

Liepāja

Liepāja sporto 2019



Liepāja

kalendars.liepaja.lv
Visi notikumi vienkopus



Liepāja arī ikdienā ir īsta sporta lielpilsēta



Jānis Vilnītis,
Liepājas domes
priekšsēdētājs

Liepāja kā spēcīga sporta pilsēta sevi ir apliecinājusi arī 2019. gadā, un šoreiz es tik lielu uzmanību negribu pievērst profesionāliem sportistiem, kuru sasniegumi nenoliedzami Liepājas vārdam pērn ļāvuši izskanēt skaļi un plaši, bet gribu vērst uzmanību tieši uz liepājniekiem un viņu pieaugošo vēlmi iesaistīties dažādās sportiskās aktivitātēs.

Domāju, ka katrā Liepājas ģimenē ir vismaz viens pārstāvis, kurš ikdienā aizvada treniņus kādā no Liepājas sporta skolām vai citā sportisko nodarbību norises vietā. Ne mazums ir tādu mūsu pilsētas iedzīvotāju, kuri izvēlas savu brīvo laiku pavadīt aktīvi un veselīgi –

skrienot, nūjot, braucot ar velosipēdu, peldot, skrītuļojot vai vingrojot brūpieejas āra treniņus laukumos. Man kā sportiski aktīvas ģimenes pārstāvim lielu prieku sagādā brīži, kad redzu liepājnieku ģimenes, kas kopā iesaistās sportiskās un veselīgās aktivitātēs – tieši šī izpratne par fizisko aktivitāšu nozīmi mūsu dinamiskajā un tehnoloģiju piesātinātajā dzīves ritmā ir tā, kas jāpopularizē un jāvauro. Un vislabāk to iespējams izdarīt, rādot piemēru. Mēs katrs viens varam būt par iedvesmas avotu otram – katrs sākums var būt grūts, tādēļ noder drauga atbalsts un līdziesaiste.

Tieši šī izpratne par sportisko aktivitāšu nepieciešamību katrā cilvēka ikdienas dzīvē un aktīva iesaistīšanās tajās ļāva Liepājai savulaik kļūt par Eiropas sporta galvaspilsētu, ir kalve daudzām jaunām sporta zvaigznēm, vienlaikus dod sparus arī sporta leģendām, mūdiņa pilsētu izkopt spēcīgas sportiskās tradīcijas un attīstīt sporta infrastruktūru, kas šodien ir atzīta un augstu novērtēta ne vien Latvijā, bet arī Baltijā un pasaulē.

Tukšā vietā nekas nerodas – tā ir visiem zināma patiesība. Tas, kur Liepāja šobrīd atrodas sportiskās attīstības ziņā, pirmkārt, ir pateicoties Liepājas iedzīvotājiem, kuriem ir vēlme un vajadzība pēc dažādām sporta nodarbībām, aktīvām brīva laika pavadīšanas iespējām, jaunām sporta būvēm un sportiskām uzvarām. Otrkārt, sporta lielpilsēta esam tādēļ, ka mums ir uzņēmīgi un sportu mīloši cilvēki, kuri vada nodarbības, rīko turnīrus, realizē projektus. Mums ir cilvēki, kuri ir gatavi izdarīt vairāk un labāk kopīga mērķa vārdā. Un tikai tad nāk pašvaldība, kas ir gatava atbalstīt, sekmēt un gadu no gada vairot liepājniekiem pieejamās sporta un aktīva dzīvesveida iespējas pilsētā. Tādēļ pašvaldības vārdā liels paldies ikvienam liepājniekam, kurš sporto un vēlas sportot.

Liepājnieki, aicinu arī 2020. gadā rūpēties par savu labsajūtu, sportojot gan individuāli un komandā, gan kopā ar draugiem un ģimeni! Leposimies ar paveikto un rosināsim arvien jaunus sportiskos izaicinājumus!

Veiksmīgos rezultātus dod kompleksa pieeja

Elans Straziņš,
Liepājas
pilsētas domes
Sporta pārvaldes
vadītājs



Liepājas sportā ir aizvadīts vēl viens jaučīgs gads, kurā notikusi veiksmīga jauno un jau labi iepazīto sporta infrastruktūras objektu apdzīvošana, aktīvi strādāts pie sporta jomas ilgtspējīgas darbības uzturēšanas un attīstības, kā arī aizvadītas daudzas sacensības vietējā un pasaules līmenī.

Veiksmīgi darbību uzsākusi tenisa halle ar vairākiem jauniešu līmeņa starptautiskiem tur-

nīriem, kuru laikā tika pārbaudīta būves funkcionalitāte un kvalitāte, un ir iegūti pozitīvi atzinumi no jomas speciālistiem un sportistiem.

Teicami sevi pierādījuši arī vieglatlētikas manēža, kur aizvadītas vairākas vietēja un Latvijas līmeņa vieglatlētikas sacensības. Regulāri to aizpilda florbolisti, realizējot bērnu un jauniešu sporta izglītības programmas, kā arī organizējot virslīgas spēles, ko apmeklē prāvs skaits līdzjutēju. Gadu manēžā ir strādājis arī sporta veselības centrs, kurā visu sporta veidu un vecumu sportistiem tiek veikta kvalitatīva diagnostika, rehabilitācija un konsultēšana, kas nodrošina kvalitatīvāku treniņu procesu, uzlabo traumu profilaksi, ļaujot sasniegt labākus rezultātus.

Iepriekšējos gados ieguldītais darbs spoži attaisnojās 2019. gada VIII Latvijas Jaunatnes

olimpiādē Jelgavā, kur Liepājas jaunie talanti izcīnīja 43 medaļas. Varam novērtēt gan mūsu treneru darba kvalitāti, gan jaunatvērtās infrastruktūras lomu ceļā uz veiksmīgiem startiem sacensībās, lai Liepājas vārds un rezultāti izskanētu visā Latvijā un pasaulē.

Pagājušajā gadā definējām skaidrus kritērijus pašvaldības atbalsta saņemšanai dažādu sporta organizāciju ideju realizēšanai. Esam saņēmuši gan jaunus projektus, gan jomas pārstāvu atzinumu, ka šī ir 21. gadsimtam atbilstošā nepieciešamība, kas padara mūsu darbu atvērtāku. Šogad aktualitāte ir Liepājas pilsētas attīstības programmas 2021.–2027. gadam izstrāde, kurā būtiska ir arī sporta jomas ekspertu iesaiste. Ticu, ka kopīgi izeidosim skaigu redzējumu uz sporta attīstību Liepājā!

Jaunā paudze motivē augt



Atis Deksnis,
domes
priekšsēdētāja
vietnieks
kultūras
un sporta
jautājumos

Kad rodas izdeība pašiem mazākajiem sportistiem pajautāt, kas ir tas, kas viņiem nodarbībās patīk un sagādā prieku, tad biežākās atbildes, ko dzird, ir – "te ir jautri", "man te ir daudz draugu", "mēs varam spēlēt spēles", "man patīk treneris". Ir arī nopietnākas un mērķtiecīgākas atbildes – "gribu būt spēcīgs", "mans lielais brālis arī trenējas", "gribu būt slavens sportists un piedalīties olimpiādē". Šīs atbildes nav iespējams uzklaut bez neilglauda smaida, taču vienlaikus tās apliecina, ka mēs kā pilsēta ejam pareizā virzienā, un mērķtieci-

gā sporta infrastruktūras attīstība ar jaunām hallēm, zālēm un citām treniņu norises vietām, tāpat kā došanās soli pa solim pretī Liepājas popularizēšanai kā spēcīgai un modernai starptautisko sacensību norises vietai, ir ne tikai vēlama, bet vajadzīga kā pilsētai, tā liepājniekiem.

Jaunā paudze, kas tikai iesāk savas sportiskās gaitas un gūst savus pirmos panākumus, ir mūsu spēcīgākā motivācija, lai neapstātos pie sasniegtā. Mūsu mērķis ir radīt labākos apstākļus un attīstības iespējas jebkurām interesēm. Manuprāt, tas mums arī izdodas, un pilgtākais apliecinājums tam ir mūsu jauno talantu sasniegumi. Nevar nepieminēt trenerus un atbalsta personālu. Šie cilvēki bieži vien ar savu aizrautību un piemēru spēj motivēt audzēkņus mērķtiecīgam darbam.

Paldies ikvienam, kurš piedalās un attīsta Liepājas sporta dzīvi, lai Liepājas vārds arī turpmāk izskanētu vērienīgi.

Speciālizdevums "Liepāja SPORTO 2019"

Projektu atbalsta

Liepāja

Izdevumā izmantoti Ģirta Gertsona, Egona Zīverta, Ruslana Šulgas, Edgara Poheviča, Mārtiņa Vēja, Aigara Prūša, Mārtiņa Sija, Markusa Riharda Dzintara, Edija Pālena (LETA), Zumapress/Scanpix, FIBA foto un foto no sportistu personīgajiem arhīviem.

Liepājas Sporta pārvaldes informāciju sagatavoja Evija Mūrniece un Mārtiņš Kirma.

Pasūtītājs: Liepājas Sporta pārvalde.
Redaktore: Anda Pūce.
Dizains un makets: Nils Sēlietis.
Korektore: Skaidrīte Gertnere.
Izdevniecība: "Kurzemes Vārds".
Iespiests: tipogrāfijā "Ulma".
Autortiesības: © SIA "Kurzemes Vārds".

Kurzemes Vārds

NOTIKUMI LIEPĀJAS SPORTĀ



19. jūlijā atklāja jau trešo Porziņu ģimenes fonda ierīkoto brīvpieejas basketbola laukumu Liepājā, un daudzajiem NBA spēlētājiem liepājnieka Kristapa Porziņa faniem bija iespēja satikt savu elku.



FIA Eiropas rallija čempionāta posms "Rally Liepāja" **maijā** tradicionāli pulcēja rallija fanus un augsta līmeņa sportistus, paralēli daudzveidīgas aktivitātes piedāvāja arī ātruma festivāls "Kurzeme".



No 5. līdz 7. jūlijam Liepājas pilsētas jaunieši pārstāvēja mūsu pilsētu Latvijas Jaunatnes VIII olimpiādē.



