

Liepāja



Liepāja sporto 2017

Liepājas sporta laureāti – 2017

GADA SPORTISTI

Matīss Miknis –	par pasaules čempionātā bobslejā izcīnīto 4. vietu un Eiropas čempionātā izcīnīto 3. vietu.
Anastasija Sevastova –	par sasniegto 15. vietu WTA rangā un Liepājas vārda popularizēšanu pasaulē.
Ņikita Putilovs –	par augstiem sasniegumiem pasaules čempionātā bodibildingā, titula "Mr.Universe 2017" izcīnišanu.
Maksims Sinčukovs –	par sasniegumiem Eiropas čempionātā vieglatlētikā U20 grupā un divkārtēju Latvijas rekorda labošanu 400 m barjerskrējienā.
Ilja Petrušenko –	par sasniegumiem Eiropas čempionātā vieglatlētikā U20 grupā.
Daniila Kulišs –	par sasniegumiem kadetu čempionātā džudo.
Artjoms Galaktionovs –	par sasniegumiem Eiropas jauniešu olimpiskajā festivālā džudo 2017. gadā.
Ņikita Duinovs –	par sasniegumiem Eiropas čempionātā sambo.

GADA TRENERIS

Vjačeslavs Goļinskis –	par augsta līmeņa sportistu sagatavošanu.
Vaclavs Jaževičs –	par augsta līmeņa sportistu sagatavošanu.
Vladimirs Ševkovs –	par augsta līmeņa sportistu sagatavošanu.
Tamazs Pertija –	par virslīgas futbola komandas augstvērtīgu sagatavošanu.
Armands Mīsus –	par sieviešu basketbola komandas augstvērtīgu sagatavošanu.
Kaspars Mājenieks –	par Latvijas U16 meiteņu izlases augstvērtīgu sagatavošanu.

GADA KOMANDA

Basketbola komanda "Liepājas papīrs" (treneris Armands Mīsus) –	par izcīnīto 2. vietu Latvijas sieviešu basketbola līgā un 3. vietu apvienotajā Latvijas–Igaunijas basketbola līgā.
Futbola komanda "Liepāja/Mogo" (treneris Tamazs Pertija) –	par izcīnīto 2. vietu "Synotip" futbola virslīgā.
Liepājas Futbola skolas U18 vecuma komanda (treneris Jānis Intenbergs) –	par dalību UEFA čempionātā.

MŪŽA IEGULDĪJUMS

Astrīda Zitmane –	par Liepājas Senioru sporta kluba vadīšanu un senioru sporta dzīves organizēšanu.
-------------------	---

TEHNISKIE SPORTA VEIDI

Maksims Tučkovs –	par sasniegumiem pasaules čempionātā GT-30 ātrumuļāvīm.
Dmitrijs Aņikejevs –	par sasniegumiem pasaules čempionātā T-550 ātrumuļāvīvu klasē.
Renārs Eglītis –	par sasniegumiem Eiropas čempionātā jauniešiem JT0250 ātrumuļāvīvu klasē.
Mārtiņš Sesks –	par sasniegumiem autosportā 2017. gadā.

SENIORU UN TAUTAS SPORTS

Linda Kubiloviča –	par iesaistīšanos aktīva dzīvesveida popularizēšanā un personīgiem sasniegumiem Latvijas nūjošanas čempionātā.
Uldis Vērsis –	par iesaistīšanos aktīva dzīvesveida popularizēšanā un personīgiem sasniegumiem Latvijas nūjošanas čempionātā.
Sandra Bileiša –	par uzvaru Latvijas čempionātā un 54. LSVS sporta spēlēs, sasniegumiem pauerlīfingā un par pasaules rekorda svāra kategorijā 82,5 kg labošanu savā vecuma grupā.
Jānis Preiss –	par pasaules čempiona titula iegūšanu veterānu grupā vindsērfingā "Formulas" klasē.

PERSONĪGAIS IEGULDĪJUMS

Aigars Auznieks –	par airēšanas slaloma popularizēšanu un attīstīšanu Liepājas pilsētā, par bērnu un jauniešu iesaistīšanu sportiskās aktivitātēs.
Aleksandrs Maslovs –	par kikboksā popularizēšanu un attīstīšanu Liepājas pilsētā.
Arturs Jericjans –	par aktīva dzīvesveida popularizēšanu un peintbola attīstīšanu Liepājā.
Kariņa Grigorjeva –	par ieguldījumu aktīva dzīvesveida popularizēšanā un biedrības sportistu aktīvu un veiksmīgu dalību sacensībās.
Lauris Freibergs –	par motokrosa tradīciju uzturēšanu Liepājas pilsētā un bērnu un jauniešu iesaistīšanu motosportā.
Roberts Klēpis –	par BMX sporta veida popularizēšanu un attīstīšanu Liepājā un bērnu un jauniešu iesaistīšanu sportiskās aktivitātēs.
Māris Mors –	par atbalstu ūdens motosporta attīstībā.
Mārtiņš Bergholcs –	par personīgo ieguldījumu, veicinot ūdens motosporta attīstību un popularitāti Liepājas pilsētā.
Kristaps Porziņģis –	par ieguldījumu jauno basketbolistu audzināšanā, dāvinot Liepājas pilsētai basketbola laukumus un organizējot sporta nometni bērniem un jauniešiem.
Daiga Čabovska –	par personīgo ieguldījumu augstvērtīgu starptautisko sacensību organizēšanā Liepājā.
Aivars Sveilis –	par personīgo ieguldījumu, audzinot jauno futbolistu paaudzi, un par pašizlīdzīgu darbu sportā 50 gadu garumā.

JAUNIE TALANTI

Gustavs Dāvids Brečs –	par sasniegumiem badmintonā 2017. gadā.
Margareta Rebeka Mertena –	par sasniegumiem tenisā 2017. gadā.
Toms Zubarevs –	par sasniegumiem Eiropas čempionātā skeitborda slalomā.
Valters Grasmanis –	par sasniegumiem BMX Pasaules kausa posmā.
Patriks Viksna –	par sasniegumiem BMX Pasaules kausa posmā.
Valters Klēpis –	par sasniegumiem BMX Pasaules kausa posmā.

Sasniedzot vienu virsotni, nolūkot nākamo



Liepājas galvenais attīstības mērķis vienmēr ir bijis apvienot pasaules vērienu ar mazas pilsētas ērtībām. Pēdējo gadu laikā sporta jomā Liepāja šim savam mērķim ir ļoti pietuvojusies, meklējot un rodot arvien jaunas iespējas pilsētā baudīt sportu un nodarboties ar sportu – gan profesionāli, gan amatieru līmenī. Liepājā ik gadu notiek vairāk nekā 600 dažādu sporta pasākumu, kas ietver gan nacionālus, gan starptautiskus čempionātus un sacensības. Mēs esam pirmā pilsēta Baltijas valstīs, kurai piešķirts "Eiropas Sporta pilsētas" tituls. Ar saviem profesionālajiem sporta klubiem mēs ne vienu reizi vien esam ieguvuši čempionu kausus un kāpuši uz

uzvarētāju pjedestāla, nemaz nerunājot par pasaules slavu iemantojušajiem liepājniekiem, kā Kristaps Porziņģis, Anastasija Sevastova, Pauls Jonass. Un ir vēl daudzi citi, kas šodien nes Liepājas vārdu pasaulē.

Pirms desmit gadiem kādā pavasarīgi vēsā 2007. gada marta dienā ielikām pamatakmēni tobrīd vismodernākajai pilsētas sporta būvei – Liepājas Olimpiskajam centram. Kopš tā laika pamazām esam audzējuši pilsētas sporta infrastruktūru arvien plašāku un ērtāku – lai ierīkoti vingrošanas laukumi mikrorajonos, brīvdabas trenāžieri, sporta laukumi pie skolām, jauni veļoceliņi, pilsētas aprūpē pārņemti stadioni, kopā ar K. Porziņģa ģimeni izveidoti jauni basketbola laukumi. Šogad esam sasnieguši atkal jaunu virsotni, nododot sportistu rīcībā jauno vieglatlētikas manēžu, kas bija ļoti gaidīts objekts Liepājas

vieglatlēticiem un visiem aktīvajiem liepājniekiem, šobrīd vienu no labākajām Baltijas valstīs.

Bet Liepājai sporta jomā ir vēl citi ambiciozi plāni, un mēs ar augstu atbildību virzāms uz to īstenošanu. Drīz sāksies tenisa slēgto kortu būvniecība pie Liepājas A. Puškina 2. vidusskolas Liedaga ielā. Esam gatavi sākt projektēt slēgto futbola manēžu.

Kāpēc tas viss? Pirmkārt, tāpēc, lai Liepājā augtu veselīgi, mundra un sportiski bērni. Bet, otrkārt, un tas varbūt pat ir vēl svarīgāk – lai slīpējās mums te, Liepājā, jauni dimantiņi, kuri šodien varbūt skatās uz saviem sporta elkiem, bet pēc gadiem pieciem vai desmit paši būs nākamie porziņģi, sevastovas, verpakovski vai jonasi...

Uldis Sesks, Liepājas domes priekšsēdētājs



2017. gads Liepājas sporta dzīvē ir bijis ļoti bagāts un emocijām piesātināts, daudzveidīgiem notikumiem, aizrautīgiem mačiem un skaistām cīņām papildīts. Viss, kā jau dzīvē – sasniegtas virsotnes un nozīmīgas uzvaras, bet reizēm izjūsts arī sāpīga zaudējuma rūgtums.

Liepājas futbolisti, florbolisti, basketbolisti, hokejisti un citi sportisti ne tikai profesionālā, bet arī junioru un amatieru līmenī ir pierādījuši savu attieksmi un cīņas sparū, brīžam pat pārvarot savas objektīvo spēju robežas. Viņi ir paveikuši

neticamas lietas, liekot izskanēt Liepājas vārdam.

Liepājas vārds pasaules sporta arēnā ir skanējis tik bieži kā vēl nekad līdz šim. Basketbolista Kristapa Porziņģa nozīmīgie sasniegumi, tenisistes Anastasijas Sevastovas spožās uzvaras, motobraucēja Paula Jonasa veiksmīgā sezona un sasniegtie goda pjedestāli. Katra viņu uzvara lika priecāties ikviena liepājnieka sirdij. Šādi panākumi iedvesmo arī mūs domāt, plānot, darīt, uzlabot, atjaunot, rekonstruēt un paplašināt Liepājas sporta infrastruktūru. Jaunatklātā LOC vieglatlētikas manēža, topošā tenisa halle, plānotā slēgtā futbola halle – šie ir nozīmīgi objekti, kas papildinās jau tā plašo pilsētas sporta infrastruktūras objektu klāstu un sniegs iespēju aizvien vairāk jauniem

sportistiem trenēties, strādāt, attīstīties un izkopt savu talantu.

Leģendārais hokejists Veins Greckis ir teicis: "Labs hokejists spēlē tur, kur ir rīpa. Izcilis hokejists spēlē tur, kur tā atradīsies!" To arī novēlu mums visiem – domāt stratēģiski par nākotni, kļūt stiprākiem, izkopt talantus un daudz strādāt, lai mēs katrs, neatkarīgi no darbības jomas, izdarām vairāk, nekā ir šķitis, cik mēs varam, un esam soli priekšā notikumiem. Nevis tiem sekojot, bet tos radot!

Atis Deksnis, Liepājas domes priekšsēdētāja vietnieks izglītības, kultūras un sporta jautājumos



2017. gads pagāja vieglatlētikas manēžas būvniecības un sportisko pasākumu eksperimenta zīmē. Liepājnieku acu priekšā sporta karalienes Liepājas rezidence cēlās pa stundām. Patīkamais

gaidīšanas brīdis no pamatakmens ielikšanas līdz manēžas ēkas aprisēm bija īpaši īss. Tas arvien vairāk ļāva noticēt daudzu liepājnieku sapņiem – vieglatlētikas manēža būs!

Par sportisko pasākumu eksperimenta gadu 2017. gads saucams tāpēc, ka Liepājā norisinājās vairāki sporta pasākumi, kā "Skrien Latvija" Liepājas pusmaratons, Eiropas čempionāts mototriālā, taku skriešanas seriāls

"Stirnu buks", "Ghetto Games" futbola turnīrs, Eiropas čempionāts novusā un citi, kas pie mums bija pirmo reizi, liekot izjust katru šī sporta notikuma garšu un atstāto pēcgaršu, lai skaidri saprastu šo pasākumu piestāvēšanu Liepājai.

Artis Lagzdīns, bijušais Liepājas Sporta pārvaldes vadītājs

Speciālizdevums "Liepāja SPORTO 2017"

Projektu atbalsta **Liepāja** Sporta pārvalde

Informāciju apkopojā un publicēšanai sagatavoja: Andris Sudmalis, Jānis Mandeiks, Ints Grasis, Anda Pūce, Ilze Ozoliņa, Ita Cērmane, Daiga Lutere, Nora Driķe, Maruta Dene, Linda Kilevica, Ilze Kļepikova, Sindija Kļava, Antra Ščeglova, Evija Mūrniece un Mārtiņš Kirma.

Izdevumā izmantoti Ģirta Gertsona, Andra Gertsona, Aigara Prūša, Mārtiņa Siļa, Ruslana Šulgas, Edija Pālēna un Egona Zīverta foto.

Redaktore: Anda Pūce.
Dizains un makets: Nils Sēlietis.
Korektore: Skaidrīte Gertnere.
Izdevniecība: "Kurzemes Vārds".
Iespējamais: tipogrāfijā "Ulma".
Autortiesības: © SIA "Kurzemes Vārds"

Kurzemes Vārds



Aizvadītais gads Liepājas sportā un sportistiem ir bijis panākumiem un izaicinājumiem bagāts. Īpaši gribu izcelt Anastasijas Sevastovas un Kristapa Porziņģa panākumus, kuri ar savu attieksmi un sportisko darbu kultūru, un rezultātiem pierāda, ka viss ir iespējams, ka sportisko sapņu un mērķu realizācija pilnvērtīgi var sākties tepat pie mums, Liepājā. Tāpēc novēlu visiem sporta skolniekiem, biedrību un klubu dalībniekiem un individuālajiem sportistiem turpināt ticēt saviem sportiskajiem sapņiem un to realizācijai aktīvi izmantot Liepājas sporta infrastruktūru un sporta speciālistu piedāvātās iespējas.

Īpašu paldies gribu pateikt Artim Lagzdīnam par ilgtermiņā ieguldīto darbu Liepājas sporta dzīves vadīšanā un veidošanā. Pārņemot stafetes kociņu, apsoli, ka darīšu visu, kas manos spēkos, Liepājas sporta izaugsmei un attīstībai, lai varam lepoties ar Liepājas sportistiem un viņu panākumiem tuvākā un tālākā nākotnē.

Elans Strazdiņš, Liepājas Sporta pārvaldes vadītāja pienākumu izpildītājs

Atvērt robežas

Andris Sudmalis

2017. gads Liepājas sportā, jauninājumi un pārmaiņas tajā ir jāvērtē kontekstā ar 2018. gada sākumā saņemtajām ziņām.

Sērijas beigas

Subjektīvi vērtējot, gribas teikt, ka 2017. gadā savu augstāko punktu sasniegta "Izrāviens", kas dažu sezonu laikā no lielākoties skriešanas sacensības vienojoša veidojuma pārtapa par krietni daudzveidīgāku seriālu. Lai gūtu panākumus, dalībniekiem jau bija jāprot ne tikai ātri skriet garas un vidējas distancēs, bet vēl vairāk nekā jebkad iepriekš bija nepieciešama veiklība un iemaņas ar ūdeni saistītos sporta veidos. Savukārt absolūts jaunums bija velokrosa sacensības, kas ne tikai lika uz divriteņa sēsties Liepājas un tās apkārtnes skrējējiem, bet arī atvilināja uz Liepāju velosporta entuziastus no citurienes.

Brīdī, kad šķita, ka "Izrāviens" ir jāturpina savs progress, rīkotāji paziņoja, ka ņem pausi, stāstot, ko darīs šogad, bet īsti neizskaidrojot sava lēmuma motivāciju, tādā veidā atstājot

daudz brīvas vietas spekulācijām un interpretācijām. Jācer, ka Liepājas tautas sportā "Izrāviens" ieņemtā niša nepalik pilnīgi tukša, jo seriāla posmiem bija būtiska loma nemaz ne tik ļoti garajā silto mēnešu sezonā daudziem Liepājas tautas sporta pārstāvjiem.

Gribas domāt, ka "Izrāviens" par vērtību kļuva ne tikai ar sacensībām un treniņiem, bet arī kā motivētājs un iedvesmotājs. Liepājas aktīvie tautas sportotāji savu sezonu plāno ne mazāk nopietni kā profesionāļi, paši sev izvirza mērķus un visādi citādi apliecina, ka sports arī šādā līmenī iet roku rokā ar ambīcijām.

Šķiet, ka apkārt "Izrāviens" ir izveidojusies aktīvu, enerģisku un uzņēmīgu cilvēku vide, kas teorētiski varētu ģenerēt jaunas idejas, lai rastu alternatīvu iepauzējušajam seriālam. Domāju, ka tieši "Izrāviens" bija un, cerams, kaut kad nākotnē vēl būs kā spilgtākais piemērs un tāda kā aisberga redzamākā daļa pēdējos gados vērojamam Liepājas tautas un amatieru sporta uzplaukumam.

Kopēt neko nevajag, tomēr nedrīkst tik viegli atteikties no sarīkojumiem, kas

ir kļuvuši par skaistu tradīciju – "Jēkaba kross" pavasarī, "Stundas skrējieni" vasaras otrajā pusē, "Karostas mežgls" rudenī. Tas pats sakāms par abiem "Izrāviens" jaunpienācējiem – "Beberliņu trienu" un velokrosu.

Pārmaiņas pārmaiņu galā

Pērn sākās pārmaiņas Liepājas Sporta pārvaldē, kas šogad ieguva jaunu vadītāju, un pērn sākās pārmaiņas Liepājas basketbolā un hokejā. Paredzams, ka ēnā aizies iepriekšējie klubi un to vadītāji, bet vietā nāks jaunas organizācijas un jauni cilvēki.

Par šo pārmaiņu veicinātājiem ieguvumiem vai zaudējumiem, iespējams, varēs spriest pēc gada. Līdz tam daudz var spriest par to, kas ir labāks – stabilitāte, kas teorētiski var sekmēt stagnāciju, vai pārmaiņas, kas ir nepieciešamas progresam.

Droši vien arī šajā jautājumā pareizākais ceļš ir vidusceļš, lai, no vienas puses, neieslīgtu pašapmierinātībā, bet, no otras puses, – nemitīgās pārmaiņās nepazustu ilgtermiņa attīstības iespējas.



Sporta seriāls "Izrāviens" 2017. gadā aizvadīja savu daudzveidīgāko sezonu, taču tā vietā, lai turpinātu progresu, rīkotāji paziņoja, ka ņem pausi.

