“Atletika“, 2002 m., Nr. 4
Remigijus Bimba

Vizitinė kortelė

Gimimo vieta ir metai – Vilnius, 1962 06 28.

Šeimyninė padėtis: vedęs, žmona – Violeta, du vaikai – Timūras ir Julianas.

Dirba fitnio treneriu sporto ir sveikatingumo centre “OLYMPIC GYM”.

Antropometriniai duomenys

Ūgis – 167 cm;

Svoris: tarpvaržybiniu – 87 kg ir priešvaržybiniu – 80 kg laikotarpiu.

Pilvo apimtis: tarpvaržybiniu – 88 cm ir priešvaržybiniu – 80 cm laikotarpiu.

Šlaunies apimtis: tarpvaržybiniu – 66 cm ir priešvaržybiniu – 63 cm laikotarpiu.

Blauzdos apimtis: tarpvaržybiniu – 43 cm ir priešvaržybiniu – 41 cm laikotarpiu.

Bicepso apimtis: tarpvaržybiniu – 46 cm ir priešvaržybiniu – 44 cm laikotarpiu.

Geriausi jėgos rodikliai

Štangos spaudimas gulint – 180 kg, pritūpimas štanga ant pečių – 220 kg, štangos spaudimas už galvos sėdint – 120 kg.

Sportiniai pasiekimai

Lietuvos kultūrizmo vyrų čempionas 1999, 2000, 2001 (svorio kategorija 80 kg).

Lietuvos kultūrizmo vyrų taurės laimėtojas 2000 (svorio kategorija iki 90).

Europos vicečempionas (2000) ir 3 vietas laimėtojas (2001) svorio kategorija 75 kg.

Trijų pasaulio čempionatų dalyvis – 1991, 1999 – 4 vieta, 2000 – 8 vieta.

Pasaulio neolimpinio sporto šakų žaidynių 4 vietas laimėtojas (2001, 80 kg).

Tarpvaržybiniu laikotarpiu (masės auginimo periodu) S. Berkovičius sportuoja kas antrą dieną. Prieš treniruojant kiekvieną raumenų grupę atlieka apšilimą (2–3 serijas su mažesniu svoriu), po to daro 2 “sunkias” serijas (6–8 kartojimai) ir 3-ąją – “lengvą” (15 kartojimų). Blauzdų ir pilvo preso raumenis treniruoja kas antrą dieną.

S. Berkovičiaus mikrociklo treniruočių planas:

I DIENA. Šlaunų keturgalvis

1. Pritūpimai su štanga ant pečių
2. Svorio spaudimas kojomis (“leg press”)
3. Kojų tiesimas sėdint

II DIENA. Pečiai, bicepsas, tricepsas

1. Štangos spaudimas už galvos sėdint
2. Svarmenų kėlimas į šalis stovint
3. Svarmenų kėlimas į šalis pasilenkus
4. Štangos kėlimas prie krūtinės stovint (klasikinis)
5. Svarmenų kėlimas prie krūtinės pakaitomis stovint
6. Rankų tiesimas prie bloko stovint
7. Štangos spaudimas siauru suėmimu (15–20 cm)

III DIENA. Šlaunų dvigalvis

1. Kojų lenkimas gulint
2. Štangos atkėlimas nuo grindų tiesiomis kojomis (“Mirties trauka”)
3. “Hipertension”

IV DIENA. Krūtinė, nugara

1. Štangos spaudimas gulint arba štangos spaudimas kampu (30–40°)
2. Svarmenų „plėšimai” gulint arba kampu
3. Štangos trauka prie pilvo pasilenkus
4. Vertikali trauka prie krūtinės sėdint
5. Vieno svarmens trauka pasilenkus

S. Berkovičiaus priešvaržybinis laikotarpis (reljefo periodas) prasideda 3,5 mėn. iki varžybų. Sportininkas treniruojasi „splitu 2+1” (dvi dienas sportuoja, trečią ilsisi). Prieš kiekvieną raumenų grupę atlieka apšilimą (2–3 serijas su mažesniu svoriu), po to daro 2 „sunkias” serijas (6–8 kartojimai) ir 3-ąją – „lengvą” (15 kartojimų). Kiekvienai raumenų grupei daro 2 bazinius ir 2 lokalius pratimus.