Liepājas skolēni **20. septembrī** pulcējās Liepājas Olimpiskajā centrā un vieglatlētikas manēžā uz ikgadējo Olimpisko dienu, lai kopīgi vingrotu un piedalītos citās sportiskās aktivitātēs.



10. augustā Liepāja kļuva par mājvietu Eiropas junioru minigolfa čempionāta dalībniekiem.





1. maijā ap 500 dažāda vecuma un sportiskās formas velosipēdistu piedalījās 19 kilometru garā velobraucienā "Velobums" ar masu startu, apliecinot, ka Liepāja ir īsta riteņbraucēju pilsēta.



Aprīlī svinīgi tika atklāta un darbu sāka jaunā LOC tenisa halle Liedaga ielā.



13. aprīlī skrējēju pulkus Liepājas ielās un parkos sapulcināja "BIG BANK Skrien Latvija" sacensību cikla posms "Liepājas pusmaratons 2019".



30. martā vismaz divsimt motorizētu sportistu "Laumas" trasē mērojās spēkiem Latvijas/ Baltijas enduro cross country čempionāta posmā "Liepāja 2019".



Novembrī Liepājā norisinājās "Turkish Airlines" Četru nāciju hokeja turnīrs, kurā liepājnieki LOC ledushallē varēja atbalstīt Latvijas nacionālo hokeja izlasi.

LIEPĀJAS SPORTA LAUREĀTI 2019

GADA SPORTISTS

Matīss Miknis	Bobslejs	2. vieta Pasaules kausa kopvērtējumā divnieku ekipāžām un 2. vieta Pasaules un Eiropas čempionātos bobslejā četrinieku ekipāžām
Aivis Tints	Airēšana	4. vieta kopvērtējumā pasaules rangā
Rihards Ričards Fomins	Hokejs	2. vieta U20 pasaules čempionāta pirmās divīzijas A grupā
Jānis Preiss	Vindsērfings	1. vieta "Portimao Formula Windsurfing World Championship – 2019"
Ilja Petrušenko	Vieglatlētika	2. vieta 4x400 m stafetē Eiropas čempionātā U23 komandām
Rūdolfs Balceris	Hokejs	Debija NHL, sezonā gūti 14 punkti 36 spēlēs

GADA SPORTISTE

Anastasija Sevastova	Teniss	Dalība "FED CUP" Latvijas izlases sastāvā, 11. vieta WTA rangā, uzvara "Jūrmalas WTA International" turnīrā, Latvijas "Gada balvas sportā 2019" ieguvēja
Kristīna Petermane	3x3 basketbols	3. vieta FIB Eiropas čempionātā 3x3 basketbolā
Ineta Mackeviča	Skvošs	33.–64. vieta PSA pasaules čempionātā un 9. vieta Eiropas individuālajā čempionātā
Mare Ērika Belta	Skeitbords	2. vieta līnijaslalomā, 2. vieta hibrīdslalomā un 3. vieta gigantslalomā pasaules čempionātā

GADA TRENERIS

Vjačeslavs Goļinskis	Vieglatlētika	Par personīgo ieguldījumu vieglatlētikas attīstībā un popularizēšanā Liepājā, par jaunās paaudzes motivēšanu un sagatavošanu
Kaspars Mājenieks	Basketbols	Par personīgo ieguldījumu basketbola attīstībā un popularizēšanā Liepājā
Daiga Stumbre	Vieglatlētika	Par personīgo ieguldījumu vieglatlētikas attīstībā un popularizēšanā Liepājā, par jaunās paaudzes motivēšanu un sagatavošanu
Agate Gurecka	Teniss	Par personīgo ieguldījumu tenisa attīstībā un popularizēšanā Liepājā, par jaunās paaudzes motivēšanu un sagatavošanu
Jānis Rērihs	Grieķu-romiešu cīņa	Par personīgo ieguldījumu cīņas sporta attīstībā un popularizēšanā Liepājā, par jaunās paaudzes motivēšanu un sagatavošanu

GADA KOMANDA

Sieviešu basketbola komanda "Liepāja/ LSSS"	Treneri Kaspars Mājenieks un Mārtiņš Līcis-Līcītis	Par 3. vietu LSBL un 2. vietu Latvijas-Igaunijas līgas starptautiskajā grupā
Futbola klubs "Karosta"	Treneris Nauris Dobelis	Par iekļūšanu Latvijas kausa izcīņas pusfinālā
Hokeja komanda "LSSS/ HK Liepāja"	Treneri Nikolajs Siļčonoks, Kārlis Liepiņš un Reinis Repšs	Par 2. vietu Latvijas Jaunatnes attīstības hokeja līgā
Futbola kluba "Liepāja" U19 komanda	Treneri Oskars Kļava, Jānis Intenbergs, Kristaps Petrutis un Toms Vīksna	Par dalību UEFA Jaunatnes līgā

GADA JUNIORS

Kaspars Bondarenko	Grieķu-romiešu cīņa	5. vieta Eiropas čempionātā kadeti
Dmitrijs Kuklijanovs	Kikbokss	1. vieta (white-green belts) "kick-light" disciplīnā (līdz 47 kg) sacensībās "Hungarian Kickboxing World Cup"
Artjoms Galaktionovs	Džudo	1. vieta Eiropas kausa izcīņā džudo U21 (66 kg)
Edgars Laugalis	Grieķu-romiešu cīņa	1. vieta Latvijas Jaunatnes olimpiādē un 5. vieta Eiropas Jaunatnes olimpiskajā festivālā
Dmitrijs Ļašenko	Viegatlētika	6. vieta 400 m/b Eiropas Jaunatnes olimpiskajā festivālā
Gints Drigulis	Viegatlētika	14. vieta 400 m/b Eiropas U20 čempionātā
Patriks Jostmanis	Skeitbords	1. vieta līnijaslalomā, 1. vieta hibrīdslalomā un 3. vieta gigantslalomā Eiropas čempionātā

GADA JUNIORE

Arina Muceniece	Kikbokss	1. vieta (white-green belts) "kick-light" disciplīnā (50 kg), 3. vieta (masters) "kick-light" disciplīnā (50 kg) sacensībās "Hungarian Kickboxing World Cup 2019"
Marta Petkus	Riteņbraukšana	1. vieta grupas braucienā, 2. vieta individuāli un 3. vieta MTB Latvijas Jaunatnes olimpiādē
Elīza Šēfere	Airēšanas slaloms	1. vieta Latvijas čempionātā un Baltijas čempionātā
Alise Salicka	Skeitbords	3. vieta līnijaslalomā un 3. vieta hibrīdslalomā Eiropas čempionātā
Endija Līga Rūja	Skeitbords	2. vieta līnijaslalomā, 2. vieta hibrīdslalomā un 3. vieta gigantslalomā Eiropas čempionātā

GADA SENIORS

Ivars Lapiņš	Viegatlētika	2. vieta 10 km soļošanā (komandas) un 4. vieta 3 km soļošanā pasaules čempionātā telpās un 3. vieta "Short Road Race Walk" (M40 komanda) Eiropas čempionātā
Marija Multāne	Viegatlētika	4. vieta heptatlonā Eiropas čempionātā un 6. vieta pentatlonā pasaules čempionātā telpās
Marina Varslavāne	Badmintons	2. vieta 50+ sieviešu dubultspēlēs Baltijas veterānu čempionātā
Arnis Jaunbrūns	Novuss	2. vieta Pasaules kausa izcīņas posmā starptautiskā reitinga turnīrā

GADA NOTIKUMS SPORTĀ

ERČ "Rally Liepāja"	"RA Events", Raimonds Strokšs	Par augsta līmeņa auto rallija sacensību organizēšanu Liepājā, par Liepājas un Latvijas popularizēšanu pasaulē
Cīņu šovs "Fight Night Liepāja"	Biedrība "KK& RM promotions", Raitis Mičulis un Kārlis Kupšis	Par augsta līmeņa sacensību organizēšanu Liepājā
Eiropas čempionāts minigolfā junioriem	Minigolfa klubs "Līva", Verners Kiršs	Par augstvērtīgu čempionāta organizēšanu, minigolfa popularizēšanu un Liepājas un Latvijas popularizēšanu pasaulē
Enduro cross-country izturības sacensības	Biedrība "Latvian Speed Factory", Kaspars Ērkulis	Par augsta līmeņa sacensību organizēšanu Liepājā

MŪŽA IEGULDĪJUMS SPORTĀ

Sergejs Kolmakovs	Džiudžitsus	Par mūža ieguldījumu sportā
Ildze Blumbaha	Airēšana	Par mūža ieguldījumu sportā

PIEMĒRS jaunajai paaudzei

Kristīnai Petermanei pērn groza bumbu sanācis spēlēt visa gada garumā – klasisko basketbolu komandā "Liepāja/LSSS", kā arī viņa spēlēja ielu basketbolu jeb 3X3, kas strauji gūst popularitāti visā pasaulē. Par lielāko panākumu jāuzskata Eiropas čempionātā izcīnītā bronzas godalga Latvijas 3X3 izlases sastāvā. Šis sasniegums līdz pat pēdējam brīdim ļāva cerēt uz dalību olimpiskajās spēlēs Tokijā šā gada vasarā.



Kristīna Petermane cer, ka savas basketbolistes karjeras laikā viņai izdosies uzspēlēt kopā ar meitu Melāniju, kurai šobrīd ir tikai desmit gadi, taču viņa cītīgi trenējas sporta skolā.

VIZĪTKARTE

Kristīna Petermane

- Dzimusi 1987. gada 7. aprīlī Liepājā.
- Mācījies Liepājas 15. vidusskolā.
- Ieguvisi maģistra grādu ekonomikā, pašlaik mācās par fitnesa treneri.
- Ir C kategorijas basketbola trenere.
- Izcīnījusi LSBL bronzas godalgu.
- Organizē dažādas sporta aktivitātes Liepājā.
- Kopā ar vīru Jāni Petermani audzina meitas Melāniju (10 gadi) un Janu (4).
- Patīk sportot kopā ar savu sunīti Andželīnu.
- Ieteikums citiem: "Šajā dzīvē viss ir iespējams, tikai jāgrib un jātic."