Ja šogad, kā paredzēts, pārmaiņas notiks Liepājas hokeja piramīdas virsotnē – pieaugušo klubā –, tad varēs teikt, ka pēdējos gados pārmaiņu šajā sporta veidā ir bijis mazliet par daudz.

Kamēr divus lielos sporta veidus – futbolu un hokeju – mūsu pilsētā pārraudzīja "Liepājas metalurģis", tikmēr pašvaldībai par tiem galva nesāpēja, un lielākais atbalsts bija nepieciešams basketbola klubam. Kad viss Liepājas sports nokļuva brīvā tirgus apstākļos, izrādījās, ka nav nemaz tik vienkārši pārvaldīt struktūras, kas ilgu laiku dzīvojušas turīga un dāsna patrona paspārnē. Uz futbolu tas gan attiecas mazāk, jo pasaules populārākajam sporta veidam ir potenciāls pelnīt pašam. Taču lielākas grūtības ir ar basketbolu un hokeju, kas lielākoties resursus tikai patērē, bet nepelna vai gandrīz nepelna.

Leģionāru loma ir būtiska

Līdz ar briesošajām pārmaiņām, publiskajā telpā izspraucās vīzija attiecībā uz basketbolu un hokeja iespējamo nākotni – pašvaldības vēlme ir komandās redzēt lielākoties savus audzēkņus.

Tā, protams, ir Liepājas izteiktajam lokālpatriotismam pilnībā atbilstoša ideja, turklāt arī samērā loģiska, jo, ja reiz pašvaldība un valsts finansē sporta interešu izglītības iestādes, tad būtu pašprotami sekmēt to audzēkņu spēlēšanu iespējami augstākā līmenī.

Taču pret šo jautājumu ir jāizturas piesardzīgi. Pirmkārt, mūsdienā sportā īsti vairs nedarbojas vietējo sportistu kvotas, un mākslīga iespēlēšana augstākajā līmenī jauniešiem var nākt par ļaunu, jo nemotivēs nopietnā konkurencē izcīnīt vietu



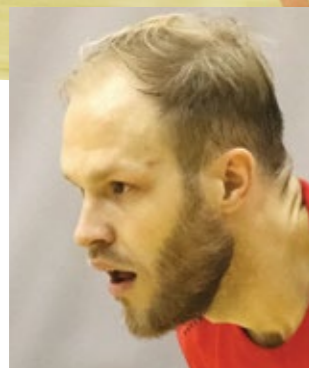
Hokejā pēdējo piecu gadu laikā ir bijis visvairāk pārmaiņu starp visām Liepājas sporta spēļu vīriešu komandām. Pēc sporta kluba "Metalurģis" darbības pārtraukšanas vienu sezonu Liepāja nepiedalījās Latvijas čempionātā, bet pēc HK "Liepāja" četrām sezonām mūsu pilsētas hokeja un ripas saimniecībā atkal birst reformas.

sastāvā. Otrkārt, progresu neveicina treniņi un sparringi kopā tikai ar sava vecuma un sava meistarības līmeņa komandas biedriem. Šajā ziņā ir pamats satraukties par Liepājas sieviešu basketbola nākotni. Gados jauno liepājnieču progresu pēdējos gados ir sekmējis darbs treniņos kopā ar pieredzējušām un meistarīgām viesspēlētājām, kas velk uz augšu jauniešu prasmju līmeni. Tāpat to sekmē gados jauno sportistu ugunskrītības spēlēs pret augstākas klases komandām. Mīcīšanās spēlēs pret sava vai zemāka līmeņa komandām diez vai būs pietiekama augsne ievērojamam progresam.

Treškārt, Liepāja ir pārāk maza, lai visās nozīmīgajās sporta spēlēs ar savas pilsētas sporta sistēmas audzēkņiem aizpildītu visas nepieciešamās pozīcijas. Lai gan, kāpēc runāt tikai par sportu? Medicīna, pedagogija, mūzika, teātris – visās šajās nozarēs Liepājā būtiska ir leģionāru loma. Kontekstā ar Baltijas reģionā aktuālajām iedzīvotāju resursa sarūkšanas problēmām attiecīgo nozaru speciālistu piesaistīšana tik mazām pilsētām ir vitāli svarīga ne tikai eksistēšanai, bet arī izaugsmei. 21. gadsimta tendence ir nevis robežu slēgšana, bet to atvēršana. Saņēma robežas, protams.



Liepājnieks Kristaps Porziņģis ir Latvijas izlases līderis, savas karjeras vienu posmu Liepājā ir aizvadījis basketbola Eirolīgas dalībnieks Jānis Timma, bet vēl vairāki liepājnieki pārstāv Latvijas spēcīgākos klubus "VEF Rīga" un "Ventspils". Tikmēr Liepājas komandā pēdējos gados spēlē vien nedaudzi vietējā sporta skolā izaugušie puīši, kas rada jautājumus gan par jaunatnes sistēmas kvalitāti, gan par iespēju komandu komplektēt pamatā tikai no vietējiem spēlētājiem.



Florbolists un treneris
Mihails Kostusevs

FLORBOLS

Kā jūs raksturotu aizvadīto gadu savā sporta veidā?

Virslīgas komandai sagatavošanās posms nebija tas labākais tieši fiziskajā un cilvēku skaita ziņā, komandu atstāja vairāki spēlētāji, starp tiem bija arī vadošie sportisti. Mazais mērķītis, protams, bija *play-off*, tomēr lielas cerības uz tikšanu izslēgšanas spēlēs nelikām.

Sezonu iesākām diezgan labi, bet pēc tam gan tik labi vairs negāja. Par maz spēlētāju, arī traumas, citas lietas, kas varbūt kādam traucēja. Sāka trūkt spēka, un sezona aizgāja bēdīgā stadijā. Spēlējām divās maiņās, centāmies audzināt jauniešus virslīgai, kaut arī varēja redzēt, ka viņi vēl nav tai gatavi. Bet nebija jau variantu – viņi bija jāmet iekšā, daži pat diezgan ātri iejutās spēlē un beidzot atvērs. Varbūt trešā maiņa nenospēja savu lomu pilnu spēli, taču es domāju, ka tā deva lielu labumu pirmajām divām maiņām, lai tās varētu izturēt fiziski.

Sākot ar novembra beigām, decembrī, parādījās komanda: mēs mentāli kļuvām kā komanda, pavadījām kopā daudz laika, daudz runājām, bijām pozitīvi, un tas deva rezultātu. Kaut arī bija zaudējums Talsiem ar 1:10, sākot ar šo spēli, komandas gars kļuva vēl stiprāks. Tas bija ceļš ārā no tā nepatīkamā posma. Līdz tam mums pietrūka komandas līdera, varbūt līdera katram savā lauciņā, piemēram, viens spēka spēlētājs, cits metiens, vēl cits – iespējams, kāds, kas komandu uzmundrina, kāds, kas uzjautrina... Novembrī notika kapteiņu rotācija, par kapteini kļuva es. Es redzēju, ko var uzlabot. Mēs atradām komandā to isto ķīmiju.

Kaut arī pēdējo izšķirošo spēli zaudējām, mums jau būtībā viss janvāris bija kā viens liels *play-off*. Un skats uz nākamo sezonu, manuprāt, ir daudz pozitīvāks, nekā tas bija pirms aizvadītās sezonas. Mēs reāli jau redzam tos jaunus puīšus, kas var soli pa solītim nākt iekšā virslīgas komandā. Daži no tiem, kas virslīgai ir pievienojušies nesen, jau kļuvuši par šīs līgas džeikiem. Sapratuši, kas ir kas, kādai jābūt attieksmei. Un jaunie apstākļi manēžā arī ir liels solis uz priekšu. Tagad varam izvērsties, jo bērnu mums ir daudz, var teikt, ka, iespējams, mums tagad ir pat labākie treniņapstākļi Latvijā.

LIELĀKIE SASNIEGUMI 2017. GADĀ

KOMANDA "KURŠI" –
7. vieta Latvijas florbola virslīgā.

KONTAKTI

Florbola klubs "Kurši"
Tālrunis: 26449844
E-pasts: gints@fkkursi.lv
Sociālie tīkli: @fkkursi

Liepājas Universitātes florbola klubs
Tālrunis: 26520436
E-pasts: aivis.talbergs@liepu.lv
Sociālie tīkli: @LiepUflorbols

Liepājas Florbola skolā
trenējas **190 audzēkņi**.

VOLEJBOLS



Volejbola trenere
Inga Čandere

Ko esat ieguvusi no sava sporta veida?

Sports man ir patīcis vienmēr, taču nopietnāk tam pievērsos tikai vidusskolā. Sporta skolotāja lika man piedalīties volejbola sacensībās, lai gan pirms tam to nebiju spēlējusi un sākumā tas man nemaz tā nepadevās. Skolotāja teica, ka vajag spēlēt. Pamazām volejbols man iepatikās, un radās arī interese. Pēc tam izmācījos par sporta skolotāju.

Uzreiz pēc augstskolas beigšanas man radās iespēja strādāt par volejbola treneri, jau piekto gadu esmu Liepājas Sporta spēļu skolā. Pašlaik trenēju 50 audzēknes vecumā no 11 līdz 14 gadiem. Interese par volejbolu ar katru gadu palielinās. Ir arī rezultāti. Pērn Latvijas jaunatnes volejbola čempionātā 2004. gadā dzimušās meitenes izcīnīja trešo vietu, "Latvijas kausā" pakāpās uz otro vietu.

Bērni paņem daudz enerģijas, taču man patīk mans darbs. Ir patīkami vērot viņu izaugsmi, redzēt, ka ar katru reizi kļūst arvien labāk, apzināties, ka tieši tu esi palīdzējis to sasniegt. Ja gadās zaudējumi, tie mani tikai dara stiprāku un motivē strādāt arvien labāk. Volejbols man ir devis visu – ģimeni, darbu un draugus. Volejbols ir gan mans darbs, gan mans hobijs, un bez tā mana ikdiens nav iedomājama.



KONTAKTI

Liepājas Sporta spēļu skola
Tālrunis: 29233214, e-pasts: elita.plataca@liepaja.lv
Mājaslapa www.lsss.lv

Liepājas Sporta spēļu skolā volejbolā
trenējas **139 audzēkņi**.

ŠAUTRIŅU MEŠANA

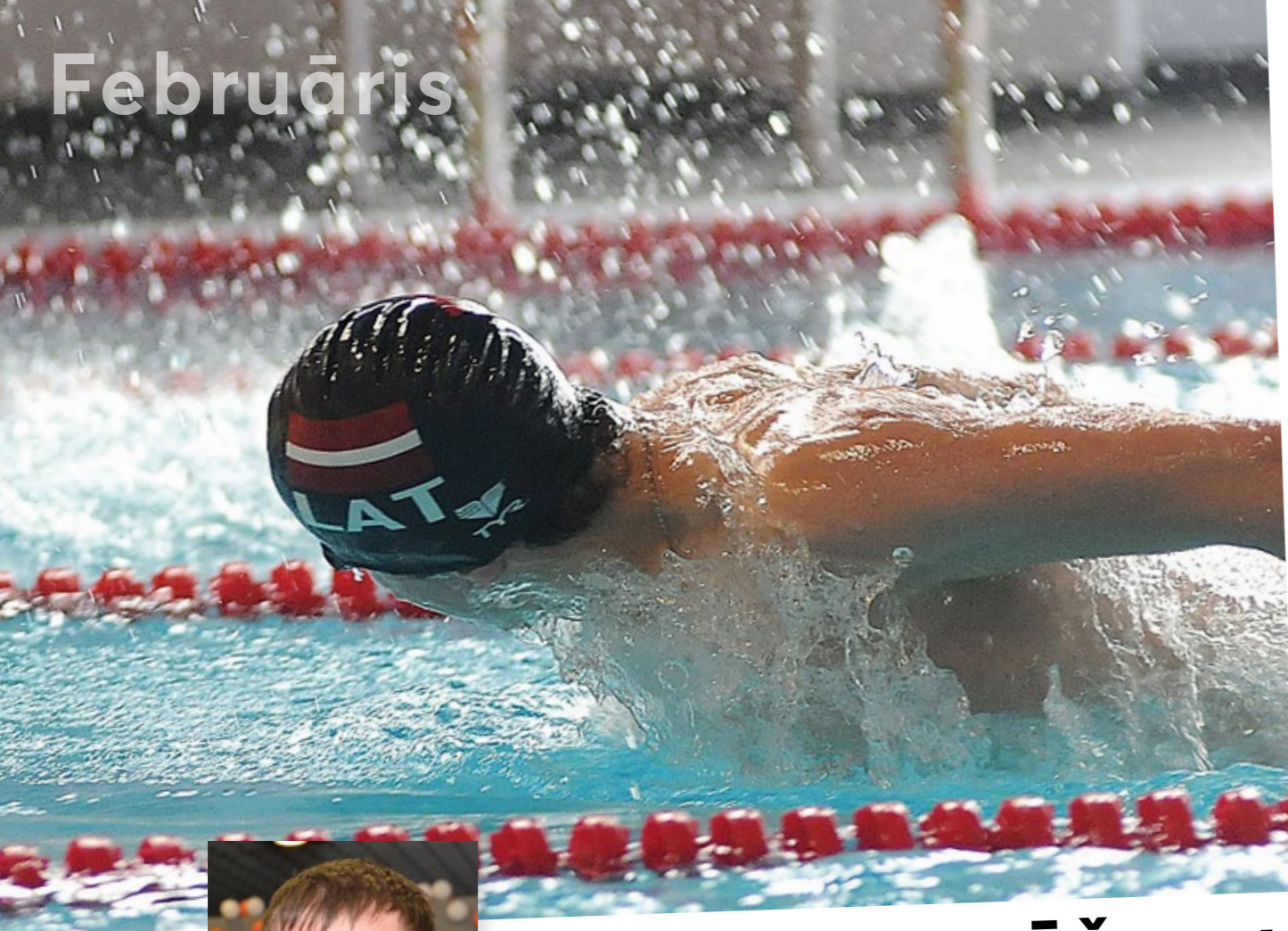


KONTAKTI

Šautriņu mešanas klubs "Liepāja"
Tālrunis: 28120012
E-pasts: dartsliepaja@gmail.com
Mājaslapa: www.dartsliepaja.com
Sociālie tīkli: @SMKLiepaja @LiepajasDP

Mēneša norišu TOP 10

6.01.	Basketbola spēle starp komandām "Vega1/Liepāja" un "Good Angels" (Slovākija)
7.01.	Zvaigznes dienas basketbola turnīrs
8.01.	Latvijas kausa izcīņas spēle telpu futbolā
14.01.	Latvijas Republikas sieviešu komandu čempionāts novusā
14.01.	Latvijas jaunatnes meistarsacīkstes galda tenisā
15.01.	Liepājas amatieru minigolfa līgas 1. posms
19.01.	Eiropas jauniešu basketbola līgas sacensības
21.01.	Ziemas peldēšanas čempionāts
21.01.	Atklātais Liepājas kikboksinga čempionāts
29.01.	Latvijas ziemas čempionāts minigolfā



Peldēšanas treneris
Ruslans Makarovs

PELDĒŠANA

Kā jūs raksturotu aizvadīto gadu savā sporta veidā?

2017. gadā peldēšanā gan Liepājā, gan Latvijā bija daudz patīkamu notikumu. Pagājušogad Rēzeknē tika atklāts jauns 25 metru āra peldbaseins, kas ir vienīgais atklātais baseins ne tikai Latvijā, bet visā Baltijā. Šo baseinu plānots izmantot sacensībās, kas notiks jau šogad.

Liepājas peldētāji 2017. gadā piedalījās dažādās liela mēroga sacensībās. Martā liepājnieki veiksmīgi startēja starptautiskās sacensībās Berlīnē. Tur tika uzlabots pilsētas rekords savā vecuma grupā. Jūnijā mūsu pilsētas peldētāji veiksmīgi startēja Latvijas junioru čempionātā, kā arī jūlijā Liepājas sportisti atveda medaļas no VII Latvijas jaunatnes olimpiādes. Savukārt gada beigās Liepājā notika Starptautiskais Ziemassvētku turnīrs, kurā piedalījās peldētāji no Latvijas, Lietuvas, Baltkrievijas un Krievijas, kopā vairāk nekā 350 cilvēku.

Es savā brīvajā laikā piedalos vecmeistaru sacensībās. Cenšos startēt vismaz reizi gadā.

Pateicoties 2. klašu obligātai peldēšanas programmai, Liepājā katru gadu palielinās audzēkņu skaits sporta skolā. Atbildot uz jautājumu, vai peldētāji izjūt 50 metru peldbaseina trūkumu, jāsaka, ka ir sacensības, kas notiek lielajos baseinos, un sagatavoties tām īsajā baseinā ir ļoti grūti, tāpēc jāmeklē, kur var aizbraukt uz treniņu nometnēm.

Kas traucēja 2017. gadā? Protams, jāatceras nelaimes gadījums Ventspilī, kas izraisīja lielu ažiotažu un bažas. Arī Liepājas bērnu vecāki bija satraukti par drošību baseinos. Tomēr varu teikt, ka Liepājā ir cits baseinu un nodarbību plānojums – vienlaicīgi ar treneriem baseinā atrodas arī glābēji.

LIELĀKIE SASNIEGUMI 2017. GADĀ

KAROLĪNA KUĻIKOVA – uzvara 50, 100, 200 un 400 metru peldējumos brasa stilā Latvijas junioru čempionātā 50 m baseinā.

KONTAKTI

Liepājas Kompleksā sporta skola
Tālrunis: 63423226 vai 29563334
E-pasts: karina.sarkova@liepaja.lv
Mājaslapa: www.liepajassports.lv

Liepājas Kompleksajā sporta skolā peldēšanā trenējas **289 audzēkņi**.



Liepājas Novusa kluba valdes priekšsēdētājs
Oskars Brakmanis

Kā jūs popularizētu savu sporta veidu?

Novuss ir universāls sporta veids, ar kuru var nodarboties ikviens neatkarīgi no dzimuma un vecuma. Nav nekādu auguma vai spēka priekšrocību, nav nepieciešamas kādas specifiskas fiziskās dotības. Novusu var sākt spēlēt kopš bērnības, kad augums atļauj saredzēt pāri galda malai un ir spēks noturēt kiju. Komandā vai viens pret otru var spēlēt arī vectēvs ar mazdēlu.

Šobrīd Liepājā novusu aktīvi spēlē 50 – 80 dažāda vecuma cilvēku. Izveidotas 11 komandas, un vienā no tām ir vairāki spēlētāji, kuriem jau pāri 70 gadiem. Vieno tas azarts, kas mīt katrā no mums. No vienas puses, novusu var izmantot tikai kā izklaides aktivitāti, bet, no otras puses, novusā tiek organizētas un notiek dažāda līmeņa sacensības, tajā skaitā arī Eiropas čempionāti. Mājās var izdomāt savus noteikumus un spēlēt tikai pēc tiem, bet, piedaloties sacensībās sportisti respektē vienotus spēles noteikumus.