Aerobinė treniruotė (dažniausiai važiuoja dviračiu, eina takeliu), daro tuoj pat po jėgos treniruotės. Pirmąsias dvi savaites aerobinė treniruotė trunka iki 20 min. Po dviejų savaitėjų – 25 min. ir t. t.

Likus iki varžybų 2,5 mėn. S. Berkovičius sportuoja „splitu 4+1” (keturias dienas treniruojasi, penktą ilsisi). Kiekvienai raumenų grupei daro 2 bazinius ir 2 lokalius pratimus.

Kai iki varžybų lieka 1,5 mėn. sportuoja „splitu 3+1” (tris dienas sportuoja, ketvirtą ilsisi). Tada treniruojasi du kartus per dieną – ryte ir vakare. Kiekvieną raumenų grupę treniruoja 2 kartus į savaitę.

Kai S. Berkovičiui iki varžybų lieka 1 mėn. sportuoja „splitu 6+1” (šešias dienas sportuoja, septintą ilsisi). Treniruojasi ryte ir vakare. Kiekvieną raumenų grupę treniruoja 2 kartus į savaitę. Blauzdų ir pilvo preso raumenis treniruoja kiekvieną dieną, bet po 1 pratimą.

S. Berkovičiaus metinė treniruočių schema pateikta 1 lentelėje.

Mityba

“Labai sunku būtų suderinti trenerio darbą su treniruotėmis, kadangi kokybiško maisto gaminimas reikalauja labai daug laiko sąnaudų, o treniruoklių salėje tenka praleisti beveik visą dieną. “OLYMPIC GYM” vadovai išsprendė šią kliūtį. Daugiau nei metus šio klubo restorane maitinausi už dyką, o šiuo metu turiu didelę nuolaidą, už kurią dėkingas Evai Sons. Taip pat norėčiau padėkoti “OLYMPIC GYM” restorano virėjams, kurie maistą gamina ne tik skanų, bet ir tinkamą mano dietai” – sako sportininkas.

“Tarpvaržybiniu laikotarpiu valgau penkis kartus per dieną. Valgau viską ir daug. Priešvaržybiniu laikotarpiu valgau 6–7 kartus per dieną. Angliavandenius valgau (dažniausiai ryžius ir avižinius dribsnius) 2–3 kartus per dieną ir tik iki 15 val. Visiškai atsisakau konservuoto maisto, aštrių padažų ir antpilų, prieskonių, saldumynų, sumuštinių, majonezo, duonos gaminių, mineralinio vandens.” – pasakoja S. Berkovičius.

S. Berkovičiaus priešvaržybinė dieta:

- 7.00 – 10 kiaušinio baltymų, stiklinė avižinių dribsnių, arbata;
- 9.30 – baltyminis gėrimas (50 gr. – baltymų);
- 11.00 – vištos krūtinėlė (300 gr.), ryžiai (100 gr.), daržovės, vanduo;
- 13.30 – liesa varškė (300 gr.), arbata;
- 16.00 – vištos krūtinėlė (300 gr.), daržovės, vanduo;
- 18.30 – žuvis (500 gr.), daržovės, vanduo;
- 21.00 – žuvis (400 gr.), daržovės, vanduo.

“Po kiekvieno maitinimosi aš visada išgeriu apie 600–700 gr. vandens su citrina. Likus 1 mėnesiui iki varžybų, angliavandenius valgau tik vieną kartą į dieną. Atsisakau liesos varškės ir baltyminių gėrimų. Tada mano dietoje visiškai nebelieka riebalų. Visas maistas tik verdamas. Paprastai besiruošdamas varžyboms aš netenku apie 7–8 kg. svorio” – teigia sportininkas.

Maisto papildai

S. Berkovičius vartoja vitaminus su mineralais, papildomai geria vit. C (3 gr.), vit. E (400 IU), kalcį (3 gr.), magnį ir cinką. Iš maisto papildų dažniausiai vartoja kreatiną, glutaminą, proteiną ir amino rūgštis.