Liepājniece arī šogad plāno pārstāvēt Latvijas 3X3 izlasi dažādos Eiropas un pasaules mēroga turnīros.

VILŠANĀS PAR NEPIEPILDĪTO SAPNI

Pērnā gada novembrī, kad tika paziņotas 3X3 basketbola valstsvienības, kuras piedalīsies olimpiskajās spēlēs, vilšanās bija ne tikai mūsu sievietes komandai, bet arī vīriešiem, jo neviena no izlasēm uzreiz ceļazīmi uz Tokiju nenodrošināja. Ja vīriešiem vēl joprojām saglabājas labas izredzes tikt uz olimpiādi, pārvarot kvalifikācijas turnīru, tad dāmām tās ir zudušas. "Protams, ir sarūgtinājums, ka neizdevās piepildīt savu sapni. Vēl sāpīgāk tas ir tādēļ, ka uz Tokiju brauks tāda izlase kā Mongolija, kas spēlēja krietni sliktāk par tām komandām, kuras olimpiādei nekvalificējās. Tokijā startēs arī Rumānijas basketbolistes, kuras mēs Eiropas čempionātā pieveicām. Tāda ir izspēles kārtība – mums pietrūka reitinga punktu, tāpat kā mūsu vīru izlasei. Domāju, ka puīši noteikti bija pelnījuši kvalificēties olimpiādei pa taisno. Viņu rezultāti pērn bija tiešām iespaidīgi," sarunā puda K. Petermane.

Pēc ielu basketbola laukumos pavadītās vasaras liepājniecei laika atpūtai daudz nebija, jo drīz sākās klasiskā basketbola sezona komandas "Liepāja/LSSS" sastāvā. Iespējams, tieši lielā slodze bija iemesls tam, ka Kristīna jau pašā sezonas ievadā iedzīvojās savainojumā. "Pirmajos mačos biju ļoti labā fiziskā formā. Nospēlēju vairākas spēles, un tad sākās problēmas. Vispirms sāka sāpēt potītes, bet nedaudz vēlāk jau vairs nevarēju spēlēt nemaz – bija plīsis menisks. Aprunājoties ar "Liepājas/LSSS" treneri Kasparu Mājenieku, pieņēmu lēmumu pērnā gada beigās veikt operāciju. Gribu pateikt paldies par atbalstu un sapratni trenerim, kā arī Liepājas Reģionālās slimnīcas ķirurgam Jānim Vozņesenskim, kurš veica operāciju. Drīz jau varēšu atgriezties laukumā," viņa sacīja janvāra sākumā.

Neskatoties uz to, ka Latvijas 3X3 basketbola sievietes izlase uz Tokiju nebrauks, jau maijā Kristīna plāno piedalīties Eiropas un pasaules mēroga ielu basketbola turnīros. "Turpināsim startēt turnīros un krāsim reitinga punktus jau nākamajai olimpiādei.

Varbūt pašai neizdosies uz to aizbraukt, bet vismaz palīdzēšu īstenot šo sapni citām meitenēm."

Nokļūšana 3X3 basketbolā K. Petermanei pašai bijis pārsteigums. "Rīgā komplektēja sievietes izlasi, man piezvanīja leva Vitola, kura iepriekš bija spēlējusi Liepājā un jau pārbaudījusi spēkus ielu basketbolā. Jautāja, vai negribu pamēģināt. Sākumā domāju: kā gan lai es, divu bērnu mamma, uzņemos papildu nastu, kas atņems gan spēkus, gan laiku. Bet man ļoti patīk izaicinājumi," stāstīja basketboliste. "Strītbolu biju spēlējusi, taču to īsti nevar salīdzināt ar 3X3 basketbolu. Spēlējot šādā līmenī un intensitātē, nav laika atelpai, ne katrs šādos mačos var piedalīties. Man patīk fizisks un ass basketbols, un 3x3 spēlē tiesneši pieļauj grūstīšanos, klasiskajā basketbolā tā ir atļauta mazāk. Ceļš līdz Eiropas kausa izcīņas bronzas medaļām bija smags – pirmajos turnīros nebijām saspēlējušās, vairāk zaudējām, nekā uzvarējām. Arī Eiropas čempionātā Ungārijā knapi tikām pie izslēgšanas spēlēm, bet beigās izcīnījām trešo vietu," atcerējās K. Petermane.

MĪLESTĪBA PRET BASKETBOLU

Kaut arī Kristīnas tēvs Viktors Ciršs jaunībā spēlēja grozabumbu, sportiste uzskata, ka šis nav tas gadījums, kad bērns aiziet vecāku pēdās. "Tētis spēlēja basketbolu, taču neatceros, ka viņš būtu mudinājis mani iet to pašu ceļu. Nebija tā, ka es regulāri ietu viņam līdzi uz basketbola zāli un mētātu bumbu. Savu lēmumu pieņēmu pati. Ar pirmo piegājienu, kad mācījos 2. klasē, basketbols nemaz mani neaizrāva, un tikai 4. klasē, atsākot treniņus pie pirmās treneres Valdas Jurevičus, spēle iepatikās pa īstam. Laikam tāpēc, ka ātri apguvu pamatelementus, trenere ik pa laikam mani paslavēja," stāstīja K. Petermane. Liela loma bijusi tam, ka treniņi mazajām meitenēm notikuši turpat, Liepājas 15. vidusskolā, kur viņa mācījās. "Pagājuši vairāk nekā 20 gadi, pat īsti neatceros, kā tas notika, kad pirmo reizi treniņos paņēmu bumbu rokā. Uz pirmo nodarbību līdzi bija arī draudzenes, un

doma bija skaidra – kopā jautrāk. Pēc kāda laika sākām piedalīties sacensībās. Tad uz treniņiem no mājām Karostā bija jābrauc uz Daugavas sporta zāli, kas atradās pilsētas centrā. Kad trenere mums to pateica, tas arī bija kā solis uz priekšu," stāstīja sportiste.

"Tagad grūti spriest, ko būtu sasniegusi, ja būtu izvēlējusies citu sportu veidu, jo man patīk daudz. Vidusskolas sporta skolotāja aicināja izmēģināt spēkus vieglatlētikā, taču es paliku pie basketbola," sacīja K. Petermane, kura klasisko basketbolu spēlējusi dažādās komandās. Bijusi arī pārtraukumi, jo pasaulē laistas divas meitijas. "Daudzas sportistes pēc bērnu piedzimšanas beidz savu karjeru. Ar mani ir citādāk. Es nevaru tā vienkārši mājās nosēdēt, kaut kas jā dara, tādēļ treniņi ir kā svētki – emocionāla un fiziska izlādēšanās. Man ļoti paveicies ar saviem un vīra Jāņa Petermaņa vecākiem. Viņi mani atbalsta gan sportā, gan pieskata meitenes," teica Kristīna.

SPĒJ PAGŪT VISU

Kristīna dzīvo pēc principa – jo vairāk dari, jo vairāk vari pagūt. Viņa vada dažādas sporta aktivitātes pilsētā un Rīgas Stradiņa universitātē apgūst fitnesa treneres profesiju. "Kādas 15 nodarbības nedēļas laikā sanāk. Sadarbībā ar pašvaldību vadu bezmaksas treniņus Vaiņodes ielas galā, tie pieejami ikvienam. "Ballistic Boxing" klubā man ir nodarbības jaunajām māmiņām, pasniedzu individuālus treniņus grūtniecēm. Ja prot plānot laiku, visu var pagūt," pastāstīja K. Petermane. Īpaši viņai patīkot strādāt ar jaunajām māmiņām. "Man pašai pēc bērnu piedzimšanas nav klājies viegli. Taču, ja sieviete kļūst par mammu, tas nenozīmē, ka par personīgajām interesēm jāaizmirst. Varbūt jābūt mazliet egoistei, taču arī pēc tam ir iespējams sasniegt daudz, pat tad, ja uzreiz tā nešķiet. Jāpārvar tā sajūta – es nevaru," atzina sportiste.

K. Petermanes pirmā trenere Valda Jurevičus, tāpat arī viņas nākamie treneri Līvija Alpe-Lūka un Kaspars Mājenieks liepājnieci raksturoja kā īstu cīnītāju, kura ar savu smago darbu un attieksmi rāda paraugu jaunajām basketbolistēm. "Kristīna ir labs piemērs tam, ka ar lielu vēlmi un centību var panākt daudz. Pierādījums ir Eiropas kausa medaļas. Šajā turnīrā viņa parādīja, ka var ielikt kārtīgu kloķi jaunākām meitenēm," sacīja K. Mājenieks. Savukārt L. Alpe-Lūka, uzsverot Kristīnas fiziskās dotības un cīnītājas garu, sacīja, ka iespējams, viņa pat varējusi pretendēt uz iekļūšanu klasiskā basketbola izlasē. "Toreiz bija tādi laiki, ka izlases treneri arī uz Liepāju skatījās kā uz provinci, reti kura meitene varēja tikt izlases kandidātu sarakstā, ja nespēja "TTT/Rīga"," atcerējās L. Alpe-Lūka.

Draudzene, kādreizējā treniņu un skolas biedrene Kristīne Kopštāle savukārt uzsvēra, ka Kristīna vienmēr esot centusies būt labākā ne tikai basketbola laukumā, bet arī citās jomās. "Kristīnai vienkārši ir tāds raksturs – neapstāties pie sasniegtā un visu laiku mest jaunus izaicinājumus," teica K. Kopštāle.

LIEPĀJAS KLUBI cer uz labāku gadu

Liepājas profesionālajām sporta spēļu komandām 2019. gadu ir grūti nosaukt par ārkārtīgi sekmīgu. Savrup stāv vienīgi

Liepājas sievietes basketbola komanda, kas pērn pavasarī noturēja savu standartu un izcīnīja pašmāju čempionāta medaļas, lai arī šoreiz bronzas, nevis sudraba. Tikmēr ārpus izslēgšanas spēlēm palika vīriešu basketbola un hokeja komandas, tālu no medaļām finišēja arī futbolisti. Trīs Liepājas klubu pārstāvji pagājušā gada kontekstā runā par pieļautajām kļūdām un cer, ka 2020. gads mūsu pilsētas vienībām būs sekmīgāks.

