

Baiba Bendika: "Cīņas spars un motivācija nav pazudusi."



*Baiba Bendika 2022.gada
Ziemas Olimpiskajās spēlēs Pekinā. Foto: Edijs Pālens*

Pēc Ziemas Olimpiskajām spēlēm Pekinā pagājušas vairāk kā divas nedēļas. Lai noskaidrotu, kādas sajūtas valda pēc Olimpiskajām spēlēm un iepazītos nedaudz tuvāk, uz sarunu aicinājām cēsnieci, Latvijas vadošo biatlonisti un Latvijas komandas pārstāvi 2022.gada Ziemas Olimpiskajās spēlēs – Baibu Bendiku.

Ar Baibu cerējām aprunāties klātienē, kādā kafejnīcā Cēsu pusē vai Slēpošanas un biatlona centrā "Cēsis", taču pēc nedēļas garas atpūtas mājās, Baiba jau kravāja somas, lai startētu Pasaules kausā (PK) biatlonā, tāpēc sarunu organizējam sazinoties video konferencē.

Kur Tu patreiz esi un kam gatavojies?

Esmu Somijā, Kontiolahti. Drīz sāksies nākamais Pasaules kausa posms biatlonā. Vēl palikuši trīs posmi – pēc tam būs Igaunijā, Otepē un Oslo.

Kā Tu vērtē šo sezonu līdz šim?

Šosezon nav tik daudz labie starti, tāpēc ceru, ka sezonas beigās izdosies labākas.

Ir pagājušas aptuveni divas nedēļas kopš Tava starta Pekinas olimpiskajās spēlēs. Pastāsti, ar kādām sajūtām par Olimpiādi Tu tagad dzīvo, kādas emocijas?

Visa tā atmosfēra un notikumi joprojām visai svaigi. Grūti atrast tās pozitīvās emocijas. Ņemot vērā, ka rezultāti nebija tik labi, neizdevās arī tik ļoti noķert Olimpisko atmosfēru un tik daudz izbaudīt to visu, kā tas likās braucot uz Pekinu.

Skaidrs, ka joprojām ir pārdzīvojums, ka nesanāca. Tajā pašā laikā saprotu, ka tas ir pagājis un to vairs izmainīt nevar. Jāskatās uz priekšu. Nekāda traģēdija jau nav notikusi, tas ir sports un katrs sportists, kādā savā karjeras brīdī līdz tam nonāk. Katrā ziņā, cīņas spars un motivācija tādēļ nav pazudusi.

Kas visspilgtāk ir palicis atmiņā no Olimpiskajām spēlēm? Trasē, ārpus trases vai no ikdienas dzīves? Olimpisko spēļu noslēgums, būšana kopā ar Latvijas Olimpisko spēļu komandu. Nelielu prieku un gandarījumu iedeva arī starti slēpošanā. Šoreiz varbūt neizdevās to atmosfēru tik ļoti sajust, bet olimpiāde tāpat ir vieta, kur visstiprāk izjūtu godu pārstāvēt Latviju, nekā tas ir kādās citās sacensībās.

Kur Olimpiskās spēles būs pēc četriem gadiem? Itālijā, beidzot kaut kur tuvāk pie mums un ne otrpus okeānam.

Šajās Olimpiskajās spēlēs, jums arī nācās cīnīties ar aukstumu. Jā, aukstums bija. Bet savā ziņā paveicās, jo citus gadus šajā laikā ir bijis vēl aukstāks. Lielākoties temperatūra bija salīdzinoši paciešama. Sacensības varēja aizvadīt puslīdz saprātīgos apstākļos.

Vai plānajā sporta apģērbā nav auksti? Jā, kad ir īpaši auksts, tad salst. Tajā pašā iedzīšanās es diezgan pārsalu. Bet mūsdienās apģērbs ir kvalitatīvs, termoveļa silda pietiekami labi. Katrs sportists jau ir iemācījies, kā uzturēt ķermeņa temperatūru, lai pirms starta nenosaltu.

Vai pirms starta Tev bija arī kādi rituāli? Varbūt ne tik daudz rituāli, bet tāda sagatavošanās rutīna, nelieli sīkumi, kurus veicu pirms starta. Daudzi mani sekotāji ievērojuši, ka man ir murkšķu mantiņas. Tās es vienmēr ņemu līdzī uz sacensībām, uzliekot visiem murkšķiem Latvijas šallītes, braucot uz trasi.



*Baiba kopā ar saviem talismaniem - murkšķiem.
Foto: Mikus Kļaviņš*

Un katram murkšķim pa bučai veiksmei?