Spēles tehniku var apgūt diezgan ātri, bet labs būs tas novusists, kurš ir mierīgs, līdzsvarots un spēj koncentrēties. Turklāt novusu var spēlēt arī cilvēki ar īpašām vajadzībām.



KONTAKTI

Liepājas Novusa klubs
Tālrunis: 25932560
E-pasts: ilmars77@inbox.lv
Sociālie tīkli: @novuss.liepaja

MINIGOLFS



KONTAKTI

Minigolfa klubs "Līva"
Tālrunis: 29265644
E-pasts: verners.kirss@gmail.com
Mājaslapa: minigolfslepaja.lv
Sociālie tīkli: @minigolfs

Mēneša norišu TOP 10

3.02.	Liepājas pilsētas čempionāts hokejā
4.02.	Nūjošanas sacensības pludmalē "Robčika kausis 3"
5.02.	Veterānu čempionāts hokejā "Ezermala" – "Bites"
11.02.	Latvijas čempionāta spēle hokejā starp HK "Liepāja" un HK "Mogo"
18.02.	Latvijas nacionālā volejbola līga sievietēm
18.02.	Latvijas florbola virslīgas spēle starp FK "Kurši" un FK "Rīga"
19.02.	Basketbols "Vega 1/Liepāja" un "Catz Lappeenranta"
21.02.	Basketbols "Liepāja/Triobet" – "TLU Kalev" (Igaunija)
25.02.	Starptautiskais minigolfa turnīrs "Liepaja Open 2017"
26.02.	Kurzemes jaunatnes sacensības futbolā

Esošie un topošie Liepājas olimpieši

Andris Sudmalis

Kad 2017. gada decembrī tika nosaukti Latvijas olimpiskās vienības dalībnieki vasaras sporta veidos, Liepājai bija pamats būt gandarītai par sešu mūsējo iekļaušanu vasaras sporta veidu LOV sastāvā, savukārt Matīss Miknis pērn bija vienības ziemas sporta veidu A sastāvā.

Bāzi veido Turcijā

Liepājas kanoe airētāji Aivis Tints un Gatis Pranks jau šāgada februāra otrajā pusē un marta sākumā izmantoja vienu no iespējām, ko dod iekļūšana olimpiskās vienības B sastāvā, proti, viņi treniņnometnē Turcijā lika bāzi visai sezonai. Tajā vienības finansējums ir paredzēts arī dalībai sacensībās, turklāt sportisti saņem ikmēneša finansiālo pabalstu.

Vienības dalībnieku ieguvumu sa-

rakstā ir arī olimpiskās vienības medicīnas centra pieejamība, tai skaitā diagnostika. Tāpat sportistiem ir pieejami uztura bagātinātāji, kā arī ir iespēja trenēties Liepājas Olimpiskajā centrā, kur airētāji nodarbojas baseinā, treniņieru zālē, un arī manēžā.

Jautāts par to, vai Latvijas vadošajam kanoe divniekam sagatavošanās procesā bija vairāk zinātniskās pieejas, Aivis Tints saka, ka viņš ar Gati Pranku jau no laika gala, bet it sevišķi pēdējos gados ir pievērsuši uzmanību gatavošanās zinātniskajam aspektam.

Treniņnometni Turcijā liepājnieki sāka 19. februārī, bet mājās bija paredzējuši atgriezties 9. martā, taču sportistiem pārdomas raisījuši Liepājas Tirdzniecības kanāla nevēlēšanās atbrīvoties no ledus segas. Līdz ar to tikusi apsvērta iespēja palikt Turcijā ilgāk vai atgriezties tur uz vēl vienu treniņnometni.

Turcijā airētāji strādāja, kā viņi paši to raksturo, pēc maratonistu programmas. "Ceļam bāzi, lai vasarā izturētu slodzi. Veicam apjoma darbu, visu darām intensīvi, visu miksējam. Daudz skrīenam, daudz cilājam svarus, daudz airējam. Arī daudz ēdam. Sarēķinājām, ka sešas septiņas stundas dienā pavadām treniņos," Aivis raksturoja liepājnieku ikdienu viņu pirmajā treniņnometnē pēc iekļūšanas olimpiskajā vienībā.

Turciju par savas treniņnometnes vietu Aivis un Gatis izvēlējās tāpēc, ka tur šajā gadalaikā ir iespēja darīt visu nepieciešamo, un, samērojot iespējas ar izmaksām, abi airētāji to sauc par vislabāko vietu darbam.

Izmaksas arī esot atslēgas faktors treniņnometņu skaitam. Varot aizbraukt uz vienu ļoti dārgu vietu, bet ir arī iespējams nometnēm atvēlēto finansējumu sadalīt vienmērīgāk.

Foto – Raitis Puriņš ("Zemgales ziņas")



Foto – Adam Hunger/TT Nyhetsbyran

Nākamās gatavošanās nometnes pirms šāgada Eiropas un pasaules čempionātiem varētu notikt vienā no Latvijas airēšanas centriem – Brocēnos.

Vēl Aivis un Gatis grasās piedalīties arī Pasaules kausa izcīņā, kas norisināsies maija vidū. Jūnijā liepājnieku ceļš vedīs uz Serbiju, kur notiks Eiropas čempionāts, bet pasaules čempionāts augustā norisināsies Portugālē.

Sportistu galvenais mērķis, protams, ir kvalificēties nākamajām olimpiskajām spēlēm, un Aivis ar Gati sola darīt visu, lai izturētu ne tikai šo gadu, bet visu olimpisko ciklu. Olimpiskās vienības dalībnieku statuss un no tā izrietošās iespējas šajā ceļā varētu palīdzēt, taču vieta vienībā nav garantēta uz visu olimpisko ciklu, bet tikai uz šo gadu. Lai savas pozīcijas saglabātu, Eiropas čempionātā olimpiskajā disciplīnā ir jāiekļūst astoņniekā, bet pasaules meistarsacīkstēs ir jātiek divpadsmitniekā.

Olimpiskās perspektīvas

Olimpiskās vienības jaunatnes jeb C vienībā ar diviem sportistiem ir pārstāvēta Liepājas Sporta spēļu skolas (LSSS) vieglatlētikas nodaļa. Maksimam Sinčukovam sekmes vieglatlētikā – vairāki Latvijas junioru rekordi 400 metru

barjerskrējienā – ir palīdzējušas iekļūt Arizonas Universitātē un tās vieglatlētikas komandā. Tikmēr Ilja Petrušenko turpina veiksmīgi startēt Latvijā.

Jautāta par to, vai LSSS vieglatlēti nākotnē varētu izaudzināt jaunus olimpiskās vienības dalībniekus, mācību iestādes šī sporta veida metodiķe Diāna Lauva neko nesola, tomēr domā, ka nākotnē tas var notikt: "Uz to strādājam. Tagad ir manēža, un tas ir liels pluss. Ja Maksims un Ilja to varēja sasniegt, trenējoties tādos apstākļos, kādi mums bija līdz šim, tad tagad ir cerības,

ka mēs spēsim izaudzināt vēl vairākus tādus sportistus, kas varēs tikt līdz šādam līmenim." Pamatā runa ir par jauniešiem līdz junioru jeb U20 vecuma grupai, jo pēc tam lielākā daļa jauno vieglatlētu brauc projām no Liepājas.

Latvijas olimpiskās vienības dalībnieku sastāvs parāda, ka vieglatlētiem potenciāli ir ļoti labas iespējas iekļūt šajā sarakstā, kas dod raksta sākumā uzskaitītās priekšrocības. Sporta karaliene A vienībā ir pārstāvēta ar 2 no 12 dalībniekiem, B vienībā – ar 8 no 26, bet jauniešu – ar 11 no 35.

LIEPĀJNIEKI OLIMPISKAJĀS VIENĪBĀS

Anastasija Sevastova – LOV valdes atsevišķs lēmums.

Aivis Tints / Gatis Pranks – B vienība.

Maksims Sinčukovs, Ilja Petrušenko, Artjoms Galaktionovs – C vienība.

Matīss Miknis – A vienība ziemas sporta veidos 2017. gadā.



Basketboliste
Ilze Jākobsone

BASKETBOLS

Kā vērtējat aizvadīto gadu savā sporta veidā?

Aizvadītā sezona bija viena no sasniegumiem un emocijām bagātākajām manā basketbolistes karjerā. Par pilgtāko un emocijām bagātāko notikumu noteikti varu minēt Eiropas čempionātu sievietēm, kas norisinājās Čehijā. Tā bija pirmā reize, kad tiku iekļauta sievietes valsts vienības sastāvā un devos uz finālturnīru. Viss bija jauns, pirmo reizi redzēts, un pirmo reizi spēlēju tādā līmenī. Savu gatavību pierādījām ar smagu darbu, attieksmi un komandas lielisko ķīmiju. Trešo gadu pēc kārtas spēlēju Liepājas sievietes basketbola komandā, kura ar panākumiem, manuprāt, iepriecina gan sevi, gan savus līdzjutējus.

Prieks, ka izlase izcīnīja ceļazīmi uz pasaules čempionātu Spānijā. Pirmo reizi vēsturē! – tas ir kaut kas liels, un ir neizsakāms lepnums par visu komandu. Divas medaļas un kausus esam atvedušas uz Liepāju. Tos izcīnījām Latvijas-Igaunijas un Latvijas līgā. Igaunijas līgā sīvā cīņā ieguvām trešo vietu, uzvarot sīksto Igaunijas čempionvienību, bet Latvijas līgā nespējām iekost līderei "TTT Rīga" un ierindojāmies 2. vietā.

Manuprāt, varējām spēlēt Igaunijas līgas finālā, bet diemžēl zaudējām Somijas čempionvienībai, laikam līdz galam nenoticējām, ka mēs to spējam, un iznākumā cīnījāmies par trešo vietu. Latvijas līgā noteikti gribējām vienu reizi finālā apspēlēt "TTT Rīgas" komandu. Izlasē nepierādīju to, ko patiešām spēju laukumā, jo man tas viss bija kaut kas jauns, bet ticu, ka turpmāk varēšu palīdzēt komandai stipri vairāk.

LIELĀKIE SASNIEGUMI 2017. GADĀ

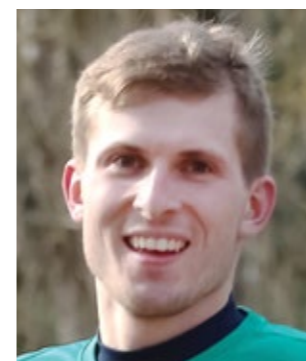
SIEVIEŠU BASKETBOLA KOMANDA "LIEPĀJAS PAPIRS" – 2. vieta Latvijas sievietes basketbola līgā un 3. vieta LAT-EST apvienotajā sievietes basketbola līgā.

KONTAKTI

Liepājas Sporta spēļu skola
Tālrunis: 29233214
E-pasts: elita.plataca@liepaja.lv
Mājaslapa: www.lsss.lv

Liepājas Sporta spēļu skolā basketbolā trenējas **400 audzēkņi**.

SKRIEŠANA



Skrējējs
Edgars Sprūds

Kāda ir jūsu atbalsta komanda?

Nopietni pievērsies skrējšanai esmu jau gandrīz divus gadus. Skrienot iepazīnu Liepājas skrējēju grupu "Skrienam Liepājā" un nu esmu aktīvs grupas biedrs. Te ir cilvēki, ar kuriem kopā bieži tiek pavadīti ne vien treniņi, bet arī dažādas sacensības Latvijā un Lietuvā. Esam liels atbalsts cits citam – gan uzmundrinām, gan sniedzam padomus.

Kopš novembra, aktīvi cits citu "pavelkot", esam iesaistījušies arī ziemas peldēšanā, kur kārtējo reizi pārliecināties, ka komandas atbalsts ir ļoti nozīmīgs. Daudzi tieši tā arī ir iesākuši skriet – kāda cita mudināti, jo vienmēr ir kāds, kurš pārliecina. Panākumi, jauni rekordi parasti pēc skrējiena tiek nosvinēti kopā ar skrējšanas biedriem un tuviniekiem kādā kafējnicā, atļaujoties apēst kādu gardumu vairāk nekā ikdienā. Tad arī tiek pārrunāts, kas izdevies, kas ne, pie kā treniņos vēl jāpiestrādā.

Reizēm arī tuvinieki atbrauc līdz uz sacensībām un uzmundrina. Tas skrējiena vājuma brīžos dot vajadzīgo enerģijas devu atlikušajam posmam. Bieži vien draugi, kuriem stāstām par sacensībām vai paņemam viņus līdz, paši beigās iekrīt azartā, sāk skriet un par to pēc tam nesūdzas. Nu jau visi ir pieņēmuši to kā pašsaprotamu, ka liela daļa brīvā laika tiek pavadīta treniņos.



KONTAKTI

Kustība "Skrienam Liepājā"
Tālrunis: 26374280
E-pasts: rolands.strehers@gmail.com
Sociālie tīkli: publiskā grupa "Skrienam Liepājā"

BOULINGS



KONTAKTI

Boulinga klubs "Dzintara boulings"
Tālrunis: 63480080
E-pasts: info@dzintaraboulings.lv
Mājaslapa: dzintaraboulings.lv

Mēneša norišu TOP 10

- | | |
|--------|--|
| 4.03. | Latvijas Republikas čempionāts novusā vīriešu komandām |
| 4.03. | "Mans pirmais skrējienis" – gatavošanās Liepājas pusmaratonam |
| 4.03. | Latvijas čempionāta hokejā izslēgšanas spēle. HK "Liepāja" – HS "Rīga" |
| 5.03. | Florbola spēle FK "Kurši" – "Lielvārde/FatPipe" |
| 13.03. | Draudzības sacensības volejbolā "Lieldienu turnīrs 2017" |
| 14.03. | Liepājas pilsētas amatieru boulinga čempionāts |
| 18.03. | Liepājas dzimšanas dienas pārgājiens |
| 18.03. | LČ hokejā izslēgšanas spēļu pusfināls HK "Liepāja" – HK "Mogo" |
| 24.03. | Eiropas jauniešu basketbola līgas sacensības |
| 31.03. | Liepājas čempionāta hokejā PLAY-OFF kārtā |



Motokrosa treneris, "FFF" komandas vadītājs **Lauris Freibergs**

MOTOKROSS

Kā jūs raksturotu aizvadīto gadu savā sporta veidā?

Pērnais gads bija ļoti labs – augām un attīstījāmies kā komanda. Komandā iesaistījās jauni motobraucēji, tostarp liepājnieki. Un puikām patīk. Galvenais mērķis ir sportot, iespēja ikvienam attīstīties un pilnveidoties – audzināt jauniešus, motivēt viņus sportam. Trīs reizes nedēļā mums ir moto treniņi, tādējādi motivējam jauniešus kļūt stiprākiem un vīrišķīgākiem. Gandarījums ir par visu komandu un par attīstību.

Mērķi, kas vērsti uz rezultātu gūšanu, pērn mums bija samērīgi. Mērķis bija iesaistīt jaunus dalībniekus, popularizēt motokrosu, un tas izdevās. Jo būtisks ir tas, ko jaunieši apgūst treniņos šajā sporta veidā. Tas viņiem noderēs visai dzīvei. Raksturu vislabāk audzināt jaunībā – domāt racionāli, kā pārvarēt grūtības. Kopā ar līdzīgi domājošiem jauniešiem viņi interesanti, saturīgi pavada laiku un mācās no pieredzējušākiem. Tāpat jaunieši iemācās uzklaut treneri, sadzirdēt teikto. Tā esmu audzis es. Esmu pateicīgs saviem skolotājiem, brāļiem, treneriem, ģimenei, un nu ar prieku savu pieredzi nododu tālāk. Tas ir liels gandarījums, kad varu palīdzēt. Līdz ar to katru dienu, katrs treniņš ir ar plusa zīmi.

Vilties pērn nenācās, jo mērķi bija reāli. Galvenais ir meklēt iespējas, nevis baidīties no neizdošanās. To arī saku motobraucējiem: nevis saskatīt neveiksmes iespējas, bet meklēt veidus, kā panākt izdošanos. Jo galvenais nav augsti rezultāti, bet gan spēja attīstīt un pilnveidot sevi. Izaugsme vēlama pakāpeniska, un tad viss būs kārtībā. Neviens nav piedzimis visu protošs un varošs. Stāstu, ka pats savulaik sāku līdzīgi. Turklāt man bija lielā brāļa pašdarināts mopēds, nevis tādi braucamie kā puikām tagad – mūsdienīgi motocikli un ekipējums. Žēl, protams, ka ne visi jaunieši, kuri vēlas, var atļauties trenēties, jo motosports prasa laiku un finanses. Taču ikvienam dodu iespēju pamēģināt un pareizi uzsākt sportošanu. Motokross ir foršs!

LIELĀKIE SASNIEGUMI 2017. GADĀ

ULDIS FREIBERGS – 1. vieta
65cc klasē Latvijas čempionātā Cēsīs.

ELAGRS JONASS – 1. vieta
Mx1 klasē Latvijas kausā Madonā.

KONTAKTI

Biedrība "Motokurzeme"
Tālrunis: 29480227
E-pasts: info@motokurzeme.com
Mājaslapa: www.motokurzeme.com
Sociālie tīkli:
@motoklubs.motokurzeme

Sporta klubs "F.F.F."
Tālrunis: 29249322
E-pasts: laurisfff@inbox.lv
Mājaslapa: www.fffmotors.lv

RITENBRAUKŠANA



Riteņbraukšanas kluba "Liepāja" valdes loceklis **Juris Vilmanis**

Kāda ir jūsu atbalsta komanda?

Galvenā atbalsta komanda ir mūsu kluba biedri, bet finansiālā ziņā lielākais atbalstītājs, kas mūs ikdienā stutē, ir Liepājas pilsētas Sporta pārvalde. Riteņbraukšana Liepājā bija mirusi, taču 2014. gadā mēs, trīs domubiedri – Viesturs Zuzāns, Gundars Lazdāns un es, nodibinājām klubu, piesaistījām entuziastus un draugus. Tā kā mūsu darbība būtībā ir balstīta uz bērnu riteņbraukšanu, tad kluba biedru vidū ir arī audzēkņu vecāki. Bez viņiem nu nekādi mēs netiktu galā.

Viens no mūsu mērķiem ir bērnu riteņbraukšanas sekcijas atjaunošana. Pašlaik mums ir 14 audzēkņi, kas nopietni un regulāri trenējas šajā sporta veidā. Perspektīvākos no viņiem vēlamies sagatavot tālākām mācībām un treniņiem Murjāņu Sporta ģimnāzijā. Trīs mūsu bijušie audzēkņi šobrīd jau tur mācās, un mēs viņus joprojām atbalstām arī no šejienes – kā zināms, Murjāņu Sporta ģimnāzijai nepietiek finansiālo līdzekļu.

Runājot par audzēkņiem un riteņbraukšanas atbalstītājiem, mēs visi savstarpēji esam pazīstami, taču tiekamies pārsvarā tikai treniņos un sacensībās.