1 Lentelė

Metinė treniruočių schema

MA-KROCIKLAS	MEZO-CIKLAS	MIKROCIKLAS							
Tarp-varžybinis laikotarpis	8,5 Mėn.	Sportuoja kas antrą dieną							
		I DIENA	II DIENA	III DIENA	IV DIENA	V DIENA	VI DIENA	VII DIENA	VIII DIENA
		ŠLAUNŲ KETURGALVIS	LAISVA	PEČIAI, BICEPSAS, TRICEPSAS	LAISVA	ŠLAUNŲ DVIGALVIS	LAISVA	KRŪTINĖ, NUGARA	LAISVA
Prieš-varžybinis laikotarpis	1 Mėn.	“SPLITAS 2+1”							
		I DIENA	II DIENA	III DIENA	IV DIENA	V DIENA	VI DIENA		
		KRŪTINĖ, BICEPSAS	NUGARA, UŽPAKALINĖ DELTA, TRAPECIJA	LAISVA	PRIEKINĖ IR VIDURINĖ DELTA, TRICEPSAS	ŠLAUNŲ KETURGALVIS IR DVIGALVIS, BLAUZDA	LAISVA		
	1 Mėn.	“SPLITAS 4+1”							
		I DIENA	II DIENA	III DIENA	IV DIENA	V DIENA			
		KRŪTINĖ, BICEPSAS	NUGARA, UŽPAKALINĖ DELTA, TRAPECIJA	PRIEKINĖ IR VIDURINĖ DELTA, TRICEPSAS	ŠLAUNŲ KETURGALVIS IR DVIGALVIS, BLAUZDA	LAISVA			
	0,5 Mėn.	“SPLITAS 3+1”							
		I DIENA	II DIENA	III DIENA	IV DIENA				
		TRENIRUOTĖ RYTE KRŪTINĖ	TRENIRUOTĖ RYTE ŠLAUNŲ KETURGALVIS	TRENIRUOTĖ RYTE PEČIAI	TRENIRUOTĖ RYTE LAISVA				
	TRENIRUOTĖ VAKARE RANKOS	TRENIRUOTĖ VAKARE ŠLAUNŲ DVIGALVIS	TRENIRUOTĖ VAKARE NUGARA						
	1 Mėn.	“SPLITAS 6+1”							
		I DIENA	II DIENA	III DIENA	IV DIENA	V DIENA	VI DIENA	VII DIENA	
TRENIRUOTĖ RYTE KRŪTINĖ		TRENIRUOTĖ RYTE ŠLAUNŲ KETURGALVIS	TRENIRUOTĖ RYTE PEČIAI	TRENIRUOTĖ RYTE KRŪTINĖ	TRENIRUOTĖ RYTE ŠLAUNŲ KETURGALVIS	TRENIRUOTĖ RYTE PEČIAI	LAISVA		
TRENIRUOTĖ VAKARE RANKOS	TRENIRUOTĖ VAKARE ŠLAUNŲ DVIGALVIS	TRENIRUOTĖ VAKARE NUGARA	TRENIRUOTĖ VAKARE RANKOS	TRENIRUOTĖ VAKARE ŠLAUNŲ DVIGALVIS	TRENIRUOTĖ VAKARE NUGARA				

20 klausimų čempionui

REMIGIJUS BIMBA. Kodėl pasirinkai būtent kultūrizmą, o ne kitą sporto šaką?

SEMIONAS BERKOVIČIUS. Jau vaikystėje susidomėjau kultūrizmu. Man patiko stiprūs, raumeningi ir gražiai sudėti vyrai. Tada dar nesportavau. Tik Arnold Schwarzenegger nuotraukos mane įkvėpė pradėti sportuoti.

R. B. Kada pirmą kartą paėmei į rankas štangą?

S. BERKOVIČIUS. Tai buvo labai senai. Kai baigiau devynias klases (man tada buvo 16 metų) nuėjau į atletinės gimnastikos klubą “Viktorija” Vilniuje.

R. B. Kas buvo tavo pirmas treneris?

S. BERKOVIČIUS. Atletinės gimnastikos klube “Viktorija” mane treniravo Česlovas Tamuliavičius ir Eugenijus Gorelikas. Vėliau mane treniravo Arvydas Milvydas.