AR MEITENĒM VISS IR KĀRTĪBĀ

Biedrības "Liepājas basketbols" valdes priekšsēdētājs Artūrs Štālbergs par sava kluba sievietes komandu saka: "Ar meitenēm viss ir kārtībā – pavasarī izcīnītas Latvijas čempionāta medaļas."

Kad 2019. gada rudenī sākās Baltijas līgas jaunā sezona, liepājnieces demonstrēja skatāmu basketbolu un iepriecināja ar uzvarām, bet komandas galvenā trenera Kaspara Mājenieka pārliecība bija – Latvijas līgā 2020. gada pavasarī jātēmē uz finālu. Tomēr trupinājumā liepājnieces piemēlēja traumas un slimības, tai skaitā 2019. gada izskaņā meniska operācijas dēļ no ierindas izkrita pieredzējuši Kristīna Petermane. Atlika ticēt optimistiskajām prognozēm par savainoto spēlētāju drīzu atgriešanos ierindā un tam, ka pavasarī *lauvenes* rādīs tikpat lielisku sniegumu, kāds bija sezonas sākumā.

Attiecībā uz vīriešu basketbola komandu "Liepāja" pats saudzīgākais apzīmējums ir – pagājušais gads nebija viegls. "No komandas rezultātu viedokļa 2019. gada beigās bijām turpat, kur iepriekšējā gadā ap to pašu laiku. Liela progresā nav, un tas ir sāpīgākais jautājums. Ņemot vērā 2018. gada

sastāva problēmas, 2019. gadā centāties sastāvu pastiprināt, bet iet kā pa vilņiem. Ir spēles ar divām trim labām ceturtdaļām, bet viena ceturtdaļa mūs iegāž. Līdz ar to rodas secinājums: lai mēs būtu augstāk tabulā, ir jāskatās pašiem uz sevi. Otrs apstākļi ir sporta finansējums valstī. Visām komandām Latvijā neklājas viegli. Jāturpina mūsu uzņemtais kurss, jāiegulda laiks, līdzekļi un pacietība jaunatnē. Agri vai vēlū tas dos rezultātu."

Pozitīvo viņš saskata vairāku gadus

jauno spēlētāju progresā: "Roberts Kuze, Uvis Vārna, Valters Vuciņš, ukraiņis Mikita Rozdobudko, kurš aizvadīja labu čempionātu Ukrainas U18 izlases sastāvā. Eduards Hāzners šogad ir viens no mūsu komandas līderiem. Hāzners ir spēlētājs ar paraugatīeksmi. Viņš pirmais ierodas treniņā un paliek tur pēdējais, strādā papildus, slīpē tehniku. Jaunajiem progress ir, bet novēlu viņiem vairāk minūšu lielajā komandā. Viss notiek soli pa solim. Vispirms LBL2, tad lielā komanda."

Salīdzinot ar iepriekšējo sezonu, kluba vīriešu komanda ir būtiski pārveidota, un pārmaiņas turpināsies 2020. gada sākumā, kad klubs piesaistīja sporta direktoru Jonu Vainausku. Ar šo soli ir paredzēts vairot profesionalitāti, lai klubā ikdienā strādātu darbinieks, kurš saprastu visas nianšas, palīdzētu komplektēt sastāvu, piesaistītu finanses utt.

2020. gadā *lauvas* turpināja pārveidot sastāvu. Daļa no iepriekšējiem basketbolistiem neiederējās trenera Braņislava Vičentiča spēles filozofijā, un šiem spēlētājiem aģenti meklēja jaunu darbavietu. Štālbergam nākas atzīt – iepriekš nebija piesaistīti īstie spēlētāji. "Rēķinoties ar mums pieejamo budžetu, bija jāriskē. Bija spēlētāji, kuri nespēlēja, kā gaidījām. Bija spēlētāji, kurus nevarējām atļauties, bet labprāt būtu piesaistījuši."

Neskatoties uz neveiksmēm, gadu mijā liepājnieki bija apņēmības pilni turpināt cīņu par iekļūšanu izslēgšanas spēlēs visās frontēs. "Nevar teikt, ka viss rit pēc plāna, bet Latvijas-līgas grupas neesam atpalikuši pārāk tālu, lai finiša sprinta pēdējos metros nemēģinātu noķert sāncenšus," saka A. Štālbergs.

UZZIŅAI

- Liepājas vīriešu un sievietes basketbola komandas darbojas biedrības "Sporta klubs "Liepājas basketbols"" paspārnē. Šī organizācija dibināta 2018. gada pavasarī.
- Liepājas sievietes basketbola komandas labākie panākumi ir 2. vieta Latvijas līgā 2016., 2017. un 2018. gadā.
- Liepājas vīriešu basketbola komanda pēdējo reizi medaļas izcīnīja 2011. un 2012. gadā, kad ierindojās 3. vietā.
- Vīriešu komandas galvenais treneris ir Braņislaus Vičentičs, sievietes vienības – Kaspars Mājenieks.





SAVĒJO VEIKSMES FORMULA

Hokejā cāļus jeb titulus skaita pavarī, bet ap gadu miju hokeja klubs "Liepāja" varēja būt gandarīts par atrašanos Latvijas virslīgas kopvērtējuma augšējā daļā. "Šosezon spēlējam labāk, bet turnīra tabulā atrodamies 2. vietā. Individuālā statistika arī izskatās labi – topa augšgalā atrodas gan Bruno Zabis, gan Marks Kaļeiņikovs," gandarīts ir viens no kluba vadītājiem Andrejs Žukovs.

Šogad pamats labam noskaņojumam ir gan viņam, gan līdzjutējiem, gan pašiem hokejistiem, kuri iepriekšējā sezonā, kad Liepājas hokejs atzīmēja savu 20. gada dienu, pat ne kvalificējās Latvijas čempionāta izslēgšanas spēlēm.

Neviens nevēlas atminēties iepriekšējā gada pirmās puses neveiksmes. Pareizāk gan būtu runāt par 2018. gada izskaņas neveiksmēm, jo 2019. gada ievadā "Liepāja" jau sāka demonstrēt kvalitatīvu sniegumu un uzlaboja bilanci. Pozitīvas pārmaiņas skaidrāk iezīmējās jau 2019. gada rudenī, kad sākās virslīgas jaunā sezona. "Labi nokomplektējām komandu no pieredzējušiem liepājniekiem, kuri atgriezās mājās no ārzemēm. Mūsu primārais mērķis ir iekļūt izslēgšanas spēlēs. Nākamais uzdevums ir sagatavoties cīņai par medaļām, jaudīgi noslēgt *play-off* maratonu. Labs mikroklimate ir gan treneru štābā, gan spēlētāju ģērbtuvē. Tāpat kā pagājušajā gadā, virslīgas sastāvam piesaistījām mūsu JHL komandas spēlētājus, lai viņi iegūst virslīgas pieredzi. Vēl vairāk sadarbojamies ar Liepājas Sporta spēļu skolu.

Esam kā viens vesels, turpinām būtēt piramīdu. Priecājamies par sasniegtajiem rezultātiem, bet mums, protams, daudz darba vēl ir priekšā. Ir, ko būtēt un būtēt. Dzīvojam kā viena komanda. Bez strīdiem neiztikam, bet tikai tādā veidā būvējami stipri pamati," pauž A. Žukovs.

Zem Liepājas karoga apvienotie mūsu pilsētas hokeja audzēkņi labāk jūt cits citu, tādēļ ir vieglāk atrast ķīmiju, nekā piesaistot ārzemniekus, uzskata kluba vadītājs. Viņš atgādina, ka kluba mērķis jau sākotnēji bija panākt, ka atgriežas liepājnieki, kuri spēlē citviet, un tagad klubs lepojas, ka to izdevies izdarīt: "Spēlētājiem ir labi apstākļi, klubs pilda solījumus. Ir atgriezies čaļu ticība, tāpēc daudzi ir atpakaļ."

Viņa sacītais atsauc atmiņā 2017./2018. gada sezonas vidū, kad "Liepājas" hokejistiem nebija finansiāli vieglākie laiki, jo kavējās algu izmaksa. Šobrīd var runāt par finansiālu stabilitāti, taču acīmredzot ne par greznību. Vairāki komandas hokejisti apvieno spēlēšanu ar darbu citā arādā. Tā ir izplatīta prakse Eiropas ziemeļos un rietumos, un pamazām to pārņem arī Latvija. Liepājas hokejā kopumā ir pieci šādi cilvēki, no kuriem vairāki trenē mazo hokejistu grupas Liepājas Sporta spēļu skolā.

Atgriežoties pie sarunas par 2019. gada sekmīgo otro pusi, A. Žukovs neuzskata, ka panākumi skaidrojami ar kādiem noslēpumiem: "Vajadzīgi trīs pamatakeņi – komanda, cīņa un uzvara. Svarīgs ir atbalsts no līdzjutējiem, pašvaldības un sporta skolas. Labi strādā kluba menedžments, un

UZZIŅAI

- HK "Liepāja" dibināts 2014. gadā.
- Kopš 2018. gada virslīgas komandu vada biedrība "Liepājas hokeja klubs".
- Labākais panākums – Latvijas čempionu tituls 2016. gadā.
- Galvenais treneris – Maksims Bogdanovs.
- Komandas zvaigznes – Bruno Zabis, Mārtiņš Oskars Freimanis, Māris Jučers.

viss kopumā atspoguļojas rezultātos."

Kluba vadītāji A. Žukovs un Oskars Mors uzmanību pievērš ne tikai "Liepājas" virslīgas komandai, bet arī organizācijas profesionālajai izaugsmei. To sekmējot ārzemju treneru aicināšana cimos un šo speciālistu padomu uzklauššana, lai augtu gan klubs kopumā, gan treneri atsevišķi. Tāpat liepājnieki jaunu sadarbības partneru meklējumos viesojās Minskas sporta skolā "Junosti".