KONTAKTI

Riteņbraukšanas klubs "Liepāja"

Tālrunis: 26372727, e-pasts: vieszuza@inbox.lv
Sociālie tīkli: publiskā grupa "RK Liepāja"

Biedrība "Veloredele"

Tālrunis: 26173222, e-pasts: velo-redele@inbox.lv
Mājaslapa: velo-redele.mozello.lv
Sociālie tīkli: @veloredele

BOKSS



KONTAKTI

Liepājas Kompleksā sporta skola
Tālrunis: 26832739, e-pasts: liepaja.kss@liepaja.lv
Mājaslapa: www.liepajassports.lv

Sporta klubs "Ballistic Boxing Club"
Tālrunis: 26871358, e-pasts: pavel.sereda@inbox.lv
Sociālie tīkli: @ballisticboxingclub

Liepājas Kompleksajā sporta skolā boksā trenējas 27 audzēkņi.

Mēneša norišu TOP 10

1.04.	Futbola spēle starp FK "Liepāja/MOGO" un SK "Babīte/Dinamo"
2.04.	Latvijas motokrosa čempionāta 1. posms
8.04.	Skriešanas sacensības "Jēkaba kross"
8.04.	Starptautiskās sporta deju sacensības "Dzintarlāse 2017"
8.04.	Spēka un izturības sacensības "Liepājas spēks 2017"
15.04.	Rietumu līgas fināla spēles basketbolā
18.04.	"ECO Fitness" treniņš Dienvidrietumu mikrorajonā
21.04.	Latvijas jaunatnes basketbola līgas finālsacensības
23.04.	Livonijas hokeja līgas kausa izcīņa starp komandām "Kolumbs" un "VUGD"
24.04.	Kristapa Porziņģa preses konference Liepājas Olimpiskajā centrā

Liepājas sporta jaunākais lepnums

Andris Sudmalis

2017. gada pavasarī sākās ilgi gaidītās Liepājas vieglatlētikas manēžas būvniecība, kas tika pabeigta agrāk nekā pēc gada, un treniņi manēžā varēja notikt jau 2018. gada februāra pirmajā pusē. Pagaidām vēl ir pārāgrī apgalvot, kāds būs manēžas ieguldījums Liepājas sportā, tomēr mūsdienīgie treniņu apstākļi dod pamatu optimismam gan vieglatlētiem, kuriem šī bāze ir primāri radīta, gan florbolistiem, kuriem manēžā arī ir atvēlēts daudz vietas un laika, gan arī citu sporta veidu pārstāvjiem. Turklāt paredzēts, ka par gana demokrātisku cenu iespēja trenēties būs ikvienam interesentam.



Manēžas dienvidu un rietumu puses sienas ir stiklotas, tās nodrošina sportistiem lielu dienasgaismas devu.



Varbūt kādreiz arī kāds no šiem mazajiem ķipariem kļūs par kārtslēcēju, bet pagaidām viņi šo sektoru izmanto aktīvai atpūtai skriešanas starplaikos.



Liepājas jaunākajā sporta bāzē vieglatlētiem ir nodrošināti mūsdienīgi un daudzpusīgi treniņu apstākļi, kas ir piemēroti ne tikai skriešanai, bet arī lēkšanas un mešanas disciplīnām.



Ikviens treniņš sākas ar ģērbtuvēm.



Manēžas skrejceļu vieni no pirmajiem izmēģināja Liepājas Sporta spēļu skolas jaunākie audzēkņi.



Manēžas nosacītajā smilšu blokā ir iekārtotas tāllēkšanas un mešanas budes.

UZZIŅAI

Pamatakmens ielikšana

- 2017. gada 31. martā.

Pieņemšanas akta parakstīšana

- 2018. gada 24. janvārī.

Pirmā treniņu diena

- 2018. gada 12. februārī.

Svinīgā atklāšana

- 2018. gada 18. martā.

Būvniecības ilgums

- 10 mēneši.

Būvniecības izmaksas

- 7,05 miljoni eiro.

Manēžas kopējā platība

- 8910 kvadrātmetri.

Vieglatlētikas sektori:

- 4 celiņu 200 metru skrejceļš,
- 6 celiņu 60 metru sprinta taisne,
- augstlēkšanas, tāllēkšanas sektori, mešanas disciplīnu, lodes grūšanas sektori, kārtslēkšanas.

Citas iespējas un sporta veidi:

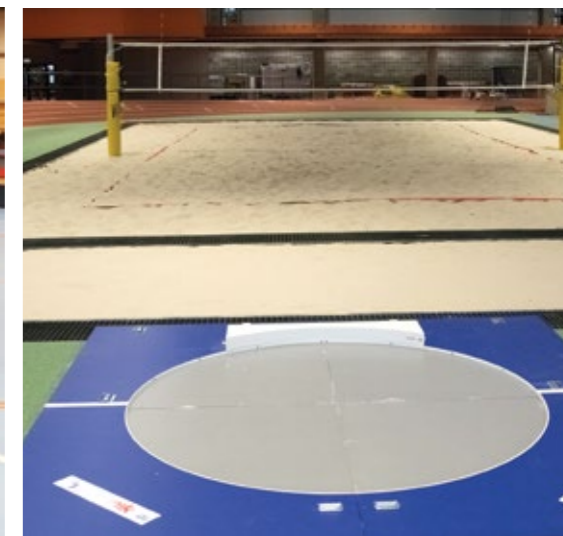
- trenāžieri, vingrošanas sektors,
- alpīnisma siena, florbols,
- basketbols, telpu futbols, volejbols,
- pludmales volejbols, pludmales teniss.

Citas funkcijas un pakalpojumi:

- informācijas centrs, ģērbtuves,
- sporta preču veikals, kafējnīca,
- viesnīca, sporta skolu un klubu darba telpas.



Dienā, kad manēža pirmoreiz vēra durvis treniņiem, savas jaunās mājas sāka iepazīt arī Liepājas florbola kluba "Kurši" jaunā paauzde.



Apvienotais lodes grūšanas un pludmales volejbola sektors.



Spēka treniņiem noderēs gan trenāžieri...



...gan hanteles.



VIEGLATLĒTIKA

Vieglatlētikas trenere
Daiga Stumbre

Kā jūs raksturotu aizvadīto gadu savā sporta veidā?

Šķiet, varu teikt, ka man pašai un maniem audzēkņiem 2017. gads bija veiksmīgs. Teicams starts mums izdevās Latvijas jaunatnes olimpiādē. Jāpiemin Ginta Driguļa četras uzvaras 400 m skrējienā, 400 m barjerskrējienā, 800 m skrējienā un stafetē. Roberts Buliņš uzvarēja lodes grūšanā, bet Grieta Griezīte izcīnīja uzvaru 400 m barjerskrējienā. Iegūtās uzvaras deva viņiem iespēju pārstāvēt Latvijas izlasi Eiropas jaunatnes olimpiskajā festivālā Gērā Ungārijā. Sezonas labākais panākums Gintam Drigulim bija 7. vieta 400 m barjerskrējienā Eiropas jaunatnes festivālā, tāpat lepojos, ka Grieta Griezīte pirmo reizi startēja 400 m barjerskrējienā Latvijas pieaugušo izlasē Prezidenta balvas izcīņas sacensībās. Ja jāvērtē tas, kas neizdevās, tad, iespējams, mazliet uzmanības pietrūka pārējiem maniem sportistiem.

Agrā pavasarī mums noderēja treniņnometne Spānijā, kur varējām sagatavoties 2017. gada vasaras sezonai. Vasarā treniņu apstākļi Liepājā tāpat ir labi – ir stadions, blakus jūra. Vienīgais mīnuss, ka mest šķēpu un disku "Daugavas" stadionā netika atļauts, lai nebojātu futbolistiem laukumu, tāpēc daži treniņi notika "Hidrolata" stadionā. Tagad uzcelta jaunā sporta manēža, kas pozitīvi mainīs treniņu situāciju.

Ja runājam par vieglatlētikas vietu Liepājas sporta dzīvē, tad jāpiemin, ka vieglatlētika ir vispusīgs sporta veids, pamatu pamats. Turklāt vieglatlētikā katram sportistam var atrast piemērotāko – lēkšanas, skriešanas vai mešanas disciplīnu. Varu teikt, ka mūsu sporta veids pilsētā ir populārs, jo visas grupas ir piepildītas. Treneru arī pietiek, turklāt uz Liepāju strādāt atnākuši jauni vieglatlētikas treneri, kas ļoti priecē. Bet, lai gūtu labākus rezultātus, nepieciešama arī veiksmē. Lai gan runā, ka veiksmē pieder stiprākajiem un tā esot jānopelna. To arī novēlu visiem vieglatlētiem!

LIELĀKIE SASNIEGUMI 2017. GADĀ

MAKSIMS SINČUKOVŠ – 1. vieta 400 m barjerskrējienā Somijā notikušajās vieglatlētikas sacensībās "Lapenranta Games". Ar rezultātu 50,53 sekundes labots personīgais un Latvijas rekords U20 grupā.

IVARS LAPIŅŠ – 1. vieta 10 km soļošanā Latvijas komandas sastāvā Pasaules senioru čempionātā vieglatlētikā telpās Tegu Dienvidkorejā.

KONTAKTI

Liepājas Sporta spēļu skola
Tālrunis: 29228160
E-pasts: diana.lauva@liepaja.lv
Mājaslapa: www.lsss.lv

Liepājas Sporta spēļu skolā vieglatlētikā trenējas **273 audzēkņi.**

Liepāja

BADMINTONS



Badmintona entuziasts
Aigars Brečs

Kā jūs popularizētu savu sporta veidu?

Tas salīdzinājumā ar citiem ir tiešām lēts un maztraumatisks sporta veids, jo katrs spēlētājs darbojas pats par sevi, nevis tiešā kontaktā ar pretinieku. Spēlējot badmintonu, tiek nodarbinātas visas muskuļu grupas un, kas arī ļoti svarīgi, attīstās gan koordinācija, gan reakcijas ātrums un spēja pārskatīt laukumu, gluži kā šahā. Badmintonā ar spēku un izveicību vien nepietiek, jo pati svarīgākā tomēr ir galva, jeb spēja paredzēt, vadīt spēli.

Vienam no vecākajiem Liepājas badmintonistiem, kurš joprojām nāk uz treniņiem un piedalās sacensībās, ir jau vairāk par 70 gadiem. Šogad Liepājas čempionātā šis demokrātiskums arī uzskatāmi parādīsies, jo būs divi meistariības līmeņi, un katrā no tiem – visas iespējamās vecuma grupas. Abi mani dēli sāka trenēties no piecu gadu vecuma.

Runājot par sevi, kad paņemu raketi, dodos laukumā un sāku spēlēt, aizmirstas visas problēmas, pilnīgi viss, kas pa dienu noticis. Viss atkarīgs tikai no paša!

Badmintonā ir tieši tāpat kā jebkurā citā sporta veidā: jo cītīgāk pārvari savu kūtrumu un vairāk trenējies, jo meistariības līmenis aug, jeb, kā teikts sakāmvārdā, darbs dara darītāju. Man prieks par to, ka nodarbību laikā badmintona laukumi vienmēr ir spēlētāju pilni!



KONTAKTI

Liepājas Badmintona klubs
Tālrunis: 29536457
E-pasts: badmintons.liepaja@inbox.lv

GALDA TENISS



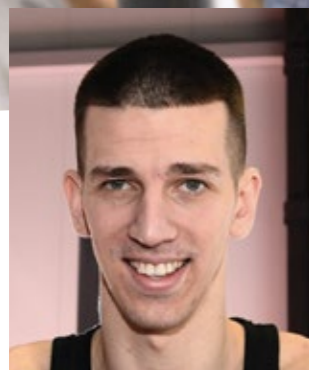
KONTAKTI

Liepājas Kompleksā sporta skola
Tālrunis: 29886298, e-pasts: liepaja.kss@liepaja.lv
Mājaslapa: www.liepajassports.lv

Liepājas Kompleksajā sporta skolā galda tenisā trenējas **30 audzēkņi.**

Mēneša norišu TOP 10

5.05.	Telpu orientēšanās sacensības koncertzālē "Lielais dzintars"
6.05.	Starptautiskā budo nometne "Latvija 2017"
6.05.	Latvijas čempionāts orientēšanās sportā
10.05.	"ZZ čempionāta" pusfināls
14.05.	Latvijas individuālā čempionāta 1. posms triālā
20.05.	Veikborda sezonas atklāšanas svētki
21.05.	Latvijas futbola virslīgas spēle. FK "Liepāja/MOGO" – FK "Jelgava"
26.05.	Bērnu futbola turnīrs "Spring Cup 2017"
27.05.	Eiropas čempionāts triālā jauniešiem un sievietēm
27.05.	Nakts futbola turnīrs amatieru komandām



IELU VINGROŠANA

Kluba "Workout Generation" vadītājs un treneris **Gvido Šalms**

Kā jūs raksturotu aizvadīto gadu savā sporta veidā?

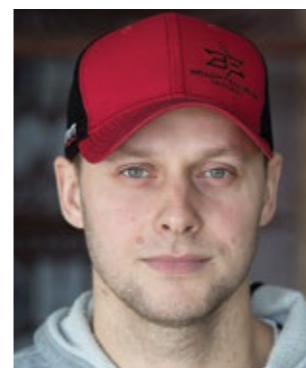
2017. gads Liepājas ielu vingrotājiem bijis viens no veiksmīgākajiem. Iesaistījamies ļoti daudzos pasākumos, labi startējām sacensībās. Panākumu ziņā gads bija labāks par iepriekšējo. Noteikti jāpiemin sacensības "Liepājas spēks 2017", kurās piedalījās ļoti daudz liepānieku un ļoti daudz dalībnieku no citām Latvijas pilsētām. Lielākā daļa pēc tam interesējās, vai sacensības būs arī šogad. "Liepājas spēks" bija ļoti liela motivācija visiem Latvijas ielu vingrotājiem.

Veiksmīgs bija Latvijas čempionāts ielu vingrošanā, kur gan pieaugušo, gan junioru kategorijā liepānieki dabūja pirmās vietas. Lielākās sacensības bija pasaules čempionāts Rīgā, kur sanāca pārstāvēt Liepāju. 2017. gads mums bija ļoti aktīvs uzstāšanās un paraugdemonstrējumu ziņā, neteiktu, ka to bija vairāk, salīdzinot ar 2016. gadu, arī tas bija bagāts, tomēr pagājušajā gadā bija diezgan daudz interesantu pasākumu, kuros iesaistījās jaunieši, un mums bija iespēja motivēt un ieinteresēt viņus. Kaut vai, piemēram, festivāls "Liepāja – jauniešu galvaspilsēta", kuru atklājam kopā ar BMX braucējiem un dejotājiem.

Interese par ielu vingrošanu ir palielinājusies. Ja agrāk mazajā 9 – 13 gadus veco bērnu grupiņā bija labi ja divi trīs cilvēki, tad pagājušajā gadā nodarbībā regulāri strādāja apmēram 15 jauniešu, kas vēlas attīstīt vispārīgo fizisko sagatavotību, iemācīties trikus un labi izkustēties. Uz treniņiem nāk arī jaunieši no 15 gadu vecuma. Nevarētu teikt, ka esam visaktīvākie Latvijā, bet kopā ar Ventspils, Rīgas un Tukuma ielu vingrotājiem iekustinām šo sporta veidu.

Šogad ir atvērta jaunā vieglatlētikas manēža, kur jaunieši tagad sporto papildus tam, ko jau dara. Organizējam ielu vingrošanas sacensības festivālā "Open Liepāja". Jau uzaicināti trīs labākie pasaules ielu vingrotāji no Bulgārijas, Vācijas un Latvijas. Ar viņu palīdzību piesaistīsim visas Latvijas ielu vingrotājus un vasarā uztaisīsim ļoti foršu, pozitīvu pasākumu.

LOKA ŠAUŠANA



Loka šaušanas sporta kluba "Archery Liepāja" vadītājs **Jānis Bružis**

Ko esat ieguvis no sava sporta veida?

Izaugsmi, zināmus panākumus un prieku, nodarbojoties ar sporta veidu, kas man tiešām ir pie sirds. Sākumā, kad pirms četriem gadiem aizrāvos ar loka šaušanu, viss notika vairāk vai mazāk hobija līmenī. Tad nolēmu izmēģināt olimpisko loka šaušanu 70 metru distancē, kas prasa nesalīdzināmi augstāku līmeni un vairāk darbu. Lai piedalītos šādās sacensībās, jātrenējas daudz, ilgi un nopietni. Nu jau esmu iekļūvis Latvijas olimpiskās loka šaušanas elitē un braucu uz šī ranga mačiem. Lai tiktu topa trijniekā, vēl kārtīgi jāpastrādā, bet tas vairs nav nereāls sapnis!

Kopš esmu loka šaušanā, esmu ieguvis mieru un iepazīs sevi. Tā ir kā sava veida meditācija, jo apkārt esošā realitāte izzūd. Uzskats, ka šaut ar loku ir viegli, ir malds. Lai izšautu pēc iespējas perfektāk, pašam jāspēj koordinēt ķermeni līdz pat mikroniansēm. Šo prasmi mācos joprojām. Esmu iepazīs tik daudz jaunu cilvēku – gan apvidus, gan olimpiskā loka šaušanas entuziastus.

Loka šaušana nostiprina spēju savākties stresa situācijā. Turklāt, tikai vienu reizi atvelkot olimpisko loku, tie ir noturēti 20 kilogrami!



KONTAKTI

Klubs "Archery Liepāja"

Tālrunis: 27505583

E-pasts: archeryliepaja@gmail.com

Mājaslapa: www.archeryliepaja.lv

NŪJOŠANA



KONTAKTI

Biedrība "Nūjo ar vēju"

Tālrunis: 27077950

E-pasts: imants@inbox.lv

Mājaslapa: nujo-ar-veju.1s.lv

Sociālie tīkli: @nujoarveju

Mēneša norišu TOP 10

1.06.	Liepājas atklātais amatieru futbola čempionāts
3.06.	Turnīra "Bruģa bumba 2017" 1. posms
3.06.	Futbols FK "Liepāja" – FK "Spartaks Jūrmala"
7.06.	Futbola spēle starp FK "Liepāja" un "Žalgiri FD"
9.06.	"ActSmart" pludmales tenisa turnīrs "Liepāja Cup 2017"
10.06.	Liepājas nūjošanas festivāls "Vēju maršs"
14.06.	"Vega 1" pludmales līgas pludmles volejbola turnīra 1. posms
16.06.	Starptautisks mākslas vingrošanas turnīrs "Vēju pilsētas kauss"
20.06.	"Skrienam Liepājā!" 100. koptreniņš
21.06.	"Vega 1" pludmales līgas pludmales tenisa turnīra 1. posms

Uz starta visi kopā

Linda Kilevica

Vieglatlēte Irīna Štūla-Pankoka uzskata, ka pagājušī sezona viņai nebija izdevusies. Nopietnu startu nebija traumas dēļ, tomēr dažī ļoti labi panākumi ir bijuši. Un katrās sacensībās vislielākais atbalsts ir viņas ģimene – dzīvesbiedrs Māris un puikas Dāvis un Didzis.