R. B. Kada įvyko tavo debiutas kultūrizmo varžybose?

S. BERKOVIČIUS. Taip jau atsitiko, kad varžybose pirmą kartą sudalyvavau tik 1987 m. Šiaulių miesto pirmenybėse, nors iki to laiko teko daug varžybų pamatyti. Mano svorio kategorija tada buvo 65 kg.

R. B. Ar savo sportinėje karjeroje nebuvai patyręs traumų?

S. BERKOVIČIUS. Mikro traumų buvo, tačiau manau, kad jos pasitaiko visiems. Štai prieš keletą metų darant bicepsą su lynu iš apačios, jis netikėtai trūko ir rankena man sulaužė nosį. Pernai plyšo krūtinės raumenys.

R. B. Esu įsitikinęs, kad norint pasiekti aukštus rezultatus reikia ne tik patirties, bet ir žinių. Ar pastarųjų metų varžyboms ruošėsi vienas ar vis dėlto teko konsultuotis su sportininkais, treneriais, gydytojais ar kitais specialistais?

S. BERKOVIČIUS. Visus savo laimėjimus pasiekiau vienas, niekas manęs netreniravo. Tačiau teko konsultuotis su Natalija Murnikoviene, Olegu Žuru, Dariumi Lukoševičiumi, buvusiu "OLYMPIC GYM" sporto gydytoju Artūru Anziuliu.

R. B. Sudalyvavęs 1991 m. Lenkijoje pasaulio suaugusiųjų vyrų čempionate, varžybose nedalyvavai iki 1998 m. pavasario. Kodėl tavo sportinėje karjeroje buvo 7 metų pertrauka?

S. BERKOVIČIUS. Varžybose aš nedalyvavau, nes buvau įnikęs į biznį. Tuo laikotarpiu reikėjo užsidirbti pinigų. Savo treniruočių nemečiau. Reguliariai sportavau, o jei ir būdavo pertrauka, tai neilgesnė nei dvi savaitės.

R. B. Pats esi dalyvavęs net trijuose pasaulio čempionatuose (1991 – Lenkijoje, 2000 – Slovakijoje ir 2001 – Malaizijoje). Slovakijoje po pusfinalių tu buvai trečias, o finale – ketvirtas. Ko truko tau iki bronzos medalio?

S. BERKOVIČIUS. Visų pirmą - kojų raumenų išvystymo. Antra - pasitikėjimo scenoje ir patirties.

R. B. Kokie tavo prisiminimai apie pasaulio neolimpines žaidynes Japonijoje?

S. BERKOVIČIUS. Labiausiai įstrigo trys dalykai. Tai maitinimas. Japonai sportininkus maitino labai gerai. Buvo visko ir daug. Antra, mane šokiravo labai griežta dopingo kontrolė. Dopingo kontrolei vežė naktį iš viešbučio, kaip kokius nusikaltėlius. Štai sportininkas iš Ukrainos Oleg Protas, buvo diskvalifikuotas, nes nebuvo viešbutyje (savo kambaryje), kai užėjo dopingo specialistai. Trečia, teisėjavimas. Be abejonės, tokių šalių, kaip JAV, Vokietija ir kt. sportininkai buvo įvertinti geriau nei mažų šalių sportininkai.

R. B. Kokiose varžybose tavo forma buvo geriausia?

S. BERKOVIČIUS. Manau, jog mano forma buvo geriausia 1999 m. pasaulio suaugusių vyrų čempionate Bratislavoje (Slovakija). Tada svorio kategorijoje iki 75 kg aš iškovočiau ketvirtą vietą.

R. B. Kokia tavo nuomonė apie vyrų fitneso varžybas?

S. BERKOVIČIUS. Mano nuomonė, (juokiasi...) vyrų fitnesas, tai nenusisekęs kultūristas. Visi nori turėti didelius raumenis, kas jų neturi, tas dalyvauja fitneso varžybose.

R. B. Kokios tavo raumenų grupės yra dominuojančios ir kokios atsiliekančios?

S. BERKOVIČIUS. Mano atsiliekančios raumenų grupės yra šlaunys ir blauzdos. Labai gerai yra išvystytas krūtinės ir pečių raumenynas. Paskutiniaisiais metais gerai išvysčiau nugaros plačiuosius, gal šiek tiek atsilieka tik nugaros apatinė dalis. Pastarąją treniruoti vis nelieka laiko.