Jā, pirms došanās uz startu jāatsveicinās.

Varbūt arī mūziku klausies, iesildoties pirms došanās uz startu? Nē, lielākoties nē. Mūziku nekad daudz neesmu klausījusies, tāpēc arī sacensībās to nedaru. Cik esmu novērojusi, tad salīdzinoši maz ir tādi sportisti, kuri to dara. Kādam tas, protams, palīdz sagatavoties un noskaņoties. Man pietiek ar manu rutīnu, mazajiem uzdevumiem un laika plānam, kurā brīdī, kas jāizdara, lai noskaņotos.

Pēc Olimpiskajām spēlēm sanāca arī atpūsties? Sportisti, atpūšoties sportojot... Varbūt Cēsu Olimpiskā centra slēpošanas trasē sanāca paslēpot? No Pekinas atlidoju 22.februārī. Laiku mājās pavadīju līdz 1.martam. Biju tādā vieglākā režīmā. Šogad jau otro reizi sanāca pa mājas trasi, Priekuļos pabraukāt.

Nedēļa pēc Olimpiskajām spēlēm bija tāda mierīgāka. Bija patīkami beidzot ilgāku brīdi pavadīt mājās. Ja neskaita tās dažas dienas pirms Olimpiādes, tad mājās nebiju bijusi ilgāk par pus gadu. Lai arī varbūt ar ne tik labām emocijām, bet prieks, ka sanāca pavadīt laiku ar ģimeni un aizbraukt olimpiskajās vakariņās.

Tieši Priekuļu biatlona trasē aizsākās Tava mīlestība pret slēpošanu? Jā! Pirmais oficiālais treniņš ar treneri bija tieši Priekuļu biatlona trasē. Kaut kur vēl ir saglabājušās bildes no bērnības, kur mēs ar māsu un brāli esam pirmajā treniņā.



Baiba Bendika (no labās) kopā ar brāli un māsu Cēsu Olimpiskā centra slēpošanas trasē.

Vai atceries, kādā vecumā pirmo reizi uzkāpi uz slēpēm? Šķiet, ka jau no četrus gadu vecuma sāku braukāt un lēkāt pa kalniņu. Tajā laikā bija tādas zilas, plastmasas slēpes. Pamatskolā jau no pirmajām klasītēm lika uz slēpēm, bet oficiāli pirmais treniņš bija no deviņiem gadiem.

Treneri Tev bijuši no Cēsu puses? Mans pirmais treneris bija no Jāņmuižas, Juris Stīpnieks. Juris mani trenēja vairākus gadus. Kad jau tiku jauniešu izlasēs, bija Valdis Bērziņš un tālāk Vitālijs Urbanovičs un Ilmārs Bricis.

Savu nākotni arī plāno saistīt ar Priekuļu biatlona trasi, trenējot jauno paaudzi? Šobrīd grūti pateikt, kā viss iegrožīsies. Komandā sāk parādīties jaunās meitenes un redzot, ka kāda treniņu procesā pieļauj kļūdu, man vienmēr prasās pamācīt un iedot padomu. Pa šiem gadiem pati esmu ļoti daudz iemācījusies un varu trenēties arī patstāvīgi. Ļoti iespējams, ka es palikšu biatlonā, ja ne kā 100% trenere, tad varbūt ar padomiem jaunajai paaudzei.



*Latvijas čempionāts rollerslēpošanā
Slēpošanas un biatlona centrā "Cēsis", 2021.gada jūlijā.
Foto: Agris Veckalniņš*

Tu šajās Olimpiskajās spēlēs startēji arī distanču slēpošanas sacensībās. Jā, šoreiz kalendārs bija parocīgs, lai es varētu apvienot abus. Pārāk bieži slēpošanā mani nebūs iespēja redzēt, jo biatlona kalendārs ir diezgan saspringts. Sacensības ir nogali pēc nogales un tie brīvie momenti nav. Bet, protams, es neizslēdzu, ka kādā brīdī, izdevīgos laikos, kādos mačos varu nostartēt. Tas vienmēr ir interesanti, tā ir iespēja noķert citas izjūtas, pamainīt fokusu.

Bet, kurā brīdī saprati, ka izvēlēšies tieši biatlonu nevis distanču slēpošanu? No paša sākuma, kad man jau maziņai būdamai iedeva pamēģināt šaut, tad bija skaidrs, ka būšu biatlonā. Mans treneris strādāja tikai kā biatlona treneris un sporta skola uzreiz visus uzņēma pie biatlonistiem, tāpēc nevienā brīdī ideja par tikai slēpošanu nebija.