"Tā bija mana sliktākā sezona, jo iedzīvojos ļoti būtiskā muguras traumā, ar kuru man tagad jāmēģina sadzīvot, rodot kompromisu ar sportu, kas, kā zināms, man ir dzīvesveids. Izdevās pats sezonas sākums, kad veiksmīgi noskrēju "Jēkaba krosu" un guvu uzvaru. Šīs sacensības man ir ļoti nozīmīgas, jo tās ir par godu manam bijušajam trenerim Jēkabam Kupšim. Tajās uzvarēt ir goda lieta," stāsta sportiste. Panākumam sekojošais traumas periods liedza trenēties. Pateicoties fizioterapeites Ances Zariņas palīdzībai, garo distanču skrējēja varēja no tās atgūties. "Man izdevās lielisks sezonas nobeigums. Liepājā notikušajās "Stirnu buka" sacensībās 21 km garajā distancē kopvērtējumā izcīnīta 2. vieta. Savās mājās prestižajā skrie-

šanas seriālā pēc neveiksmīgas sezonas tas bija liels gandarījums. Šis veiksmīgais starts man nodrošināja 1. vietu sporta sērijas "Izrāviens" kopvērtējumā. Šo sasniegumu es novērtēju kā sezonas labāko startu. Ļoti mērķtiecīgi tam gatavojos, man nebija daudz laika treniņiem," stāsta vieglatlēte. Viņa atzīst, ka aizvadītais bijis ļoti grūts pārdomu gads. "Tika izdarīti dažādi secinājumi, pie kuriem es mēģināšu pieturēties šajā sezonā, un ceru, ka tie man dos arī rezultātu. Esmu pēc dabas maksimāliste, tāpēc dažkārt vērtēju sevi kritiski. Esmu apmierināta ar startu tad, ja ir izdevies pilnvērtīgs sagatavošanās periods un sasniegts maksimāli iespējamais."

Arī abi Irīnas dēli piedalās "Stirnu buka" skrējienos. "Protams, visa ģimene piedalījāmies arī visās Liepājas sporta sērijās "Izrāviens" rīkotajās sacensībās. Mums tās ļoti patīka," stāsta sportiste. "Cenšamies kopā aizbraukt uz visām iespējamām "Stirnu buka" sacensībām – vienalga, vai skriešu pati, vai tikai puikas, kā tas bija pagājušajā gadā. Toties labprāt varēju palīdzēt organizatoriem kā brīvprātīgais palīgs trasē, no kā es arī guvu daudz pozitīvu emociju."

I. Štūla-Pankoka uzskata, ka vislabākā motivācija bērniem piekopt aktīvu dzīvesveidu ir paši vecāki ar savu piemēru. Jo tad bērni to uztver dabiski un nav īpaši jāmotivē: "Jārespektē ir bērnu izvēle un viedoklis. Tā, piemēram, mans lielākais puika Dāvis nodarbojas ar florbolu. Skriešanu viņš uztvēra kā vaļasprieku un sacensības – kā brīvdienu izbraukumu pa Latviju. Tikai šobrīd viņš sāk izrādīt kaut kādu interesi arī par vieglatlētiku."

Runājot par ģimenes plāniem šogad, Irīnai ir skaidrs, ka brauks uz taku skriešanas seriāla "Stirnu buks" rīkotajām sacensībām, jo dažī posmi notiks Latvijas brīnumainās vietās, kur iepriekš nav būts. "Žēl, ka netiks rīkota sporta sērija "Izrāviens", kas norisinājās tepat Liepājā, tad izpalika tālā braukšana. Sacensības bija interesantas un iedvesmojošas visai ģimenei. Konkrēti par saviem plāniem un mērķiem es neizteikšos. Tos paturēšu pie sevis, bet ceru, ka man izdosies izpildīt vienu solījumu, ko esmu devusi sev un vēl kādam. Lai šajā sezonā visiem sportot gribētājiem izdodas pārvarēt grūtības un sasniegt savas sportiskās virsotnes!" novēl sportiskās ģimenes māmiņa.

Foto no I. Štūlas-Pankokas privātā arhīva



Sportiskā ģimene:
Irīna Štūla-Pankoka un Māris Pankoks
ar vecāko dēlu Dāvi un jaunāko Didzi.

Nozīmīgākie sporta pasākumi Liepājā 2018. gadā

7. aprīlis	"BIG BANK Skrien Latvija" "Liepājas pusmaratons 2018"
7. aprīlis	Sporta deju sacensības "Dzintarlāse 2018"
No aprīļa līdz septembrim	"Dienvidrietumu krasta" orientēšanās seriāla kārtas
No aprīļa līdz decembrim	Liepājas pilsētas amatieru boulinga čempionāts
26. maijs	Liepājas nūjošanas festivāls – sacensības "Vēju maršs"
1. jūnijs – 1. septembris	Izaicinājums "Liepājas velo vasara 2018"
No jūnija līdz augustam	Pludmales volejbola un tenisa līga un ielu basketbola turnīrs "Liepāja 3x3"
9. jūnijs	Pasaules bodibildinga un fitnesa sacensības "Liepājas klasika"
16. – 22. jūnijs	Starptautiskās jauniešu sacensības tenisā "TE"
31. jūnijs – 1. jūlijs	Skeitparka sacensības "MAD: Liepāja 2018"
7. jūlijs	Sacensības "Ghetto Basket Liepāja 2018"
Jūlijs	UEFA Eiropas līga
26. jūlijs – 2. augusts	Eiropas čempionāts basketbolā U18
4. – 12. augusts	Vindsērfinga čempionāts
2. – 5. augusts	Šaha festivāls "Liepājas rokāde 2018"
10. – 12. augusts	Starptautisks futbola turnīrs "Dobrecova kauss 2018"
5. – 11. augusts	Latvijas Tenisa savienības čempionāts pieaugušajiem
18. augusts	Liepājas velokross
26. – 31. augusts	Starptautiskās jauniešu sacensības tenisā "TE" U12
1. – 7. septembris	Turnīrs "ITF Liepaja International Tournament U18"
1. septembris	Minirallijs "Karosta"
21. septembris	"Olimpiskā diena 2018"
23. – 30. septembris	Eiropas sporta nedēļa
28. septembris	Vislatvijas orientēšanās nakts (rogainings)
13. oktobris	Sporta deju sacensības "Vēju ritmi 2018"
13. oktobris	Liepājas orientēšanās čempionāts
12. – 14. oktobris	Ātruma festivāls "Kurzeme" un FIA Eiropas rallija čempionāta posms "Rally Liepāja"
18. novembris	Tradicionālais skrējiens "Izskrien Latviju Liepājā"
1. decembris	Sporta deju sacensības "Dzintarlāsīte"
1. decembris	Telpu orientēšanās sacensības
31. decembris	Vecgada karnevāla skrējiens



SKEITBORDS UN BMX RITENBRAUKŠANA



BMX
frīstaila treneris
Roberts Klēpis

Kā jūs raksturotu aizvadīto gadu savā sporta veidā?

Pagājušais gads mums bija būtisks ar to, ka visi braucēji pārgāja uz augstāku klasi – tie, kas līdz šim brauca pie junioriem, pārgāja uz amatieriem, bet līdzšinējie amatieri sāka braukt pie meistariem. Ja bija pierasts, piemēram, junioros stabili braukt labāko desmitniekā, tad tagad vietas bija zemākas, bet tas ir tikai loģiski. Pārejas posms vienmēr nāk ar zināmiem sarežģījumiem, tomēr pērnā gada rezultāti apliecina, ka esam uz pareizā ceļa – atliek piesīpēt nianses, un rezultāti būs.

Pagājušajā gadā oficiāli tika apstiprināts, ka BMX frīstails iekļauts Tokijas vasaras olimpisko spēļu programmā, līdz ar to tagad jau sākam dzīvot ar domu par 2020. gadu. Un ļoti ceru, ka darbs, kuru esam ieguldījuši, nesīs rezultātus un Liepāja šajā sporta veidā būs pārstāvēta arī olimpiskajās spēlēs. Latvijas olimpiskās vienības valdes priekšsēdētājs Einārs Fogelis apsoliņa – ja pasaules čempionātā mēs tiekam labāko sešpadsmitniekā, tad varam tēmtēt uz olimpiskās vienības atbalstu. Olimpiskās spēles būs mūsu tuvāko gadu prioritāte un pieci sportisti pretendenti uz nokļūšanu Tokijā. Vēl viens mērķis, uz ko tiekties, ir jaunatnes olimpiskās spēles.

Daudz esam tikušies ar starptautisku sacensību rīkotājiem un mēģinām iet vienā solī ar šī sporta veida attīstību pasaulē. Liepājā ir laba treniņbāze. Protams, vienmēr var vēlēt vairāk, bet ar atbalstītāju palīdzību un pašu centību esam sarūpējuši visu nepieciešamo, lai sportisti augtu un attīstītos. Olimpiskā sporta veida statuss, iespējams, mums atvieglos arī turpmākās sarunas par atbalstu. Liepāja viennozīmīgi ir BMX frīstaila centrs Latvijā – treniņu process un organizācija mums ir vislabākie! Un atslēgas vārds varētu būt stabilitāte – gan procesā, gan rezultātos, gan attieksmē pret sporta veidu.

Lielākie sasniegumi 2017. GADĀ

TOMS ZUBAREVS – 3. vieta
Eiropas čempionātā skeitborda
slalomā Madridē Spānijā.

VALTERS GRASMANIS – 4. vieta
BMX meistarū grupā
"Fise World series"
Pasaules kausa posmā Budapeštā.

KONTAKTI

"RAVE team"
Tālrunis: 27510608
E-pasts: agris.klepis@gmail.com
Sociālie tīkli:
@ravebmxteam @madliepajafest

"Old school skateboard guys
in Liepaja"
Tālrunis: 29729977
E-pasts: ainarsjer@inbox.lv
Sociālie tīkli: @oldschoolslalom

AIRĒŠANA



Airēšanas
treneris
Omārs Sermolis

Kā jūs popularizētu savu sporta veidu?

Visvairāk censtos uzrunāt tieši jauno paaudzi, jo bez tās šis sporta veids tūlīt var beigties. Maniem pēdējiem audzēkņiem šobrīd ir jau 30 gadu. Mūs pašlaik atbalsta Latvijas olimpiskā vienība un Liepājas pilsētas Sporta pārvalde. Paldies viņiem par to. Tieši šī iemesla dēļ airēšanas sports Liepājā vēl nav izzudis.

Airēšana, manuprāt, gan Liepājai, gan mūsu jaunatnei ir ļoti piemērota. Pilsētai visapkārt ir ūdens, un bērniem ūdens patīk. Tikai jāsaprot, ka treniņos jāiegulda milzīgs darbs – ja stundā tiek noairēti 10 km, tad gada laikā jānoairē no 3500 līdz 4500 km. Jo pasaules līmenis airēšanā ir ļoti augsts, tur startē pārsvarā profesionāļi.

Jāpiebilst gan, ka sporta veids nav lēts. Inventārs ir ļoti dārgs, kā arī tagad, kad Latvijā ūdeņi ir aizsaluši, mani audzēkņi trenējas Turcijā. Nekas cits neatliek – maijā sāksies Pasaules kausa izcīņa.

Kāds labums no airēšanas? Visas fiziskās īpašības, ko vien var iedomāties. Šis sports cilvēkus norūda. Esmu novērojis, ka praktiski visi mani bijušie audzēkņi dzīvē ir ko sasnieguši. Nezinu nevienu, kas būtu nokļuvis pabalstu lūdzēja statusā.



KONTAKTI

Ūdenssporta klubs "Attekas sala"
Tālrunis: 26170887, e-pasts: aivis.tints@inbox.lv

Sporta klubs "Atvars"
Tālrunis: 29494992, e-pasts: auznieks@inbox.lv
Sociālie tīkli: @AtvarsSK

VEIKBORDS



KONTAKTI

"BB Wakepark"
Tālrunis: 26146183
E-pasts: santavevere@gmail.com
Mājaslapa: www.bbcamping.lv
Sociālie tīkli: @Bbwakepark

Mēneša norišu TOP 10

1.07.	Sacensības "Youngtimer Rally Liepāja 2017"
1.07.	Skeitparka sacensības "MAD: Liepāja 2017"
1.07.	"Liepājas kauss 2017" vieglatlētikā senioriem
2.07.	Nūjotāju Imantdienas pārgājiens
8.07.	Sacensības "Beberliņu Īriens"
14.07.	Senioru turnīrs basketbolā "Sun Set Basket 2017"
22.07.	Atklātais Eiropas čempionāts novusā
22.07.	Veikborda sacensības "BB Summer Jam"
23.07.	Tenisa augstākās līgas pusfināla spēle "35+" grupā
24.07.	Futbola spēle starp FK "Liepāja/Mogo" un "Rīgas FC"

Augusts



Latvijas Vindsērfinga asociācijas valdes priekšsēdētājs Jānis Jēkabsons

VINDSĒRFINGS

Kā jūs raksturotu aizvadīto gadu savā sporta veidā?

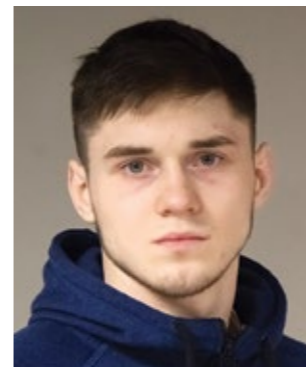
Pagājušajā gadā vindsērfingā vairāk bija jūtams kritums gan pasaulē, gan Latvijā. Šis ir sporta veids, kurā panākumu līkne ir viļņveida. To ietekmē arī ekonomika, jo vindsērfings ir diezgan daudz saistīts ar finansēm. Lai cilvēks atbrauktu un piedalītos vai kaut kur aizbrauktu un piedalītos, vajadzīgi ieguldījumi. Tomēr jauniešiem pagājušais gads vindsērfingā bija diezgan labs, jauniešu skolā vasarā strādāja vairāk par 50 interesentiem, kas nāca apgūt vindsērfingu, plus vēl pieaugušie. Arī interese par šo sporta veidu ir viļņveidīga. Protams, katru gadu par kādu procentiņu lielāka tā ir, bet liela kāpuma nav. Par diviem trim cilvēkiem vairāk nekā iepriekšējā sezonā.

Arī savus pasākumus mēs Liepājā noorganizējam. Notika Eiropas čempionāts "Formulas" klasē un Latvijas kausa regates, arī "Liepājas Grand Prix". Jau ilgstoši redzamākais sportists vindsērfingā ir Jānis Preiss, kuram bija labi panākumi arī pagājušogad. Eiropas čempionātā Liepājā viņš ieguva 2. vietu, bet pasaules čempionātā, grupā virs 35 gadiem, – pasaules čempiona titulu. Baltijā viņš ir spēcīgākais kā vienmēr. No jauniešiem vindsērfingā spilgtākā vēl arvien ir pašlaik septiņpadsmitgadīgā Aleksandra Kaupa. Viņa tagad cīnās par iespēju piedalīties jaunatnes olimpiskajās spēlēs, kas šovasar notiks Buenosairesā Argentīnā. Pārējā jaunā paaudze vēl aug.

Šogad mūsu lielākais mērķis, ja runā par sacensībām, ir augustā paredzētais pasaules čempionāts jauniešiem, kur plānojam uzņemt ap 300 jauniešu. Un Aleksandrai jāizcīna vieta jaunatnes olimpiādē. Jānim mērķi nemainās, startēt pasaules un Eiropas čempionātos, būt topā.

Liepāja

DŽUDO



Džudists Artjoms Galaktionovs

Kāda ir jūsu atbalsta komanda?

Mūsu sporta kolektīvs ir ļoti saliedēts, un sportisti cits citu pirms sacensībām uzmundrina un atbalsta. Arī treniņu procesā cenšamies viens otru stiprināt un virzīt uz priekšu. Un nav svarīgi, kāds džudistam ir vecums vai sagatavotības līmenis, mēs esam kā viens kolektīvs.

Neapšaubāmi, mani galvenie atbalstītāji ir treneri un vecāki, kā arī tuvākie draugi. Vecāki mani jau piecu gadu vecumā atveda uz džudo treniņiem, jo paši aktīvi nodarbojās ar kontakta sporta veidiem gan kā treneri, gan kā sportisti. Ja kādreiz man vajadzīgs padoms, tad droši varu vērsties pie saviem vecākiem, un viņi mani atbalstīs.

Treniņos kluba biedriem ir draudzīgas attiecības, tomēr spāranga laikā sportisti cits citu īpaši nežēlo, bet pēc cīņas esam gatavi paspiest viens otram roku. Savukārt treneri ir stingri un ļoti prasīgi, bet es viņiem par to esmu tikai pateicīgs, jo bez tā nebūtu arī panākumu. Kopumā mūsu džudo kolektīvs Liepājā nav daudzskaitlīgs, toties mēs esam vieni no spēcīgākajiem valstī. Ticu, ka mēs vēl varam augt savā attīstībā!



KONTAKTI

Liepājas Kompleksā sporta skola
Tālrunis: 29494654, e-pasts: liepaja.kss@liepaja.lv
Mājaslapa: www.liepajassports.lv

Liepājas Kompleksajā sporta skolā džudo trenējas **72 audzēkņi**.

ŠAHS



KONTAKTI

Liepājas Kompleksā sporta skola
Tālrunis: 26851374 vai 29662417
E-pasts: galina.sudmale@liepaja.lv
Mājaslapa: www.liepajassports.lv

Liepājas Kompleksajā sporta skolā šahā trenējas **32 audzēkņi**.

Liepājas Šaha klubs

Tālrunis: 29662417, e-pasts: galina.sudmale@gmail.com

Sporta klubs "Baltika"

Tālrunis: 29207601, e-pasts: ozolins@apollo.lv

Mēneša norišu TOP 10

3.08.	Starptautiskais šaha festivāls "Liepājas rokāde 2017"
4.08.	Futbola turnīrs "Dobrecova kauss 2017"
5.08.	Latvijas pieaugušo čempionāts tenisā
12.08.	Hokeja turnīrs "Amber Puck Amateurs 2017"
12.08.	Ielu futbola turnīrs "Ghetto Football Liepāja"
16.08.	Gunāra Krūmiņa piemiņas kauss basketbolā
18.08.	Latvijas čempionāta finālturnīrs futbolā U10
19.08.	Riteņbraukšanas sacensības "Liepājas velokross"
25.08.	Hokeja spēle starp HK "Liepāja/Optibet" un HK "Mogo"
26.08.	Spēle futbolā starp FK "Liepāja/Mogo" un FK "Spartaks Jūrmala"

Augusts

Virziens uz mērķi

Sindija Kļava

Ir viegli pateikt – es būšu labākais. Labākais valstī, labākais Eiropā vai pat pasaulē. Tomēr to sasniegt ir nesalīdzināmi sarežģītāk, jo ambīcijas jāsavieno ar smagu darbu. Brīdī, kad sports vairs nesagādā tikai prieku, bet arī sāpes un nogurumu, pienāk lūzuma punkts – var padoties, samazināt mērķus vai apstāties pavisam. Taču var arī doties tālāk, tam gan nepieciešama spēcīga motivācija. Kur to rast?