Par sāpīgu jautājumu var uzskatīt finansējuma sarukšanu sportam kopumā, jo nesen ir mainījusies nodokļu likumdošana. "Piesaistīt sponsorus ir grūtāk nekā agrāk. Sponsoriem nav tik interesanti ieguldīt līdzekļus, jo viņiem ir jādalās ar tiro peļņu. Paldies, ka ir liepājnieki, lieli uzņēmēji, kuri to dara. Palīdz Sporta spēļu skola, pašvaldība, Sporta pārvalde. Pa gabaliņam mēs veidojam budžetu, kas stipri izauga piesaistīto spēlētāju dēļ. Mērķis ir cīnīties, pārstāvēt Liepāju, lai visi zinātu, ka mums viss iet uz priekšu pareizajā virzienā."

NEPIEPILDĪTĀS CERĪBAS



UZZIŅAI

- Futbola klubs "Liepāja" dibināts 2014. gada sākumā.
- Kopš 2018. gada vasaras kluba vienīgais īpašnieks ir uzņēmējs Oļegs Hramovs.
- Klubs 2015. gadā kļuva par Latvijas čempionu, bet 2017. gadā virslīgā izcīnīja 2. vietu.
- Virslīgas komandas galvenais treneris kopš 2019. gada izskanās ir Andrejs Kalņins.
- Komandas zvaigznes – Mārtiņš Kļugurs, Amansio Fortiiss, Seidina Keitā.

"Protams, iepriekšējais gads nebija tāds, uz kādu cerējām. Vēlējāmies, kā minimums, nokļūt medaļniekos. Vairāku apstākļu dēļ tas tomēr neizdevās. Tagad cenšamies visu izanalizēt un saprast savas kļūdas," 2019. gadu vērtē futbola kluba "Liepāja" direktors Dāvids Jansons.

Analizējot iepriekšējās neveiksmes, Liepājas vadošā futbola organizācija atzīst: "Nav noslēpums, ka no vairākiem piesaistītajiem spēlētājiem gaidījām daudz vairāk. Stabilitāti neviens trīs treneri vienā sezonā. Pirmo treneri nomainījām sezonas sākumā, kad sapratām, ka pirmssezonas sagatavošanās nav bijusi veiksmīga. Piesaistījām nākamo treneri, bet viņam bija grūti atgūt ritmu un veiksmi pēc šādas gatavošanās. Sapratām, ka vajadzīgas kardiņālas izmaiņas. Tagad ir piesaistīts jauns galvenais treneris, jauns asistents, jauns fiziskās sagatavotības treneris. Cenšamies aizmirst iepriekšējo sezonu un nākamo gadu sākt kā baltu lapu," par kluba cerībām 2020. gadā stāsta D. Jansons.

Viena no "Liepājas" aktualitātēm ir jauna galvenā trenera apstiprināšana. Par to kļuvis pašmāju speciālists Andrejs Kalņins. Tāpat liepāņnieki ārzemēs atrada galvenā trenera asistentu un fiziskās sagatavotības treneri, bet 2019. gadā kluba vadītāju komandai piesaistītais sporta direktors Roberts Mežeckis Liepāju jau pametis.

Futbolisti no iepriekšējiem misēkļiem cer izvairīties ar spēlētāju skrupulozāku atlasi. Ārzemnieku piemērotība klubam tiek vērtēta jau "Liepājas" akadēmijā Nigērijā, un tikai pēc tam potenciālie leģionāri tiek uzaicināti uz Liepāju. Tāpat potenciālajiem jaunpieņacējiem ir jāiziet detalizētas medicīniskās pārbaudes, lai vienība būtu maksimāli pārliecināta par spēlētāja gatavību pilnvērtīgi palīdzēt komandai.

Liepājas futbola klubs tiek daudz kritizēts, taču tā ir gadu desmitiem pastāvoša norma, kam droši vien nevajag primāri pievērst uzmanību, jo arī D. Jansons secina – pozitīvi, ka Liepājas līdzjutēji turpina at-

balstīt savu klubu. Rezultātā FK "Liepāja" var lepoties ar augstākajiem apmeklētības rādītājiem Latvijas futbola virslīgā. Pērn lielāko skatītāju skaitu "Daugavas" stadiona tribīnes pulcēja Eiropas līgā, kuras divus mačus klātienē kopumā vēroja gandrīz 8000 līdzjutēju. Šogad liepāņnieki sola darīt visu, lai pēc iespējas ātrāk Liepājā atgrieztos starptautiskās spēles, bez kurām šosezon nāksies iztikt.

Kluba direktors pieskaras arī Liepājas sportā jūtīgajai ārzemju spēlētāju tēmai: "Virslīgā ir pamainījis leģionāru limits. Vairāk strādājam ar jauniešiem, gan ar vietējiem, gan ārvalstniekiem. Mūsu plāns nav īstenojams vienā gadā, bet centīsimies sasniegt pēc iespējas augstākus mērķus, pēc iespējas augstākas vietas. Taču nedomājam par to sasniegšanu viena gada laikā. Saprotam, ka komanda būs jauna, ka komandai vēl būs jāspēj. Tikai tādā

veidā top komandas."

Vai tas nozīmē, ka Liepājas futbola klubs aicina līdzjutējus būt pacietīgiem? Gan jā, gan nē, saka D. Jansons. "Ne līdzjutēji, ne paši spēlētāji, ne kluba vadītāji nesamerināsies ar zaudējumiem. Liepājas komandai vienmēr jābūt konkurētspējīgai. Centīsimies, lai tā būtu. Sastāvs ir pamainījies, pamainījies ir vīzija. Liksim uzsvāru uz jaunajiem, bet komandā palikuši arī veterāni, kuri mums palīdzēs ne tikai laukumā, bet arī treniņos un ģērbtuvē, jo viņi ir tie, kas var jaunajiem spēlētājiem sakārtot galvu un sagatavot viņus virslīgas līmenim. Pieredzējušo spēlētāju zināšanas un uzmundrinājumi ir neatsverami."

Lai atgrieztos uz panākumu takas, FK "Liepāja" cer uz labu komandas ķīmiju, pārliecību par saviem spēkiem un veiksmi.

► Andris Sudmalis



Viens no "Liepājas" iepriekšējo divu sezonu spīgtākajiem spēlētājiem bija Kristers Tobers, kurš 2020. gadā pārcēlās uz Polijas čempionātu.

Kam sekosim līdzī TOKIJAS OLIMPIĀDĒ?

Vasarā Japānā notiks 32. olimpiskās spēles, kurās 206 valstu pārstāvji cīnīsies par medaļām vairāk nekā 30 sporta veidos.

Četrgadē spēlētākais sporta pasākums piesaistīs milzīgu skatītāju auditoriju.

Vērotāju vidū šoreiz būs arī Liepājas sportisti un treneri, kas centušies tikt līdz milzu sacensībām arī paši.

ROBERTS KLĒPIS,
BMX
treneris



– Šogad olimpiādē būs pārstāvētas uzreiz divas BMX disciplīnas – *Race un Freestyle*, abām sekošu ar lielu interesi. Pirmo reizi olimpisko spēļu vēsturē notiks BMX frīstaila sacensības. Vienas minūtes laikā sportistam jāveic akrobātiski elementi un lēcieni, lai pārsteigtu tiesnešus un skatītājus. BMX Race ir cita veida sacensības, tur visu nosaka ātrums. Abi veidi ir interesanti skatītājiem, jo ir trampīni, ir adrenalīns, un vienmēr pastāv risks, ka kāds varētu nokrist. Lai būtu saprotama atšķirība, tad BMX Freestyle ir kā daiļslidošana, bet BMX Race – kā ātrslidošana.

BMX Freestyle iekļaušana olimpiskajos sporta veidos ir likumsakarīga, jo šai disciplīnai ir daudz piekritēju gan skatītāju, gan sportistu vidū, reitingi kļūst arvien lielāki. Domāju, ka frīstails iegūs lielāku popularitāti ne tikai BMX, bet arī citos līdzīgos sporta veidos, kā tas jau notiek slēpošanā un snobbordā.



GATIS PRANKS,
kanoe
airētājs

– Protams, sekošu līdzī kanoe airēšanai, jo pats ar to nodarbojos teju 20 gadus.



UZZIŅAI

- 2020. gada vasaras olimpiskās spēles norisināsies no 24. jūlija līdz 9. augustam Japānas galvaspilsētā Tokijā.
- Gada lielākajā sporta forumā sacentīsies ap 11 000 sportistu 50 sporta disciplīnās.
- Atklāšanas un noslēguma ceremonijas notiks "New National" stadionā, kura ietilpība ir 60 102 skatītāju.
- Tokijas spēļu programmā iekļauti četri jauni sporta veidi – karatē, skeitbordings, sērfinings un sporta alpinisms, un divas disciplīnas – 3x3 basketbols un BMX frīstails.
- Šobrīd Latvijas olimpiskās vienības sastāvā vasaras sporta veidos iekļauti 93 sportisti 18 sporta veidos.

Šajā sporta veidā mani piesaista tas, ka ar ātrumu, spēku, izturību vai jebkuru citu īpašību vienu pašu nav iespējams airēt ātri un uz to pusi, kur vēlies. Airēšana prasa visu šo īpašību kopumu, kur viss notiek apgrūtinātā līdzsvarā un asimetriskā pozīcijā. Lai airētu kanoe, nemitīgi jāiegulda daudz darba, nevar tā vienkārši ņemt un airēt. Tas ir sarežģīts sporta veids, kanoe airēšana ir krietni sarežģītāka arī amatieru līmenī. Ja runājam par konkurenci, tad tā, protams, nav liela salīdzinājumā ar vieglatlētiku, vairāk izskatās pēc ciņas sporta

veidiem – no katras valsts drīkst startēt viena spēcīgākā laiva.

Tāpat skatīšos vieglatlētiku, jo tā ir visa pamats. Sekošu mūsējiem pludmales volejbolā, svarcelšanā un vispār tajos sporta veidos, kuros startēs Latvijas sportisti.