Jauniešu gados visi startē gan biatlonā, gan slēpošanā, jo tās sacensības nav tik daudz.

Solis trasē Tev ir ātrs, bet kā uzlabot šaušanu? Šaušanas prasmes var uzlabot, uzlabojot fizisko sagatavotību? Kā uzlabot... Ja būtu tik viegli atbildēt uz šo jautājumu, tad noteikti šautu precīzi. Kā jau ar jebko ir jāmeklē risinājumi, jāiegulda daudz darba. Kaut kādā momentā ir labāk, kaut kādā sliktāk, bet viss galvenokārt ir atkarīgs no darba un no tā, cik ļoti Tu esi gatavs meklēt risinājumus un mēģināt saprast, ko un kā izdarīt labāk. Šaušanā ir tā, ka lielu lomu spēlē talants. Ir sportisti, kuriem tiešām ir talants uz šaušanu, kuriem šaušana padodas vieglāk. Lielākoties visiem sportistiem un man ir tā – jo es labāk jūtos fiziski, jo vieglāk šaut un nokoncentrēties uz šaušanu.

Sociālo tīklu platformā *Instagram*, šķiet, ka biji rakstījusi, ka līdz galam nesadalīji savus spēkus un tad pie šaušanas biji jau fiziski ļoti piekususi. Tāpēc tik labi neveicās, kā gribētos? Nevarētu teikt, ka nesadalīju spēkus. Pirms Olimpiādes es kādu brīdi nebiju startējusi sacensībās, es biju gaidījusi, ka būšu labākā formā. Tas, ka man trasē gāja smagi, nedaudz pašai bija pārsteigums. It kā mēģināju nokoncentrēties, ka viss ir kārtībā un ja trasē neiet tik viegli, tad galvenais uzsvars jāliek uz šaušanu, jo tad ir iespēja uzrādīt labu rezultātu. Diemžēl, šīs domas neizdevās īstenot.

Kādas ir Tava intereses ārpus sporta? Nojaušu, ka tam laiks neatliek? Jā, tā ir. Citi sportisti, kuri mani pa vasaru kaut kur satiek jau smejas – Baiba, Tu nekad neesi mājās! Tas režīms tiešām ir tāds, ka nekam citam īsti laiks neatliek. Tā viena diena nedēļā, kas varbūt ir brīva, to vairāk vai mazāk pavadu neko nedarot. Labākajā gadījumā aizbraucu kaut kur garšīgi paēst vai esmu mājās pie ģimenes.

Vai Tev ir kāda mīļākā vieta Cēsu novadā? Kad ir brīvs brīdis, es braucu uz savām lauku mājām Rozulā, kur vecākiem ir liela māja. Tā vienmēr ir forša vieta, kur atpūsties, ieiet pirtiņā vai vienkārši piknikot.

4.martā norisināsies Cēsu novada Sporta laureāta apbalvošana. Esi nominācijā gada sportiste. Cik Tev svarīgi ir saņemt šāda veida apbalvojumus? (Saruna notika 02.03.2022.) Tas vienmēr ir patīkami, jo ikdienas skrējienā nepamanu to atbalstu. Pēc sasniegumiem sāk nākt ziņas, tad es saprotu, cik patiesībā daudz cilvēki man jūt līdzzi gan veiksmēs, gan neveiksmēs.

Pašai šķiet, kas tad es esmu, jūtos, kā vienkāršs cilvēks, slēpotājs un sportists trasē. Citreiz pamanu bērnu emocijas, ka viņi mani atpazīst, viņiem tas liekas kaut kas īpašs.

Katrs apbalvojums apstiprina to, ka cilvēku un atbalstītāju ir daudz vairāk nekā es domāju.

Starp nominantiem ir arī daudz jauno sportistu, kāds būtu Tavs ieteikums viņiem? Mācēt noķert prieku. Nepazaudēt jautrību gan sacensībās, gan treniņos. Lai arī jāstrādā neatlaidīgi un jāiegulda milzīgs darbs, ir jāmāk nepazaudēt sevī to iekšējo bērnu. Treniņos jāieķļauj azarts un arī joki.

Varbūt Tev ir kaut kas sakāms saviem faniem Cēsu novadā? Ceru, ka šogad mans atbalstītāju pulciņš nav sarucis, aizvadot ne tik veiksmīgu sezonu, kā man pašai un visiem būtu gribējies. Un vēl es ceru, ka visi cītīgi sapirkuši biļetes uz Pasaules kausu Otepē un varēšu tur kārtīgi dzirdēt Latvijas vārdu trases malā.