Zināju, ko gribu

"Sportā motivācija ir pirmajā vietā. Ja sportists nav motivēts strādāt, nav svarīgi, kādi ir viņa fiziskie parametri vai talants. Viņš nekad nesasnies to, ko sasniegs spēlētājs, kas ir ļoti motivēts, pat ja mazāk talantīgs," stāsta basketbola treneris Kaspars Mājenieks.

Diemžēl motivācijas trūkumu, strādājot ar jauniešiem, K. Mājenieks novēro samērā bieži. "Parasti vairāk motivēti ir tie, kam nav dabas dots talants. Viņiem ir bijis daudz vairāk jācīnās, lai sasniegtu

rezultātus, tiktu komandā. Ļoti retos gadījumos ir tā, ka tiešām apdāvināti ir ļoti motivēti – ja tā būtu, mums nebūtu tikai viens Kristaps Porziņģis," saka treneris.

Talantīgus sportistus viņš ir redzējis daudz – tādus, kas ar basketbolu noteikti varētu pelnīt iztiku sev un ģimenei. Taču mērķu trūkuma dēļ sportists nevar sevi piespiest strādāt. "Treneris, komanda sportistu var motivēt tikai līdz kādai noteiktai robežai," norāda K. Mājenieks. "Vienu brīdi dariju tā – tiklīdz uz laukuma vāra ziepes, lieku iet malā atpūsties. Kādu laiku tas gāja cauri, bet tad meitenes sāka simts reizes atpūsties bez jebkādam emocijām, un sods vairs nemitē."

Cēlonis motivācijas trūkumam bieži vien meklējams cilvēka nākotnes redzējumā – ja nav skaidrs, ko viņš dzīvē vēlas sasniegt, uz kādu mērķi doties, tad ir ļoti sarežģīti atrast sevī spēku iet tālāk un cīnīties. "Es jau astotajā klasē zināju, ka vēlos būt basketbola treneris, un uz to arī gāju, kaut arī nebiju nekāds talantīgs basketbolists," stāsta K. Mājenieks. "Pagājušajā gadā saņēmu apbalvojumu "Gada

jaunatnes treneris", bet es nejūtos, ka tas būtu liels sasniegums. Skatos uz pasaules labākajiem treneriem, kuriem jau 65 gadi, – kā viņi joprojām mācās un pilnveidojas." Tam nepieciešama liela motivācija – nekad neapstāties pie sasniegtā, vienmēr sniegties pēc augstākām virsotnēm.

Jāatrod laiks sev

Lai iemācītu sportistiem nospraust dzīvē mērķus un doties uz tiem, K. Mājenieks nolēmis jauniešu komandai piesaistīt psihologu. Ārzmēs šāda prakse, sevišķi profesionālajā sportā, esot ikdiena, Latvijā savukārt tas nav tik aktuāli – arī tāpēc, ka nav iespējas apgūt specifisko sporta psihologa arodu. Konkrēti K. Mājenieks zinot tikai vienu basketbola klubu – "Valmiera/Ordo", kas piesaistījis psihologu, armijas kapelānu Elmāru Pļaviņu.

"Viņš džeķiem pastāsta par dzīvi, par mērķiem, par motivāciju. Tāpēc es tagad komandai ņemu psihologu un ceru, ka viņš man ieteiks lietas, ko turpmāk izmantot. Tas būs tāds neliels eksperiments, redzēsim, kā būs," stāsta treneris.

Tam, ka jaunatnei trūkst motivācijas,

Daudz vieglāk pašam sevi motivēt, ja motivēšana sākusies jau bērnībā ģimenē. "Ja ir atbalsts, tad cilvēks iegūst pārliecību par saviem spēkiem, kas arī vēlāk dzīvē palīdz motivēt sevi. Un, ja cilvēks pats ir motivēts, viņš var motivēt citus – tas ir svarīgi, jo motivācijai ir jāiet tālāk," uzskata treneris Kaspars Mājenieks



pēc K. Mājenieka domām, ir dažādi iemesli, un tos veido mūsdienu sabiedrība. "Motivācijai ir jābūt ģimenē. Iespējams, mājās par to netiek runāts, tāpēc arī daudzi cilvēki vēlāk paši sevi nemāk motivēt. Vecākus gan nevainoju. Cik nav tādu, kas strādā vairākos darbos, un tādai uzmanībai viņiem vienkārši nav laika. Daudz kas vecākiem nav iemācīts pašiem, bet to var labot – ir jālasa, jāmacās," uzsver basketbola treneris.

"Kopumā es domāju, ka problēma ir izglītības sistēmā. Lielākā daļa mācību notiek tāpat, kā bija PSRS laikos – netiek

attīstīta domāšana, viss tikai jāiekaļ galvā," norāda K. Mājenieks. Viņš pastāsta par kādu Amerikas skolu, par kuru nesen lasījis, tur izglītības iestādē netiek vērtēts gala rezultāts, bet gan ieguldītais darbs. Tā bērni apgūst prasmi neraizēties par neveiksmēm, kļūdām, bet gan mēģināt vēl. "Esmu redzējis arī savā komandā, kā pēc neveiksmes cilvēks padodas. Tāpat arī izglītības sistēmā: man ir trijnieks, tā tad esmu muļķis," uzsver K. Mājenieks.

Vēl viena lieta, kas slāpē jauniešu motivāciju mūsdienās, pēc K. Mājenieka domām, ir plašās iespējas, kas bērnam bez

mērķiem var radīt apjukumu. "Arī maziem bērniem nevar izlikt priekšā visas rotaļlietas. Ja viņam būs tikai kādas trīs, viņš sāks radoši domāt – ko vēl es ar šīm varu izdarīt? Bet ja iespēju ir pārāk daudz, tiek atmests ar roku, un var ķerties pie nākamās lietas," treneris skaidro mērķu nepieciešamību dzīvē.

Bet kur tad atrast mērķus un motivāciju, lai tos realizētu? "Lai atrastu motivāciju, ir jāatrod laiks sev," saka K. Mājenieks. "Tad arī mērķi kļūst skaidrāki, un cilvēkam ir vieglāk saprast, ko viņš dzīvē grib iesākt."

Viedokļi

SMAGS, ILGLAICĪGS DARBS

Gints Kapenieks,
krīžu psihologs

Uz jautājumu, kur atrast motivāciju, viennozīmīgi atbildēt nav iespējams. Resursus savai motivācijai katrs meklē citā vietā. Katram individuāli ir jāsaprot, kādēļ viņš to dara, kādēļ ir izraudzījies sportu. Kas ir tas pamats, kāpēc cilvēks vispār ir sportam pievērsies. Viens to dara, lai kaut ko pierādītu sev vai kādam citam, piemēram, vecākiem, skolas biedriem. Cits meklē atzinību, un sportā to var gūt. Tāpēc, es domāju, katram vajadzētu meklēt un saprast, kas tieši viņu var motivēt, tad arī būs spēks iet uz priekšu.

Arī pēc neveiksmēm var būt grūti sevi pārliecināt par nepieciešamību turpināt. Tā ir

problēma, kuru var atrisināt tikai smags darbs. Intensīvs, smags, ilglaicīgs darbs ar sevi. Savukārt, ja ar sevis motivēšanu pārsteidzas, tad var būt arī tā, ka psiholoģiski cilvēkam šķiet, ka viss ir kārtībā, bet fiziskais ķermenis vēl protestē, jo nav pietiekami sagatavots darbam. Lai motivētu sevi pēc neveiksmēm, nepieciešams pastāvīgs treniņš gan fiziski, gan psiholoģiski.

IEPRIEKŠ VARĒJI, BET VAIRS NESANĀK

Ance Zariņa, fizioterapeite

Viena no smagākajām traumām sportā ir krustenisko saišu plīsums, pēc kura nereti sportistam aktuāls kļūst jautājums – atsākt sportot vai karjeru beigt. Esmu strādājusi ar šāda veida traumām, un ir vairāki faktori, kas ietekmē

motivāciju atgriezties sportā, piemēram, vecums, ārstēšanās periods – jo tas ir garāks, jo grūtāk pēc tam atsākt sportot. Viena lieta ir atgriezties fiziski. Ir grūti spert pirmos soļus, tad sākt staigāt, skriet, atsperties uz vienas kājas. Taču daudz grūtāk ir atgūties psiholoģiski – cilvēks ir izmests no savas ikdienas. Arī tad, kad cilvēks atsācis sportot, viņam viss it kā sanāk, var skriet, lēkt, bet viņš vairs nav tik labs kā pirms traumas. Tas ir vēl viens lūzuma punkts, kam ir jātiek pāri, lai varētu atgriezties iepriekšējā līmenī.

Tieši tāpēc ir ļoti svarīgs apkārtējo cilvēku atbalsts gan ģimenē, gan sporta vidē – no treneru, fizioterapeitu, ārstu, sporta psihologu puses. Diemžēl pēdējo Latvijā ir ļoti maz. Arī man komandā

nākas uzņemties šo lomu, kaut gan neesmu mācījusies sporta psiholoģiju. Taču esmu spēlējusi basketbolu, un arī man ir nācies atgriezties sportā pēc operācijas, tāpēc saprotu, kā cilvēks jūtas pēc traumas, līdz ar to ir vieglāk sniegt cilvēcisكو atbalstu. Sporta psiholoģija Latvijā būtu vajadzīga, taču šobrīd tā buksē, tāpēc arī nereti paliekam tur, kur paliekam.

Tāpat par motivāciju atgriezties sportā pēc traumas var derēt tālākās dzīves mērķi. Laiks sportā ir samērā īss, un saprotams, ka arī pēc šī laika cilvēks grib dzīvot un nopelnīt, varbūt atvērt savu biznesu. Lai to izdarītu, nepieciešams starta kapitāls – tā tad jāatgriežas sportā. Varam griezt, kā gribam, bet nauda mūsdienās diezgan lielā mērā cilvēkus motivē.



Ja cilvēkam nav skaidrs, ko viņš dzīvē vēlas sasniegt, tad ir ļoti sarežģīti atrast sevī spēku iet tālāk un cīnīties. Tāpēc arī viens no motivācijas pamatakmējiem ir nospraustie mērķi.



Rallija pilots
Mārtiņš Sesks

AUTOSPORTS

Kā jūs raksturotu aizvadīto gadu savā sporta veidā?

Pagājušais gads iesākās ļoti veiksmīgi. Bijām daudz strādājuši, tāpat kā šogad, bet sezonas gaitā mana un ekipāžas sportiskā pārlicība zuda, un to līdz gada beigām tā arī neatgūvām. Iemesli bija dažādi – mūsu iekšējā sadarbība, pašam tik labi neveicās. Jo arī autosportā ir gan kāpumi, gan kritumi. Rezultāti bija labi, bet tie varēja būt vēl labāki. Liepājas posms, kas bija svarīgākais sezonā, teju izdevās. Neskatoties uz avāriju un 2. vietu, ieguvām ļoti labu atpazīstamību Eiropā. Tas šobrīd atspoguļojas sarunās ar komandām, ar atbalstītājiem. Mazliet dīvaini, bet visi atceras: ahā, tas ir džeks, kurš Liepājā avarēja un pēc tam vēl nobrauca otrs. Jāpiekrīt, ka antireklāma ir laba reklāma. Vismaz mums tas nostrādāja, jo visi atceras, ka es biju tas trakais, kas apgāzās un pēc tam vēl spēja ātri braukt.

Vērā ņemams ieguvums pērn man bija mācība, kad starpsezonā nācās izkāpt no bedres, kurā biju iekļuvis. Un ikviena mācība ir mācība. Tas bija viens no ieguvumiem priekšdienām. Tagad zinām, ko darīt, ja kas noies greizi. Atskatoties uz ziemas rallijiem, kuros ļoti pārlicinoši braucām, esam atguvuši labo pašsajūtu. Protams, pārinieka maiņa sākumā sarežģī darbību. Tas ir tāpat kā attiecībās – vienam pie otra jāpierod, jāpieslīpējas. Taču nu jau izskatās, ka ir izdevies. Iespējams, Eiropas čempionātam vēl esam par maz trenējušies, bet domāju, ka tad, ja sevi pareizi noskaņosim, nobrauksim labi.

Vilšanās bija pēdējais rallijs Igaunijā, kad cīņa bija par čempiona titulu. Tas bija rallijs, ko pat atcerēties negribu. Bet tā bija arī laba mācība – neklausīties citos braucējos un viņu viedokļos. Tas bija labs atgādinājums koncentrēties uz sevi, uz to, ko saka treneris. Atgādinājums uzticēties mūsu mazajai komandai, kurā esmu es, stūrmanis un treneris.

LIELĀKIE SASNIEGUMI 2017. GADĀ

MĀRTIŅŠ SESKS –
uzvara Latvijas čempionātā
LRČ3 un junioru ieskaitē.

KONTAKTI

Liepājas Rallija komanda
Tālrunis: 29440526
E-pasts: uldis@liepajarsallijs.lv
Mājaslapa: www.liepajarsallijs.lv

KROSFITS



Kluba "CF Liepāja"
treneris
Gundars Lauva

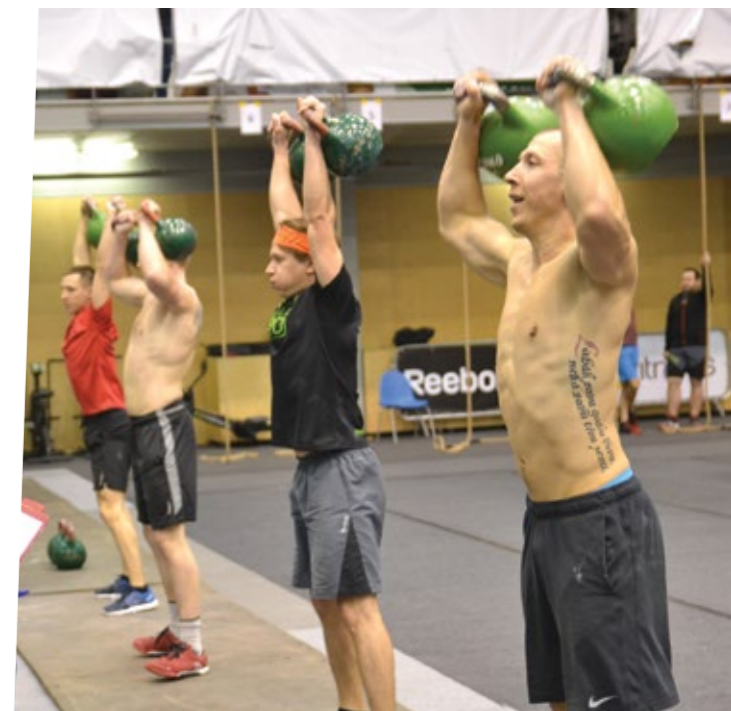
Kā jūs popularizētu savu sporta veidu?

Mūsu klubs iedvesmojies no krosfita filozofijas. G. Glasmans pirmoreiz definēja fitnesu kā mainīgu, augstas intensitātes funkcionālu treniņu. Krosfita novirziens ietver sevī trīs olimpisko sporta veidu elementus – svarcelšanas, vingrošanas un vieglatlētikas.

Izmantojot krosfita struktūras treniņus, sapratām, ka tas dod rezultātu, uzlabojot visas fiziskās īpašības – spēku, ātrumu, izturību, lokanību un koordināciju.

Tas ir funkcionāls treniņš, jo kustības ir pielietojamas ikdienas dzīvē – skriet, nest, celt, lēkt, vilkt utt. Mācām, kā to darīt pareizāk, ilgāk un veselīgāk, uzlabojot savas ķermeņa aprises un labsajūtu. Treniņi piemēroti jebkura vecuma cilvēkiem, bet katram vecumposmam ir sava treniņu specifika, kas atbilst sportotāja individuālajām fizioloģiskajām un anatomiskajām īpatnībām.

Ļoti svarīga ir trenera izpratne par konkrētā sportotāja gribētāja spējām. Lai rastu personai piemērotāko progresiju un intensitāti, iesakām nepārspīlēt ar slodzi, uzsākot nodarbības, visas progresijas veikt pakāpeniski, jo uzskatām, ka klients nāk saglabāt un uzlabot veselību, nevis mirkļa iegribas dēļ to zaudēt.



KONTAKTI

Klubs "CF Liepāja"

Tālrunis: 29153552, e-pasts: g.lauva@inbox.lv
Mājaslapa: www.cfliepaja.lv
Sociālie tīkli: @cfliepaja

Klubs "Power House Liepāja"

Tālrunis: 28306878, e-pasts: janis.putra1@inbox.lv
Sociālie tīkli: @powerhouseliepaja

ŪDENS MOTOSPORTS



KONTAKTI

Ūdens motosporta klubs "UPB Energy"
Tālrunis: 29476332
E-pasts: info@upbenergy.lv
Mājaslapa: www.upbenergy.lv

Mēneša norišu TOP 10

7.09.	Basketbola turnīrs "LOC Cup 2017". BK "Ventspils" – BC "Enisey"
16.09.	Šķēršļu skrējieni "Karostas mežgls"
16.09.	OHL spēle. HK "Liepāja/Optibet" – HK "Mogo"
17.09.	Florbols. FK "Kurši/Ekovalis" – "Talsi/Krauzers"
20.09.	Spēle futbolā starp FK "Liepāja/Mogo" – "RFS"
22.09.	"Olimpiskā diena 2017"
22.09.	Basketbols. "Liepājas papīrs" – "Good Angels"
24.09.	Livonijas hokeja līga. "Bites" – "Tosmare"
25.09.	Spēle futbolā starp FK "Liepāja/Mogo" – FK "Jelgava"
30.09.	Aktīvā dzīvesveida pasākums peldbaseinā "Nakts peldējums"



Futbolists un FK "Liepāja" treneris
Oskars Kļava

FUTBOLS

Kā jūs raksturotu aizvadīto gadu savā sporta veidā?

– Aizvadītā sezona rezultātu ziņā bija ļoti veiksmīga. Ieguvām Latvijas kausu, virslīgā beigās izcīnījām 2. vietu, kaut arī pirms pēdējās kārtas varēja sanākt tā, ka iegūstam tikai 5. vietu. Tādā gadījumā, protams, viss rādītos daudz sliktākās krāsās: robeža starp labi un slikti bija ļoti minimāla.