ROJS PUKS,
vieglatlēts

– Kā vieglatlēts, protams, skatīšos vieglatlētikas sacensības. Gribu redzēt, ko parādīs pasaules labākie atlēti. Viņu sniegums liek saprast, ka nav nekas neiespējams un ar smagu darbu viss ir sasniedzams. Katram sportistam vismaz vienu reizi gribētos nokļūt olimpiskajās spēlēs. Emocijas, ko tur piedzīvo, manuprāt, ir neizmirstamas. Tur pulcējas vislabākie atlēti no visas pasaules. Kādu dienu arī es gribētu piedalīties tajās. Jāturpina cītīgi strādāt, uzlabot rezultātus un, pats galvenais, jātic, ka es to spēju.

Vēl vērošu pludmales volejbola sacensības, jo tajās startēs vairāki latviešu pāri.



Izcelt enduro no meža

Liepājas *cross country* sacensību rīkotājs Kaspars Ērkulis jaunībā sportisko azartu piepildīja motokrosa trasēs, bet **tagad viņa ziņā ir Latvijas enduro komisijas vadība un vairāku starptautisku maču rīkošana** Latvijas auto un moto trasēs.

– Kā tu nonāci līdz sacensību organizēšanai?

– 2000. gadā mans tēvs sāka piedalīties Kurzemes rallija organizēšanā. Tajā laikā arī mani iesaistīja dažādos ar ralliju saistītos darbos. Ar katru gadu manu pienākumu loks paplašinājās, un pamazām sacensību organizatoriskais darbs pilnībā iesūca sevi. Un tad jau vienā brīdī es vadīju visus Latvijas rallija čempionātus, zīmēju trases, veicu organizatorisko un birokrātisko darbu – saskaņošanu ar iedzīvotājiem, novadu pašvaldībām.

2009. gadā notika pavērsiens – Talšu ralliju pārņēma Raimonds Strokšs, kurš organizē arī Eiropas čempionāta posmus Liepājā un pasaules rallijkrosa čempionātu Rīgā. Sāku palīdzēt viņam, vēl pēc dažiem gadiem iekļāvos viņa vadītajā uzņēmumā par projektu vadītāju. Šobrīd mani lielākie projekti ir Eiropas rallija čempionāta posmi un pasaules rallijkrosa čempionāts. Papildus jau trešo gadu esmu Latvijas Motosporta federācijas enduro komisijas vadītājs, paralēli tam kopā ar tēvu un domubiedriem organizējam enduro *cross country* sacensības Lie-

pājā, kas šogad norisināsies trešo reizi.

– Kādi ir pagājušā gada nozīmīgākie sporta notikumi?

– Svarīgākais pērnā gada notikums, kura organizēšanā es piedalījos, viennozīmīgi ir pasaules rallijkrosa čempionāts, kas norisinās Biķernieku trasē. Kā mēs zinām, autosportā pasaules čempiona titulu var izcīnīt tikai piecās disciplīnās, un vienas disciplīnas vienu posmu, turklāt ļoti kvalitatīvu, organizējam mēs. Uzskatu, ka tas ir viens no visaugstākajiem punktiem, ko ir iespējams sasniegt, organizējot autosporta sacensības. Nākamais līmenis ir tikai F1. No pagājušā gada svarīgākajām sacensībām vēl jāizceļ Eiropas rallija čempionāta posms Liepājā, kā arī Madonā sarīkotais Eiropas čempionāts enduro, ko no organizatoriskā viedokļa atzina par vienām no sekmīgāk aizvadītajām sacensībām Eiropā. Man sirdij tuvas sacensības 2019. gadā bija *cross country* enduro mači "Laumas" trasē. Šīs sacensības manī izraisa īpašu prieku, jo gribas kaut ko labu motosportā sarīkot arī dzimtajā pilsētā. Ideja dzima jau sen, un vienā brīdī sakrita kārtis un varē-

ja iegūt "Laumas" trasi. Kopumā no idejas līdz realizācijai nebija ilgi jāgaida. Tagad organizējam Baltijas čempionāta posmu, un ar prieku varu teikt, ka Liepājas sacensības ir ļoti labi apmeklētas. Šeit, protams, jāsaka liels paldies Liepājas pilsētai par to, ka tā mūs sadzirdēja un atbalsta, jo bez šī atbalsta šāda mēroga sacensības noteikti nebūtu iespējamās. Liepājas Sporta pārvaldes pārstāvji Elans Strazdiņš un Mārtiņš Kirma ļoti palīdz ar padomiem un ieteikumiem, kā vēl uzlabot šo pasākumu. Protams, nevar nepieminēt arī Liepājas SEZ un Uldi Hmieļevski, kurš arī mums palīdz un uzticēja šo teritoriju sacensību laikā. Paldies arī visiem pārējiem, kas neatsaka palīdzību.

– Kāda ir Liepājas "Laumas" trase?

– Vecmeistari un pašreizējie sportisti jau sen par "Laumas" trasi saka: "Tā ir vieta, kur rūdās tērauds". To apgalvo gan vecie "Atlantijas" motosportisti, gan tie, kuri šobrīd vago trasi. Nenoliegsim arī to, ka Pauls Jonass ir izaudzis šajā trasē. Kalvenietis šeit pavadījis daudz laika, bruģējot ceļu uz virsotnēm. Tātad šī ir vieta, kur var izaugt par čempionu. Zināma vēstures aura trasei piemīt, un arī es pret to izturos ar cieņu. Unikāli ir arī tas, ka šī trase atrodas tuvu pilsētas centram. Mums to ir vieglāk apsaimniekot. Kad citās trasēs viss ir sasalis, pie mums brauc ārvalstu ciemiņi un ir sajūsmā, ka var



VIZĪTKARTE

Kaspars Ērkulis

■ Dzimis Liepājā

1984. gada 17. martā.

■ Mācījies Ata Kronvalda

Durbes pamatskolā, RTU LMZTK.

■ Organizē autosporta un motosporta sacensības, vada Latvijas enduro komisiju.

■ Vaļasprieki – makšķerēšana, ceļošana, aktīva atpūta.



kvalitatīvi trenēties teju jebkuros laika apstākļos un būt praktiski pilsētas centrā.

– Kādas ieceres ir šajā gadā?

– Šogad mēs kā organizatori gribam sasniegt sliekšni, kad sacensībās piedalās 200 un vairāk sportistu. Organizēsim to pašu *cross country* Baltijas enduro posmu Liepājā, kas paralēli būs arī Latvijas un Lietuvas kausa izcīņa. Šogad nāks klāt jauns seriāls "Sandman", ko organizē igauņi. Vienu no trim posmiem viņi izvēlējās rīkot Liepājā. Savukārt tālāks mūsu mērķis ir noorganizēt Eiropas *cross country* kausa posmu. Arī motokrosa komisija interesējās, vai nevēlamies sarīkot kādas sacensības Liepājā, bet pagaidām viss atduras pret finansēm. Nav noslēpums, ka jebkuras sacensības nav lēts prieks. Mūdienu prasības un visa organizatoriski neredzamā daļa prasa lielus līdzekļus. Es nesaku "nekad", vērosim, kā attīstīsies procesi, un cerēsim, ka kādu dienu organizēsim arī Latvijas motokrosa

čempionāta posmu.

– Kas tev no autosporta un motosporta ir sirdij vistuvākais?

– Jau no bērnības man tuvāks sirdij ir motosports. Pats ar to kādreiz profesionāli nodarbojos, bet tagad vairāk braucu hobijs līmenī. Kādreiz vairāk patika motokross, šobrīd – enduro. Katram sporta veidam ir sava vecuma robeža. Motokross pasaules mērogā vairāk domāts braucējiem līdz 30 gadiem. Lai ar to nodarbotos, jābūt labā formā, jo mūdienu motokross ir gana agresīvs. Enduro tomēr ir daudz inteliģentāks, tajā nav tikai braukšana, bet ir arī daudz jādodomā. Piemērs ir Dakaras rallijreids, kur nepietiek tikai ar ātrumu, bet vajag prast sadalīt spēkus vairāku dienu maratonam. Enduro es vēlētos salīdzināt ar ralliju, kas sastāv no pārbraucieni posmiem un ātrumposmiem. Distance var būt līdz 100 kilometriem. Motokrosā ir piemēram 1,6 kilometru gara trase, kurā tu riņķo, bet enduro

ir vairāk kā maratons, kurā sportisti brauc arī pārbraucienus pa koplīetošanas ceļiem, mežiem, jāiekļaujas noteiktās laika normās, un ir arī speciālie posmi, kur jābrauc uz ātrumu. Liepājas *cross country* sacensības ir enduro paveids, kas ir pietuvināts motokrosam – apvienots izturības brauciens garākā distancē. Īsākais aplis var būt no 6 līdz 12 kilometriem, kur profesionālās klases braucēji sacenšas divu stundu garumā. Šajā laikā parādās raksturs, izturība, un ne vienmēr šādos mačos uzvar ātrākais. Jāprot sadalīt spēkus, sabalansēt ātrumu un izveidot braukšanas stratēģiju.

– Ko nozīme noorganizēt auto un motosporta sacensības?

– Tas primāri atkarīgs no mēroga. Liepājas *cross country* sacensību sagatavošana sākas divus mēnešus pirms maču dienas. Liels ir neredzamais darbs – sponsoru piesaiste, noteikumu izstrādāšana. Redzamais darbs trasē sākas aptuveni divas nedēļas pirms sacensībām un beidzas kādu pusotru nedēļu pēc.

Savukārt pasaules rallijkrosa čempionāta posmu un Eiropas rallija čempionāta posmu Liepājā mēs organizējam visu gadu. Ar katru gadu papīru darbs un organizatoriskās rūpes pieaug. Mēs saskaramies ar visdažādākajām lietām, sākot ar putnu ligzdām, kam nedrīkst tuvuoties, un beidzot ar ceļu remontu un privātiem īpašumiem.

– Vai ir kādi tālejošāki mērķi un sapņi, kas jāpiepilda?

– Kādreiz enduro slēpās mežos, savā interešu grupā. Čempionāti notika, bet tie nebija plaši reklamēti, publiski slēpās. Tagad, vadot enduro komisiju, mana vēlme ir šo sporta veidu izcelt no meža laukā, tas tādā pārnēstā nozīmē. Šis sporta veids ir jāpopularizē, jo tas ir pieejams, arī izmaksas nav tik lielas kā autosportā.