R. B. Ką labiausiai mėgsti veikti laisvalaikiu?

S. BERKOVIČIUS. Paprastai skaitau. Labiausiai mėgstu skaityti sportinę (kultūrizmo – fitneso) literatūrą.

R. B. Esi laimėjęs daug varžybų. Koks piniginis prizas buvo didžiausias, kurį gavai už triūsą treniruoklių salėse?

S. BERKOVIČIUS. Varžybose, kuriose teko dalyvauti, piniginis fondas paprastai nebūdavo labai didelis, todėl piniginiai prizai – labai kuklūs. Štai sporto departamentas 2000 m. už Europos vicečempioną skyrė 6 tūstančių litų premiją.

R. B. Kokios firmos maisto priedus dažniausiai vartoji? Kokie tavo nuomone maisto priedai yra geriausi raumenis auginti ir kokie – mažinti riebalinį audinį?

S. BERKOVIČIUS. Mano nuomone, kiekviena firma iš gausybės savo pagamintų produktų turi kelis gerus maisto priedus. Aš kreatiną vartuju tik "Ultimate nutrition", proteiną – "UNIVERSAL", amino rūgštis – "WEIDER" firmos. Geriausi produktai raumenis auginti yra baltyminiai – angliavandeniliai kokteiliai, kreatinas ir l-glutaminas. Mažinti riebalinį audinį – l-karnitinas, CLA, efedrinas, kofeinas ir aspirinas.

R. B. Ne paslaptis, jog ne tik profesionalus sportininkas, bet ir treniruoklių salės lankytojas vartoja anabolinius steroidus, norėdami pasiekti greitesnių rezultatų. Kokia tavo nuomonė apie dopingo vartojimą sporte? Ar dopingo kontrolė būtina?

S. BERKOVICĪUS. Esu įsitikinęs, jog draudžiamų preparatų mažos dozės sveikatai nekenkia. Be to, norint saugiai vartoti šiuos preparatus reikia informacijos. Manau, jog dopingo kontrolė yra būtina, nes priešingu atveju, sportas gali tapti cheminiu.

R. B. Žinau, kad ruošiesi pavasario varžyboms. Kokiose varžybose planuoji startuoti?

S. BERKOVICĪUS. Gegužės mėnesį dalyvausiu komerciniame turnyre Druskininkuose “Mis ir Misteris Baltija” ir Lietuvos čempionate. Taip pat planuoju dalyvauti atviroje Rusijos taurėje (Maskvoje). Šių varžybų prizinis fondas 30 tūkstančių dolerių. Birželio mėnesį vyksiu į Italiją, WPF Europos čempionatą.

R. B. Ką vis dėlto galėtum pasakyti jaunuoliui, kuris skaitys šį straipsnį ir norėtų būti toks kaip tu?

S. BERKOVICĪUS. Jei jis nori būti kultūristas, turi žinoti, kad treniruotės turi būti reguliarios. Be to, svarbu ne tik pati treniruotė, bet ir gyvenimo būdas. Treniruotė tetrunka tik 1 valandą, o paroje yra dar 23 val. Kaip tu jas praleisi, tokį rezultatą ir turėsi.

R. B. Ar galėsi skaitytojui atskleisti savo sėkmės formulę?

S. BERKOVICĪUS. Manęs dažnai klausia šito klausimo. Esu įsitikinęs, jog nei vienas kultūristas, net profesionalas, o taip pat ir aš, neturi konkrečios sėkmės formulės. Galiu pasakyti keturis banginius, kurių dėka galima progresuoti – treniruotė, maistas, maisto priedai, miegas.

R. B. Kokie tavo planai ateičiai?

S. BERKOVICĪUS. Kultūrizmas – tai sporto šaka, kada pagrindiniai laimėjimai pasiekiami perkopus per 30 metų. Manau, kad mano sportinė karjera tęsis ir toliau. Gal iki 45 metų. Svarbiausia, kad būtų sveikatos ir pinigų. Mano tikslas tapti Europos ir pasaulio čempionu.

R. B. Palinkėsiu, kad tavo planai išsipildytų. Ačiū už pokalbį.

S. BERKOVICĪUS. Nėra už ką.