2016. gada sezonā ieguvām 4. vietu, jo pieļāvām dažādas kļūdas. Tās ņēmām vērā, taču aizvadītajā sezonā tika pieļautas atkal citas kļūdas. Neizdevās virslīgai piesaistīt vairāk jauniešu, varbūt bija par daudz leģionāru. Bet nekad nav vienkārši, ja komandā atnāk jauns treneris; ir jāpaiet laikam, lai spēlētāji pielāgotos trenera prasībām un arī treneris saprastu, kāds materiāls ir viņa rīcībā. Sezonas pirmā daļa ritēja kā pa kalniem: visu laiku kaut ko meklējām. Otrajā daļā jau kaut kas bija konkrēti atrasts: tāpēc arī cāļus rudenī izdevās saskaitīt... Rezultāts arī rāda, ka kaut kur pavisam nedaudz, bet tomēr bijām labāki par konkurentiem, kurus apsteidzām. Aprīlī iepriekšējās sezonas kausa izcīņā zaudējām Ventspilī bez variantiem ar 0:3, bet, kad sākām nākamās sezonas Latvijas kausa izcīņas spēles, bijām jau cita komanda. Jā, mums dažkārt arī paveicās, bet veiksmē biežāk stāv klāt stiprākajiem. Daugavpilī beigās kausa spēlē ar Grebi *izrāvām*, tad Ventspilī *izrāvām* mazākumā – atkal Grebis ar savu zelta galvu. Un pārliecība par saviem spēkiem aizvien vairojās – sezonas izskaņā tas arī izpaudās. "Spartaks" gan mums bija neērts pretinieks, viņi pelnīti arī izcīnīja čempionu nosaukumu.

Runājot par galveno komandu, gribētos vairāk stabilitātes ilgtermiņā, gribētos, lai augtu vairāk spēcīgi jaunie futbolisti, jo nākamajā sezonā leģionāru būs daudz mazāk. Mēs neesam tik bagāta valsts, pilsēta un klubs, lai varētu pirkt katru gadu leģionārus. Viņi agri vai vēlu aizbrauks. Ja vietējais izaugs un aizbrauks, viņš atbrauks atpakaļ – viņam te ir ģimene, draugi. Tas ir citādāk. Bet futbola skolā dažādos vecumos ir daudz ļoti talantīgu puīšu, kam ir tehnika, kam ir vēlšanās spēlēt. Ja viņi turpinās attīstīt taktiku un fiziskos dotumus, var iznākt labi futbolisti. Protams, kad sākas pāreja uz pieaugušo futbolu, 16 – 18 gadus, cilvēkam daudz kas dzīvē mainās, un futbols var vairs nebūt prioritāte...

LIELĀKIE SASNIEGUMI 2017. GADĀ

KOMANDA "LIEPĀJA/MOGO" – 2. vieta "Synotip" virslīgā un uzvara Latvijas kausa izcīņā.

KONTAKTI

Liepājas Futbola skola
Tālrunis: 20205422
E-pasts: futbols@liepaja.lv
Mājaslapa: www.liepajassports.lv
Sociālie tīkli: @liepajasfutbolaskola

Futbola klubs "Liepāja"
Tālrunis: 26443904
E-pasts: davids.jansons@fkliepaja.lv
Mājaslapa: www.fkliepaja.lv
Sociālie tīkli: @FKLiepaja

Futbola klubs "Karosta"
Tālrunis: 29299551
E-pasts: raimondsgrants@gmail.com
Sociālie tīkli: @fkkarosta

Liepājas Veterānu futbola klubs
Tālrunis: 29374047
E-pasts: eriks.lvfk@gmail.com

Liepājas Futbola skolā trenējas **543 audzēkņi**.

CĪŅAS



Cīkstonis Jevgeņijs Kolcovs

Ko esat ieguvis no sava sporta veida?

Kopumā ar cīņu es nodarbojos vairāk nekā 10 gadus. Atnākot uz treniņiem, es esmu ieguvis jaunu ģimeni, ar kuru es saistu un, domāju, arī saistīšu visu savu turpmāko dzīvi. Sports manī ir ieaudzīnājis disciplīnu, raksturu, mērķtiecību, grībasspēku un drosmi. Esmu pateicīgs savam trenerim Viktoram Livdānam, ka viņš vienmēr ticējis maniem spēkiem un potenciālam, kā arī atbalstījis un motivējis mani jebkurā dzīves situācijā. Pateicoties sportam, esmu ļoti daudz ceļojis, un man ir daudz draugu dažādās valstīs. Jau kopš bērnības esmu saņēmis strādāt par treneri, kas, man par lielu prieku, ir arī piepildījies.

Cīņas treniņos, pirmkārt, bērniem māca akrobātiku, lai attīstītu koordināciju. Šīs prasmes noderēs ne tikai uz cīņas paklāja, bet arī turpmākajā dzīvē. Vēl sportistiem tiek uztrenētas fiziskās spējas, lokanība, izturība. Svarīgi, ka treniņos bērns iemācās pastāvēt par sevi ārpus sporta zāles. Mēs savus treniņus vadām bilingvāli, un, pateicoties tam, krievu tautības bērni jau no mazotnes iemācās runāt latviski.



KONTAKTI

Liepājas Kompleksā sporta skola
Tālrunis: 29265421 (grieķu-romiešu cīņa)
vai 22376697 (brīvā cīņa)
E-pasts: liepaja.kss@liepaja.lv
Mājaslapa: www.liepajassports.lv

Liepājas Kompleksajā sporta skolā brīvajā cīņā un grieķu-romiešu cīņā trenējas **143 audzēkņi**.

SPORTA DEJAS



KONTAKTI

Deju studija "Extra", tālrunis: 29675534
Liepājas sporta deju centrs "Lesto", tālrunis: 26445422
Sporta deju klubs "Aura", tālrunis: 29451625
Biedrība "Darkys dancers", tālrunis: 26741768
Studija "Horeo", tālrunis: 26454967

Mēneša norišu TOP 10

6.10.	FIA Eiropas rallija čempionāta posms "Rally Liepaja"
7.10.	Sporta deju sacensības "Vēju ritmi 2017"
8.10.	Ziemas peldēšanas sezonas atklāšana Liepājā
10.10.	2019. gada UEFA Eiropas U21 čempionāta kvalifikācijas spēle futbolā
14.10.	"Nūjo ar vēju" Rudens krāsu pārgājiens
18.10.	Basketbols "Betsafe/Liepāja" – BK "Ogre"
21.10.	Karostas "Stirnu buks 2017"
21.10.	Basketbols "Liepājas papīrs" – "Tallinas Universitāte"
22.10.	Spēle futbolā starp FK "Liepāja/Mogo" un FK "Ventspils"
29.10.	Florbols FK "Kurši/Ekovalis" – "Ulbroka/FS Masters"

Nākamie lielie mērķi – tenisa halle un futbola nams

Nora Driķe

Atkarībā no sporta veida popularitātes arī veidojas prioritāte tā infrastruktūras attīstībai. Turklāt, ja ir laba iniciatīva, tā maksimāli jāatbalsta. Tā uzskata Liepājas domes priekšsēdētāja vietnieks Atis Deksnis, kura atbildībā ir pilsētas sporta joma. Viņš stāsta, kādus papildinājumus sportiskajām nodarbēm sagaidīs turpmākajos gados. Par martā atklāto vieglatlētikas manēžu te nerunājam.

Pirmā būs tenisa halle. Februārī ir parakstīts halles projektēšanas un būvniecības līgums. Pašvaldības pasūtījumu ieguva akciju sabiedrība "UPB", kurai šis darbs būs jāpaveic 18 mēnešos par apmēram 7,51 miljonu eiro (bez PVN) – būvniecību līdzfinansē valsts. Jaunajā sporta kompleksā ietilps starptautiskām sacensībām atbilstoša tenisa halle ar pieciem kortiem. Administratīvajā korpusā atradīsies sportistu un treneru ģērbtuves, treniņu un inventāra telpas, trenāzīeru zāle, halles vadības telpas. Izbūvēs arī āra tenisa laukumus, iesildīšanās sienu un laukumu, āra pludmales tenisa laukumus, universālu sporta spēļu laukumu un ielu vingrošanas rīku laukumu.

Otra prioritāte – futbols. Nacionālā sporta padome ir atbalstījusi ieceri Liepājā būvēt futbola arēnu zem jumta – saka domes priekšsēdētāja vietnieks Gunārs Anšņš, kura pārziņā ir pilsētas attīstības plāni. Sagaidāms, ka jau aprīlī būs arī atbalstošs valdības lēmums, kas dos iespēju pašvaldībai saņemt 800 tūkstošus eiro būves projektēšanai. A. Deksnis stāsta, ka iecerēts – šai sporta ēkai vajadzētu būt uzceltai 2021./2022. gadā. Mums tuvākā šāda futbola ēka atrodas Mariampolē, Lietuvā. "Plānojam, ka tā varētu atrasties "Olimpijas" stadiona palīglaukuma vietā. Pašlaik ziemā pietrūkst sporta bāzes, kur varētu trenēties mazie futbolisti. Protams, šim nolūkam tiek izmantotas skolu sporta zāles, bet it sevišķi pašlaik, kamēr notiek skolu remonts, sakaramies ar to, ka trūkst vietu treniņiem, jo sporta zāļu skaits skolās ir nepietiekams," skaidro A. Deksnis. Ir iecere attīstīt arī teritoriju ap jaunbūvējamo futbola manēžu: gan dienesta viesnīcas izbūve un kanāla sakopšana, gan tā piekrastes labiekārtošana. "Bet viss atkarīgs no tā, cik mums izdosies piesaistīt līdzekļus." Projekta pirmajā kārtā finansējums teritorijai ap futbola halli nav ietverts, viņš atzīst.

Savukārt vēl šogad pašvaldība plāno izveidot mākslīgā seguma futbola laukumu Karostā vai Tosmarē. Domājams, tas varētu būt pie 3. pamatskolas vai arī Tosmares futbola laukumā. Vēl ir diskusijas par vietu, bet skaidrs, ka tai jābūt slēgtai teritorijai ar ģērbtuvēm un kādu, kas šo saimniecību pieskata. Plānots, ka pašvaldībai laukuma segumu piešķirs Futbola federācija, kas atbalsta šādu laukumu izveidi pilsētās ārpus Rīgas – stāsta A. Deksnis. Pamata sagatavošana un infrastruktūras izveide ir pilsētas pienākums. Attālie mikrorajoni laukuma izveidei izraudzīti tāpēc, ka daudzi Karostas bērni dodas trenēt uz pilsētas centru, Karostā ir cilvēki, kas jau tagad nodarbojas ar augošajiem futbola entuziastiem. "Ja tā notiek, tad tas arī maksimāli jāatbalsta, lai tā turpinātos uz priekšu," saka A. Deksnis.

Taču viņš prognozē, ka pat tad, kad būs uzbūvētas tenisa un futbola halles, nebūs pilnībā atrisināti treniņu vietu jautājumi visiem sporta veidiem. Ziemā pašlaik visu sporta veidu pārstāvji izmanto skolu zāles. Tiklīdz atbrīvojas kāda vieta, pēc tās jau ir pieprasījums no citiem. Piemēram, vieglatlēti pārceļas uz jauno vieglatlētikas manēžu – atbrīvojas viņu treniņu vieta, kas bija iekārtota Olimpiskā



Tenisa halle ir nākamā sporta būve, ko sagaidīs Liepājā.

centra pazemes autostāvvietā. Taču par to jau atkal sākas cīņas. Nodarbību vietas vajadzīgas Sporta spēļu skolai, hokejistu "sausajiem" treniņiem, skeitbordam. Ir pieprasījums pēc papildu vietām volejbola un basketbola treniņiem – "sporta zāļu nepietiek", atzīst A. Deksnis.

Situācija ar skolu sporta zālēm ir katrā izglītības iestādē citādāka. Cik vien iespējams, zāļu sakārtošana tiek iekļauta skolu remonta projektos. Reizē ar skolas remontu tiek atjaunots Raiņa 6. vidusskolas stadions. "Vēl ir atklāts jautājums, vai līdz ar skolas renovāciju izdosies piesaistīt finansējumu Oskara Kalpaka 15. vidusskolas stadiona atjaunošanai, kas arī ir nepieciešama," stāsta A. Deksnis.

Pašvaldība šā gada budžetā ir rezervējusi 20 tūkstošus eiro BMX trases projektēšanai – pastāsta G. Anšņš. Viena no potenciālajām trases izveides vietām ir Zirgu sala, tomēr vēl īsti nav skaidrs, vai tā nav pārāk vējaina vieta. "Sportisti uzlecot sasniedz sešu metru augstumu, vējš var traucēt," viņš skaidro. Taču, ja nederēs Zirgu sala, dome meklēs un atradīs citu vietu trases izveidei. Savukārt Zirgu salas labiekārtošana šogad turpināsies, un tajā tiks izvietoti brīvpieejas āra trenāzīeri trijās dažādās vietās, saka domes priekšsēdētāja vietnieks. Atbildot uz jautājumu, vai pašvaldība turpinās izvietot vingrošanas ierīces citos Liepājas mikrorajonos, viņš saka – nē, bez tiem, kas Zirgu salā, citi nav paredzēti. Ir gan

domāts par vingrošanas ierīcēm speciāli senioriem, bet "tas būs nākotnē, jāsaprot, ko tieši vēlamies", teic G. Anšņš.

Vēl pašvaldība attīsta pilsētas sporta bāzi "Draudzība" Bernātos, izmantojot Eiropas Lauksaimniecības fonda lauku attīstībai līdzfinansējumu. Pērn izveidoti trīs brīvpieejas pludmales volejbola vai pludmales tenisa laukumi, futbola laukums, novietotas vingrošanas ierīces, ko var izmantot ikviens. Šogad turpināsies projekta otrā kārtā – reiz nodeduās vilas "Alma" vietā ierīkos universālu laukumu, kas būs izmantojams gan basketbolam, gan minifutbolam un florbolam, iepriekš stāstīja SIA "OC Liepāja" valdes loceklis Raivo Špaks. Uzņēmums, izman-

tojot pašvaldības finansējumu, turpinās sakopt "Draudzības" ēkas, lai bāzi varētu izmantot pilnvērtīgāk. R. Špaks atgādina, ka sporta infrastruktūra ir pieejama ikvienam, piemēram, ikviens var doties uz stadionu "Daugava", izmantojot tā skrejceļu – par to nevienam nav jāatskaitās un jāprasa atļauja.

"Mērķis? Lai Liepājā būtu sportiski, kustīgi, aktīvi, veselīgi iedzīvotāji, lai sporta infrastruktūra būtu pieejama ikvienam un lai tā tiktu izmantota. Lielos vilcienos tā pieejamība jau ir," uzskata A. Deksnis. Vienlaikus, attīstot infrastruktūru, tiek domāts arī par jaunu treneru algošanu un valsts labāko sportistu atvilkšanu uz Liepājas jaunajām sporta bāzēm.

Sapņi

Patrīcija Špaka – spēlē tenisu jau vienpadsmito gadu:

– Sapņoju tenisā būt augstākajā Eiropas un pasaules sporta līmenī, spēlēt turnīros starp sporta zvaigznēm, kuras cilvēki vēlas skatīties televīzijā. Tādi mazāki sapņi ir uzvarēt starptautiskos Eiropas mēroga turnīros un, protams, iegūt arī sponsorus un atbalstītājus.

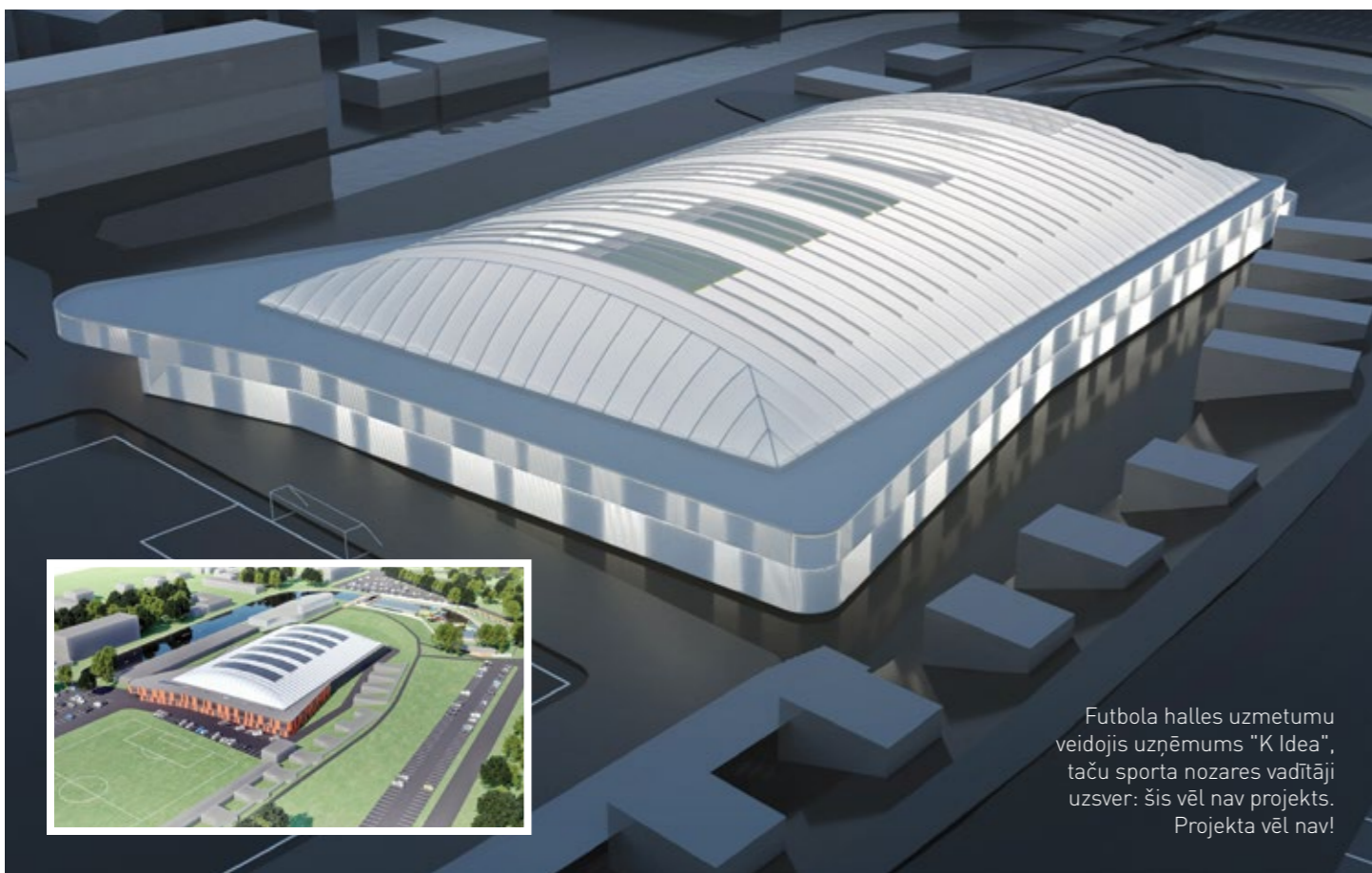
Spēlēt tenisu mani aizveda tētis. Laika gaitā mani tas ļoti ieinteresēja. Sportā ir jāiet cauri dažādām sarežģītām situācijām – tas morāli palīdz arī dzīvē ārpus sporta. Un sports palīdz man būt arī labā fiziskā formā. Es vēlētos spēlēt tenisu visu mūžu, tikmēr, kamēr vien man tas sagādā prieku. Bet vēlāk es gribētu kļūt par treneri. Katrā ziņā visu savu dzīvi vēlos saistīt ar tenisu. Dažreiz, protams, ir grūti. Bet, kad esi kaut ko sasniedzis, tā garša atsver visu smagumu, kas bijis. Ja tam, kas tevi aizrauj, esi gatavs upurēt visu, tad tā ir tava dzīve. Tas ir ļoti svarīgi – turpināt trenēties par spīti visam. Mani paraugi tenisā ir ASV sportiste Serēna Viljamsa un šveicietis Rodžers Federers.