Par lielākiem sapņiem runājot, vēlētos kādreiz organizēt Latvijā pasaules rallija čempionāta posmu. Apzinos, ka uz šāda posma rīkošanu stāv rinda gribētāju, bet ir jātic savai idejai, un gan jau mūsu vēlmēs reiz piepildīsies.



Marta Petkus saka, ka viņas individuālajā prioritāšu sarakstā kalnu riteņbraukšana ierindojas aiz sacensībām uz šosejas.

No riteņbraukšanas ATKARĪGĀ

2019. gada Latvijas Jaunatnes olimpiādē Liepājai pilnu medaļu komplektu izcīnīja riteņbraucēja MARTA PETKUS. **Liepājas riteņbraukšanas kluba sportiste šosejas riteņbraukšanā uzvarēja grupas braucienā un bija otrā individuālajā braucienā, bet kalnu divriteņu sacensībās noslēdza pirmo trijnieku.** Marta atzīst, ka reizēm domā par to, ko viņa vispār dara šajā sporta veidā, taču tas jaunietai neliedz secināt – no riteņbraukšanas viņai rodas atkarība.

– Vai uzvara Latvijas Jaunatnes olimpiādes grupas braucienā nozīmē, ka šī ir tava iecienītākā disciplīna?

– Jā, tā ir mana mīļākā disciplīna, jo tajā ir liela iespēja redzēt, kā brauc konkurentes un laika gaitā izdomāt savu stratēģiju. Olimpiādē tas noderēja.

– Ar ko atšķiras grupas brauciens no individuālā brauciena?

– Individuālajā braucienā sportists ir pats par sevi, ir jābrauc uz simt procentiem. Viņš neko nevar izdarīt, ja ir liels vējš, taču grupas braucienā var braukt aiz kāda cita braucēja un nedaudz vairāk atpūsties.

– Kur tavā nosacītajā disciplīnu rangā

atrodas kalnu riteņbraukšana?

– Es teiktu, ka pēdējā vietā, jo man vairāk patīk šosejas riteņbraukšana. MTB es trenējos mazāk. Veltu tai laiku, kad ir beigusies šosejas sezona.

– Kāds ir šosejas braukšanas šarms?

– Šosejas riteņbraukšana ir ļoti forša disciplīna. It sevišķi, ja brauc ārzemēs. Ir liela iespēja redzēt kalnus, dabas skatus. Ir gluds ceļš, ir nedaudz vieglāk, nekā kalnu riteņbraukšanā.

– Vai savu lomu spēlē arī tas, ka šosejas riteņbraukšanā ir lielāks ātrums, kas varētu vairot adrenalīnu?

– Man tas nav tik būtiski. Ir neliels sa-

traukums, kad pirms starta uzlec sirdspuksti. Pirms kādām nozīmīgām sacensībām sāk trīcēt rokas vai kājas. Tas liek justies citādāk. Ar to var tikt galā laika gaitā. Kad es sāku trenēties un piedalīties pirmajās sacensībās, ar mani tā notika katru reizi. Tagad, kad es braucu Latvijā, man tas vairs nav raksturīgi. Kad braucu ārzemēs, tādas izjūtas ir ļoti izteiktas. Domāju, ka ar laiku tas pazustu, ja es biežāk brauktu ārzemēs.

– Cik nozīmīgi tev ir personīgie rekordi, piemēram, garākā distance, lielākais ātrums?

– Tie nav ļoti svarīgi, bet man patīk redzēt, ka varu uzstādīt kaut ko augstu. Es esmu braukusi lejā no kalna Baku, kur mans ātrums bija ap 60 vai 70 kilometriem stundā, bet, protams, uz ļoti īsu brīdi. Garāko distanci es neatceros, bet tā noteikti ir vairāk par 100 kilometriem.

– Kādas tev ir atmiņas par 2019. gada sacensībām Beļģijā?

– Beļģiju atceros kā ļoti vējainu vietu. Ja Liepāja ir vēju pilsēta, tad Beļģija noteikti ir daudz vējaināka. Vēl tur ir īpašs ceļa segums. Bieži tās ir betona plāksnes, neatņemama sastāvdaļa ir bruģis. Trases ir ļoti sarežģītas.

– Vai tavu pagājušā gada sacensību kontekstā var runāt par diviem kontrastiem – lietainās un vēsās sacensības Latvijas Jaunatnes olimpiādē un lielais karstums Eiropas Jaunatnes olimpiādē Baku?

– Manus rezultātus ļoti ietekmē gan aukstums, gan pārmēru liels karstums. Man vislabāk patīk Latvijas laika apstākļi un tieši Latvijas vasaras. Kad es braucu Latvijas

olimpiādē, krusas nebija, taču komandas biedriem iekrita braukšana tādos apstākļos. Es saskāros ar stipru sānvēju, un braukšana bija pagrūta. Daudziem patīk liels siltums – plus 30 grādu. Man tāda temperatūrā Baku bija karstuma dūriens. Palīdzēja lēmums uzliet sev ūdeni. Tas ir darbs ar sevi. Ķermeņi atsakās strādāt, taču vairāk ir grūti morāli.

– **Raugoties uz Latvijas olimpiādes grupas brauciena rezultātiem, redzams, ka jūs ar Kitiju Siltumēnu cīnījāties par sekundes simtdaļām. Cik saspringts bija finišs?**

– Ne pretinieci, ne es negaidījām tādu finišu. Sprintā mēs visas pašķirāmi, braucām dažus metrus atstatu cita no citas un gaidījām, kura sāks beigu izrāvienu. Es uzņēmos iniciatīvu un sāku sprintu. Palaimējās, ka varēju izturēt līdz galam un saglabāt līderpozīciju.

– **Ja reiz tu trenējies un piedalies sacensībās, tad jāsecina, ka riteņbraukšana ir tava sirdslieta. Vai tu pati sev esi jautājusi, kas tieši tev ir pievilcīgs šajā sporta veidā?**

– Man no riteņbraukšanas rodas atkarība. Treniņos viss ir ļoti jauki. Man patīk komandas izjūta, viss, kas notiek apkārt. Taču, kad braucu sacensībās, man rodas sajūta, ka es vairs nevēlos šeit būt, domāju, kāpēc es kaut kam tādām piekrišu. Tiklīdz esmu finišējusi, man rodas gandarījuma sajūta par to, ka esmu trenējies un darījis visu, lai sasniegtu rezultātu. Tā tas iet pa riņķi – vienubrīd man nepatīk, bet tad es priecājos, un tā es turpinu to darīt.

– **Kas tevi pamudināja sākt trenēties riteņbraukšanā?**

– Mani tajā ievilkā mamma, kas piedalījās vasaras riteņbraukšanas izaicinājumā, kurā jānobrauc visvairāk kilometru, un es viņai pievienojos. Braucu kopā ar viņu, man ļoti patika. Pēc kāda laika uzzinājām, ka Liepājā ir treneris Viesturs Zuzāns. Pie viņa sāku trenēties riteņbraukšanā.

– **Vai tu esi vienīgā meitene Liepājas riteņbraukšanas kluba treniņgrupā?**

– Ir vēl viena meitene, taču viņa sen nav rādījies treniņos. Man kā vienīgajai meitenei ir diezgan viegli un jautri.

– **Kādas ir tavas sekmes Liepājas ģimnāzijā?**

– Es nezinu savu vidējo atzīmi, bet esmu starp teicamniekiem. Tā bija arī iepriekšējā skolā, un mans mērķis ir mācīties pēc iespējas labāk, lai atliktu vairāk laika treniņiem un atpūtai. Tas ir ļoti svarīgi.

– **Cik daudz laika tu atvēli skolas mājasdarbiem?**

– Pēc skolas aizbraucu uz treniņu, pēc tā vismaz pusstundu veltu mājasdarbiem, ja tie ir uzdoti. Mājasdarbu izpildīšana man neprasa daudz laika, jo tie nav grūti un to nav daudz.

– **Vai tev ir iecienītākie mācību priekšmeti?**

– Bioloģija un ķīmija, jo skolā mācos šajā nozarē.

– **Šie priekšmeti asociējas ar medicīnas studijām. Vai esi jau domājusi par savu nākotni?**

– Ir bijuši brīži, kad esmu gribējusi kļūt par sporta ārsti, treneri, fizioterapeiti. Es joprojām nespēju izšķirties starp šīm profesijām. Atliks pagaidīt, kad kaut kas iešausies prātā.

– **Varbūt esi domājusi, ko izvirzīt par prioritāti pēc vidusskolas absolvēšanas – profesionālo sportu vai izglītību?**

– Ļoti grūts jautājums. Jāskatās, kas sanāks ar sportu. Ja būs iespēja nodarboties ar profesionālo sportu, tad pievērsīšos tam, bet paralēli, protams, arī mācīšos.

– **Kāds ir tavs galvenais mērķis 2020. gadā?**

– Finišēt sacensībās, nekrīst un negūt nopietnas traumas. Tas šajā sporta veidā ir svarīgākais, jo no tā ir atkarīgs, vai varēsi startēt nākamajās sacensībās. Par rezultātiem nevaru iepriekš pateikt, jo tie ir atkarīgi no pašsajūtas.

Jauniešiem BIJA LABS GADS

Riteņbraukšanas treneris Juris Vilmanis uzskata, ka Liepājas jauniešiem riteņbraucējiem 2019. gads bijis labs, jo Jaunatnes olimpiādē Marta Petkus izcīnīja visa kaluma medaļas. Rauls Gūtmanis bija sestais grupas braucienā un ieņēma 8. vietu individuālajā braucienā. Grobiņu pārstāvēja Roberts Čukurs, kurš izcīnīja 4. vietu grupas braucienā un bija piektais individuālajā braucienā.

AR SKATU UZ 20. GADU

"Latvijas Jaunatnes olimpiāde mums bija 2019. gada svarīgākās sacensības, jo tajās notika atlase Eiropas Jaunatnes olimpiādei. Latvijas olimpiādē dalībniekiem ir svētku izjūta. Sportisti pārstāv savu pilsētu, nevis klubu. Visi piedalās savas pilsētas formastērpos," pauž treneris.