Ralfs Laķis-Lazdāns – spēlē futbolu:

– Mans sapnis ir ļoti labi trenēties, tā, lai es varētu veidot futbolista karjeru un pelnīt ar to naudu un būt patstāvīgs. Kļūst par īstu futbolistu. Es vēlētos spēlēt Latvijā, gribētu, lai Latvijā būtu augsts futbola līmenis.

Man nav tādu īstu paraugu starp pasaules futbolistiem, taču mani paraugi ir mani treneri, kuri man ir stāstījuši, cik viņiem ir bijis grūti, bet ka grūtības ir jāpārvar. Arī man ir bijis grūti. Pirms dažiem mēnešiem lauza kāju, tā bija ģipsī. Bija grūti atsākt treniņus. Taču sāpes un traumas var būt ikvienam cilvēkam, arī ārpus sporta.

Es vairs neatceros, cik sen trenējos futbolā, varbūt sešus gadus vai vairāk. Bet tad, kad sāku spēlēt futbolu, bija tā, it kā gaisma iespīdētu manā galvā. Tad es sapratu, ka tas ir manējais sporta veids.



Futbola halles uzmetumu veidojis uzņēmums "K Idea", taču sporta nozares vadītāji uzsver: šis vēl nav projekts. Projekta vēl nav!



Liepājas Tenisa sporta skolas trenere **Olga Bordjugova**

TENISS

Kā jūs raksturotu aizvadīto gadu savā sporta veidā?

Latvijas tenissam 2017. gads bijis nozīmīgiem notikumiem bagāts, un vispirms šeit ir jāatzīmē Aļona Ostapenko uzvara "Roland Garros" kortos Francijas atklātā čempionāta "French Open" finālā. Uzvarēt vienu no "Grand Slam" turnīriem ir augstākā virsotne, ko tenisā vispār var sasniegt. Tas, ka divas mūsu spēlētājas Aļona un Anastasija Sevastova iekļuvušas sieviešu tenisa ranga divdesmitniekā, tik mazai valstij kā Latvija ir ļoti liels sasniegums.

Arī Liepājas tenissam gads bijis ražīgs. Mūsu audzēkņi gandrīz visās vecuma grupās tika Latvijas izlasē, sākot no U12 līdz U18. Tas, ņemot vērā mūsu treniņu apstākļus, ir ļoti labs panākums, par ko atzinību pelnījuši gan audzēkņi, gan viss treneru kolektīvs.

Daudzi bērni piedalījušies Latvijas meistarsacīkstēs un ieguvuši godalgotas vietas. Tas arī raksturo to, ka gads Liepājas Tenisa sporta skolai bijis labs.

Diemžēl, tā kā 6. vidusskolu šobrīd rekonstruē, bet bijušā Celtnieku kluba zālē tagad trenējas mākslas vingrotājas, mums akūti pietrūkst bāzes, kur aizvadīt treniņus. Ar šo problēmu saskaramies arī vasarā, kad līst lietūs. Bērni, kas trenējas tenisā, nevar veikt tikai fiziskās nodarbības, viņiem ir arī jāspēlē.

Mani audzēkņi šobrīd var aizvadīt uz pusi mazāk tenisa treniņu, nekā tas noteikts Izglītības un zinātnes ministrijas noteikumos. Tāpēc par to, ka viņi tiek izlasēs, var apbrīnot gan bērnus, gan trenerus.

Latvijas mēroga sacensībās mūsu audzēkņu sagatavotība vēl ir diezgan laba, taču čempionātos Eiropā atšķirība gan ir ļoti jūtama – mēs neesam tik precīzi un stabili. Teniss, protams, ir individuāls sporta veids, un daudz kas gulstas uz vecāku pleciem, taču man gribētos, lai mēs sporta skolā iedodam bērniem to, kas viņiem pienākas.

LIELĀKIE SASNIEGUMI 2017. GADĀ

PATRĪCIJA ŠPAKA – 1. vieta Latvijas jauniešu čempionātā.

MARGARETA REBEKA MERTENA – 1. vieta turnīrā "U18 Tallink Cup 2017 ITF Junior Circuit".

ELZA TOMASE – 1. vieta turnīrā "Riga Open"

KONTAKTI

Liepājas Tenisa sporta skola
Tālrunis: 26113378
E-pasts: evija.jurberga@liepaja.lv
Mājaslapa: tennis.liepaja.lv
Sociālie tīkli: @tennis.liepaja

Liepājas Tenisa sporta skolā trenējas **182 audzēkņi**.

VINGROŠANA



Mākslas vingrošanas trenere **Tatjana Nikitina**

Ko esat guvusi no sava sporta veida?

Es sevi varu pieskaitīt pie tiem laimīgajiem cilvēkiem, kuriem darbs vienlaikus ir arī hobijs. Ja man atņemtu samaksu par trenēšanu, es noteikti turpinātu to darīt, jo mākslas vingrošana man sagādā prieku. Es esmu pateicīga savam liktenim, ka mākslas vingrošana ir mana mūža lielā mīlestība. Treneriem jābūt gataviem motivēt jaunās meitenes uz panākumiem. Sarežģīti ir skaidrot bērnam, kāpēc viņam tas jā dara, kāpēc ik dienu četras stundas jāpavada sporta zālē. Pusaudžu vecumā sportistēm parādās sava veida grūtības, un man jābūt kā mātei, kura sarežģītā brīdī atrod atbilstošu pieeju un vārdus.

Sākumā svarīgi, lai sportiste attīstītu koordināciju, graciozitāti, pilnveidotu stāju, bet arī tas nav pats būtiskākais. Svarīgākais ir, lai viņas, atnākot uz sporta zāli, iemācītos cīnīties par sevi, jo mūsu sporta veidā nav pretinieka, kā tas ir cīņās vai sporta spēlēs. Mākslas vingrošanā tu sacenties pati ar sevi, mācies pārvarēt savas nepilnības, slinkumu, vājības. Šis sports ieaudzina pašdisciplīnu, kad viņas ir aizgājušas no sporta, turpina uzturēt sevi labā formā, bet galvenais, viņas saprot, ka, ja tu dzīvē gribēsi kaut ko sasniegt, tad būs jāstrādā.



KONTAKTI

Liepājas Kompleksā sporta skola
Tālrunis: 26758807 (sporta vingrošana) vai 20070005 (mākslas vingrošana)
E-pasts: liepaja.kss@liepaja.lv
Mājaslapa: www.liepajassports.lv

Liepājas Kompleksajā sporta skolā mākslas vingrošanā un sporta vingrošanā trenējas **206 audzēknes**.

BODIBILDINGS



KONTAKTI

Biedrība "National Athletic Committee Latvia – Kurzeme"
Tālrunis: 22007057, e-pasts: jurisdambitis@inbox.lv
Sociālie tīkli: @NACLatviaKurzeme

Mēneša norišu TOP 10

- | | |
|--------|---|
| 4.11. | Nacionālā līga volejbolā sievietēm |
| 4.11. | Futbols. FK "Liepāja/Mogo" – FK "Metta/Latvijas Universitāte" |
| 11.11. | Latvijas Republikas čempionāts mākslas vingrošanā – 2017 |
| 12.11. | Liepājas pilsētas atklātais boksa čempionāts |
| 15.11. | Basketbols "Betsafe/Liepāja" – "AVIS Rapla" |
| 18.11. | "Izskrien Latviju Liepājā!" |
| 19.11. | Pasaules bodibildinga un fitnesa sacensības "Liepājas klasika" |
| 25.11. | Liepājas atklātais čempionāts grieķu-romiešu un sieviešu cīņā |
| 26.11. | Kurzemes ziemas čempionāts telpu futbolā |
| 29.11. | Optibet hokeja līgas spēle starp HK "Liepāja Optibet" un HK "Zemgale/LLU" |



HK "Liepāja/Optibet"
valdes loceklis
Artūrs Košeļevs

Kā jūs raksturotu aizvadīto gadu savā sporta veidā?

Iepriekšējās sezonas beigās bija sajūta, ka esam kā pie sasistas siles – emocionāli bija tāda kā tukšuma sajūta. Mēs tomēr bijām pārliecināti, ka esam medaļu komanda. Šo plānu izpildīt neizdevās. Komanda bija laba, bet pietrūka atsevišķu līderu, kas sevi varētu apliecināt un realizēt. Bruno Zabis spēlēja Rīgā, un viņa klātbūtne Liepājai tomēr ir pietiekami nozīmīga. Dmitrijs Korņilovs pēc pleca traumas arī bija pavisam cits spēlētājs un vairs nebija tāds kaujā saucējs kā agrāk. Mums viņa pietrūka kā karaļa laukumā un gērbtuvē. Laikam jau tad ceturta vieta bija likumsakarīga. Lielu iesaisti uz sezonu atstāja savainojumi, pavasarī situācija uzlabojās, bet izslēgšanas spēlēs piekāpāmies objektīvi spēcīgākajai "Mogo" komandai. Daudz ko nosaka arī finanses, diemžēl budžeta apmērs ir ierobežots un ne vienmēr visas vēlmes sakrīt ar iespējām.

Vasarā padarījām lielu darbu. Komanda mums vienmēr bijusi un ir lielākoties veidota no pašu spēlētājiem, galvenokārt tie ir 1990. gadā dzimuši un jaunāki hokejisti, pārsvarā tie ir arī mūsu treneru Igora Ļebedeva un Aleksandra Cicurska audzēkņi. Mums izdevās savākt spēcīgāko sastāvu, kāds klubam četros gados bijis. Un mēs droši varam nest Liepājas vārdu Latvijā un varbūt nākotnē arī pasaulē un godam aizstāvēt savas krāsas. Vasarā ieguldītais darbs noteikti atspoguļosies rezultātā. Varbūt mēs nedaudz par ātru vasarā izgājām uz ledus, bet tikai pēc tam parādījās informācija, ka čempionāts varētu sākties vien oktobrī. Vēlāk tika atrasts kompromiss, un čempionāts sākās septembra vidū.

Hokejs Liepājā jau 20 gadus ir stabila vērtība, un to apliecina arī līdzjutēju interese, īpaši tad, kad risinās izšķirošās cīņas par medaļām. Aug laba jaunā maiņa, bērni un jaunieši trenējas, vecāki aktīvi seko līdzi norisēm, tādēļ nākotni negribas mālēt pesimistiski.

HOKEJS

LIELĀKIE SASNIEGUMI 2017. GADĀ

HOKEJA KLUBS "LIEPĀJA" –
4. vieta Latvijas virslīgā.

KONTAKTI

Liepājas Sporta spēļu skola
Tālrunis: 27015007
E-pasts: karlis.liepins@liepaja.lv
Mājaslapa: www.lsss.lv

Hokeja klubs "Liepāja"
Tālrunis: 29272245
E-pasts: arturs@hkliepaja.lv
Mājaslapa: hkliepajaoptibet.com
Sociālie tīkli: @hkliepaja

Livonijas hokeja līga
Tālrunis: 29287870
E-pasts: info@lach.lv
Mājaslapa: www.lach.lv
Sociālie tīkli: @lhliepaja

Sporta klubs "Bites"
Tālrunis: 29129117
E-pasts: hkbites@inbox.lv
Sociālie tīkli: @hkbites.lv

Liepājas Sporta spēļu skolā
hokejā trenējas **208 audzēkņi**.

ZIEMAS PELDĒŠANA



Ziemas peldētājs
Āris Burkins

Kā jūs popularizētu savu sporta veidu?

Ja cilvēkam nāk virsū melnie, ir jālien āliņģī. Kā datoram, ja tas uzkaras, pēdējā metode ir izraut no rozetes un pēc brītiņa iespraust atpakaļ. Ja izpeldies no rīta, ir tonusiņš visai dienai. Es tā arī sāku, dodoties paskriet gar jūru. Nopeldēšanās ledusaukstā ūdenī neikdienišķi noskalo no ārpuses un arī izskalo no iekšpuses. Atkal cilvēku dara gatavu jaunam sākumam. Daudzos sporta veidos jāiegulda laiks un līdzekļi. Bet āliņģī var līst tāpat. Mans viedoklis ir tāds, ka jebkurš var iegremdēties āliņģī. Jautājums ir tikai par ilgumu. Neko nevajag pārspīlēt. Ja grib ilgi uzkavēties ūdenī, ir jābūt trenētākam. Aicinu nebaidīties un sākt to darīt arī ziemas laikā.

Man pirmo reizi bija bail peldēt sacensībās 25 metrus. Bet nekas tas nav. Turklāt aukstā ūdenī tu to izdari daudz ātrāk. Jau otro gadu peldu 100 metru distanci. Šogad dienā, kad notika Latvijas čempionāts ziemas peldēšanā, Liepājas Simfoniskajam orķestrim, kur es spēlēju oboju, bija mēģinājums un koncerts. Negribēju riskēt. Citādi būtu 200 metrus pamēģinājis nopeldēt. Man liekas, tas nav nekas grūts.

TELPU FUTBOLS



KONTAKTI

Telpu futbola klubs "Liepāja"
Tālrunis: 26630954, e-pasts: tfkliepaja@gmail.com
Sociālie tīkli: @tfkliepaja

Amatieru futbola biedrība "KV un LP"
Tālrunis: 26526644, e-pasts: prokners@gmail.com



KONTAKTI

Biedrība "VeloRonis"
Tālrunis: 26324101, e-pasts: veloronis@veloronis.lv,
Mājaslapa: www.veloronis.lv
Sociālie tīkli: @veloronis

Mēneša norišu TOP 10

2.12.	Sporta deju sacensības "Dzintarlāsīte"
2.12.	Florbols. "Liepājas Universitāte" – "Rēzeknes BJSS"
9.12.	"Optibet" hokeja līgas spēle starp HK "Liepāja/Optibet" un HK "Mogo"
10.12.	Liepājas Novusa kluba kausa izcīņas fināls
20.12.	"Lāči lido!" – labdarības hokeja spēle starp HK "Liepāja/Optibet" un HK "Kurbads"
20.12.	Basketbols "Betsafe/Liepāja" – BC "Šiauliai"
23.12.	"Nūjo ar vēju" Ziemassvētku rūķu nūjotāju pārgājiens
26.12.	Latvijas kausa izcīņas astotdaļfināla spēle telpu futbolā
29.12.	Nakts futbola turnīrs "Ziemassvētku kausis"
31.12.	Vecgada karnevāla skrējiens

2017. gads Liepājas sportā



Pērn Liepājas pusmaratons atgriezās valsts mēroga seriāla "Skrien Latvija!" paspārnē, pulcējot vairāk nekā pusotru tūkstoši dalībnieku.



Maija sākumā Liepājas orientēšanās sporta kuplā saime pulcējās uz divu dienu sacensībām gan "Lielajā dzintarā", gan Jūrmalas parkā un tā apkārtnē.



Atjaunotajā "Laumas" mototrasē aprīlī motorus rūcināja starptautiska motokrosa dalībnieki.



Liepājas riteņbraukšanas klubs sezonas atklāšanas sacensības "Liepājas velokross" pārcēla no Jūrmalas parka uz Beberliņiem, vienu no pēdējo gadu aktīvākajām vietām pilsētā.



Vienu dienu gadā Liepājas ledushalles tribīnes ir ļoti pilnas ar skatītājiem, bet ledus – nosētš ar mīkstajām rotaļlietām. Šīs dienas nosaukums ir hokeja labdarības spēle "Lāči lido", kurā HK "Liepāja" tiekas ar savu principiālo sāncensi "Kurbadu".



Liepājas ekstrēmo sporta veidu entuziasti gan trenējas un startē ārzemēs, gan rīko sacensības pašu mājās.



Eiropas rallija čempionāta Liepājas posms no nepietiekami sniegotās ziemas ir pārcēlies uz lietaino rudenī. Liepājnieks Mārtiņš Sesks ar 11. vietu kopvērtējumā apliecināja, ka ir viens no Latvijas labākajiem pilotiem.



Liepājas KSS džudo nodaļa stabili augstu notur savu kvalitātes latiņu un audzina vienus no Latvijas labākajiem jaunajiem cīkstoņiem, kā arī rīko starptautiskas sacensības.



Viena no Liepājai raksturīgām vizītkartēm ir ikgadējās vindsērfiga sacensības. Pērn šeit norisinājās Eiropas čempionāta posms "Formulas" klasē.



Futbola klubs "Liepāja" Eiropas līgas pirmās kvalifikācijas kārtas atbildes spēles kompensācijas laikā guva otros vārtus, kas ļāva kvalificēties turnīra nākamajam raundam. Rudenī liepājnieki izcīnīja Latvijas kausu un kļuva par valsts vicečempioniem.

2017. gada sporta jaunumi



Vasaras sezonas sacensību klāstu papildināja pludmales tenisa mači, kas sekmīgi integrējās "Vega 1" pludmales volejbola tīgā.



Beberlīņos pulcējās arī vērienīgā Latvijas taku skrējienu seriāla "Stirnu buks" noslēdzošā posma dalībnieki.



"Izrāvienā" debitēja šī seriāla jaunākais papildinājums – "Beberlīņu triens", kas iedvesa jaunu elpu savulaik lielākoties tikai uz skriešanu orientētājām sacensībām.



Kristaps Porziņģis Liepājā atklāja jau otro publisko basketbola laukumu, šoreiz Ventspils ielas parkā, gandrīz tieši blakus savu vecāku mājai.

Liepāja

ienāc novērtē svini
pamani pieskaries izbaudi
ļaujies ieklausies izjūti



Visi notikumi
vienkopus
kalendars.liepaja.lv



LOC

BASEINS & SPA

Liepājas Olimpiskā centra Baseins&SPA komplekss ir lielākais un modernākais baseinu un SPA centrs Kurzemē. SPA kompleksā ietilpst gan dažāda veida ūdens atrakcijas bērniem, gan atpūtas un relaksācijas iespējas pieaugušajiem. Pēc aktīvas atpūtas ūdenī apmeklētājiem ir iespēja apmeklēt trīs veidu pirtis (Sāls saunā, Turku pirtī un Aromātiskajā saunā) un dažāda veida masāžas baseinus. Baudot atpūtu SPA zonā, ir iespēja veldzēt slāpes un baudīt veselīgu, svaigi spiestu sulu Red Sun Buffet SPA kokteiļu bārā.

BRĪVĪBAS IEĻA 39 | 634 80000 | LOC.LV