Martai labi klājās Eiropas Jaunatnes olimpiādē Baku, bet viņa nebija gatava lielajai tveicei un iedzīvojās karstuma dūrienā. Marta finišēja, taču bija tuvu bezsamaņai. Nebija adaptācijas, jo līdz pēdējam brīdim nezinājām – viņa uz Azerbaidžānu aizbrauks vai neaizbrauks. Marta arī aizvadīja treniņnometni Itālijā un Beļģijā piedalījās sacensībās, kas vairāk bija gatavošanās 2020. gada sezonai, kad viņa būs junioru izlases līdere. Galvenās sacensības būs Nāciju kauss, bet it īpaši Eiropas un pasaules čempionāti. Izlases treneris Raivis Belohvoščiks liek lielu akcentu uz Martu. Pagaidām jaunieši vēl cīnās ar pagājušā gada traumas sekām, taču tūlīt atsāksies aktīvi treniņi. Ceram, ka būs finansējums, lai aizbrauktu uz svarīgākajām sacensībām.

GRIB UN VAR

Riteņbraukšana pārsvarā nozīmē individuālo darbu grupā, tāpēc tā atrodas pa vidu starp individuālo un komandas sporta veidu, domā J. Vilmanis. "Komandā ir viens līderis, uz kuru strādā visa komanda. Vienatnē sportists neko nevar izdarīt, viņam ir vajadzīgs komandas atbalsts. Astoņi komandas locekļi strādā uz viena līdera uzvaru," pauž treneris.

Viņa viedoklis ir, ka jauniešiem mūsdienās pietrūkst skarbuma un viņi grib sēdēt mājās ar telefonu rokās. Tāpēc ir labi, ka jau drīzumā skolās sports notiks trīsreiz nedēļā, nevis divreiz. Riteņbraukšana norūda ne tikai ķermeņi, bet arī raksturu. "Mēs maz trenējamies telpās, daudz – laukā. Pat ziemā esam laukā. Paldies Dievam, ka ziema ir silta. Tiem, kuri trenējas riteņbraukšanā, piemīt apņēmība pierādīt, ka viņi grib un var. Viņi nečīkst, bet iet un dara. Domāju, ka riteņbraukšana kompensē skarbuma trūkumu. Mums sacensības neatceļ lietainā un vējainā laikā. Ir jābrauc! Pērn Jaunatnes olimpiādes individuālais brauciens notika 8 grādu temperatūrā, lietū un krusā."

STRĀDĀ GUDRI

Sprīžot par mūsdienu treniņu tendencēm, treneris J. Vilmanis saka: "Šodien ir jātrenējas gudri, nevis daudz. Jauniešiem jābrauc savu spēju robežās. Treniņu darbs ir kā torte – biskvīts ir apjoma darbs, kas nav pats garšīgākais. Nedaudz garšīgākā zāpe būs spēks, bet pats lielākais kārumš – ķirsis – ir ātrums. Visi komponenti vienkārši ir jāsaliek pareizā secībā.

Vai tas būs pareizi, ja jaunieši nobrauks 20 tūkstošus kilometru gadā? Lai vasarā varētu dzīvot uz iepriekš ieliktiem pamatiem, ziemā un pavasarī noteikti ir jāpaveic pareizs fiziskais un apjoma darbs.

LIEPĀJAS DIMANTS

Treneris slavē savas audzēknes Martas Petkus fiziskās īpašības un attieksmi pret darbu: "Pirms riteņbraukšanas viņa trenējās vieglatlētikā, kas meitenei ielika labus fiziskās sagatavotības pamatus. Marta ir ļoti uzcītīga. Viņa nesūdzas, nesaka, ka ir grūti, bet pieņem, ka viss jāizdara līdz galam. Ar viņu ir ļoti viegli strādāt, un visiem treneriem patīk ar viņu strādāt.

Negribu salielēt, bet viņai ir liela fiziskā izturība. Latvijas olimpiskās vienības mediķi saka, ka Martai ir laba sirds. Pēc visiem fiziskajiem parametriem viņa ir kā dimants. Tikai 10 procenti bērnu ir ar šādiem fizioloģiskiem parametriem. Vienkārši jāslīpē, lai sanāktu briljants. Mūsdienu medicīna var prognozēt sportistu nākotni, un viņai ir noteikts – Marta var kļūt par augstas klases sportisti."

"KURŠU" LĪDZJUTĒJI VIENMĒR IR AR KOMANDU

Florbola kluba "Kurši" atbalstītāji ir vieni no skaļākajiem Liepājas sporta komandu faniem. **Vienības mājas spēles parasti apmeklē ap 300-400 skatītāju**, kuri aizrautīgi seko līdzī notikumiem laukumā un aktīvi atbalsta savu komandu. Par prieku vietējiem līdzjutējiem, gadumiju "Kurši" sagaidīja 3. vietā virslīgas kopvērtējumā.

Nemaz nav tik viegli atrast sēdvietu Liepājas Olimpiskā centra manēžā, kad tur notiek florbola virslīgas spēle. Pie daudziem krāsainajiem krēsliem ir pielīmētas lapiņas ar uzvārdu, kas nozīmē, ka šī vieta ir rezervēta. Lielākajai daļai atbalstītāju ir sava sēdvietas tribīnēs, un ir reizes, kad tās visas ir aizpildītas. Lai tiktu pie ērtas sēdvietas, jāierodas vismaz pusstundu pirms spēles.

Līdzjutēju balsis florbola maču laikā bija dzirdamas arī iepriekš, taču pēdējos gados atbalstītāji kļuvuši organizētāki, saliedētāki un arī skaļāki. Aktīvs fanu klubs "Ultras" Liepājas florbola komandai parā-

dījās tad, kad par "Kuršu" sponsoru kļuva vietējais uzņēmums "Ekovalis". Tā valdes priekšsēdētājs Guntis Šalts ir aktīvs florbola piekritējs, un tieši viņam radās doma par ultrām.

VISIEM IR SAIKNE AR "KURŠIEM"

Viena no aktīvākajām komandas atbalstītājām ir Sarmīte Krūma. Viņas vecākais dēls ir "Kuršu" galvenais treneris Mārtiņš Krūms, bet jaunākais dēls Miķelis Krūms ir komandas uzbrucējs. Ģimenes aizraušanās ar florbolu sākusies tālajā 1997. gadā, kad domubiedri dibināja spor-



FK Kurši

ta klubu "Kurši". S. Krūma stāsta, ka liela daļa cilvēku tribīnēs ir spēlētāju vecāki, draugi, klasesbiedri un radnieki.

Pieaugušo komandu aktīvi atbalsta





arī jauno florbolistu vecāki, savukārt paši jaunieši labprāt izmanto pārtraukumus starp periodiem, lai uzmetu bumbu pa vārtiem. "Kuršu" atbalstītājs Kaspars atklāj, ka viņš pats savulaik spēlējis florbolu, bet tagad šīs spēles pamatus Florbola skolā apgūst viņa dēls. "Atbalstu gan lielo, gan mazo komandu," atklāj līdzjutējs.

Līdzīgs stāsts ir vīram ar lielām bungām. "Par florbolu sāku interesēties pirms četriem gadiem. Tagad paša dēls spēlē U10 grupā. Atbalstu arī pieaugušo komandu," pastāsta līdzjutējs vārdā Dzintars. Viņš spēles laikā nemitīgi sit bungas un uzkurina arī pārējos atbalstītājus, ir tāds kā diriģents.

JAUNAJĀS MĀJĀS JŪTAS KOMFORTABLĀK

Liepājas florbola pirmsākumus "Kurši" mājas spēles aizvadīja 15. vidusskolas sporta zālē. 2008. gadā komanda pārcēlās uz Liepājas Olimpisko centru, kur dalīja laukumu ar basketbolistiem un volejbolistiem. Sapnis par savu mājas arēnu tika piepildīts līdz ar manēžas atklāšanu 2018. gadā. Sākumā tribīnes bija tikai vienā laukuma pusē. Drīz kļuva skaidrs, ka ar to ir par maz, jo līdzjutējiem bija jānāk vismaz stundu pirms spēles, lai tiktu pie vietas tribīnēs, nevis uz balkona. Tagad sēdvietas ir arī aiz abiem vārtiem, un "Kuršu" mājas spēles no tribīnēm var vērot līdz 500 skatītāju.

Fanu kluba koordinatore un Florbola skolas sekretāre Krista Siliņa atklāj, ka aktīvo fanu skaits varētu būt ap 40. "Bet viņi nav vienīgie, kas atbalsta komandu, spēles skatīties nāk 300–400 cilvēku," skaidro K. Siliņa.

Manēžā ir labāka gaisotne, tur viss radīts tieši florbolam, stāsta komandas līdzjutēji. "Tagad viss notiek saliedētāk, uz spēlēm nāk vairāk skatītāju," savus novērojumus atklāj Dzintars. S. Krūma gan uzskata, ka svarīgāki par vietu ir cilvēki, jo tieši līdzjutēji ir tie, kas rada īpašo gaisotni spēļu laikā. Tagad fani ir tuvāk komandai arī fiziski, jo manēžā tribīnes atrodas uzreiz aiz spēles laukuma apmalēm.

BEZ ATBALSTA NEPALIEK ARĪ IZBRAUKUMĀ

Agrāk "Kuršu" līdzjutēji bija dzirdami tikai Liepājā, bet pēdējos divos gados viņi dodas komandai līdz ar izbraukuma spēlēm. "Savulaik viesos atbalstījām savējos tikai izslēgšanas maču laikā, tagad vienmēr esam blakus," stāsta S. Krūma. Parasti florbola virslīgas spēles notiek brīvdienās, kas atvieglo komandas atbalstītāju izbraukumus.

Sezonas laikā ir 11 izbraukuma spēles citās Latvijas pilsētās. Liepājas komandas atbalstītāji viesojušies Ulbrokā, Cēsīs, Stalbē, Talsos, Lielvārdē, Kocēnos, Irlavā, Valmierā, Ķekavā, Ogrē, Bauskā un citās vietās. Tālākais un smagākais izbraukums

ir uz Valmieru, līdz kurai ir 320 kilometri un jābrauc pa četrām stundām katrā virzienā, vistuvākais – līdz Talsiem, tie ir 144 kilometri. Uz tuvākām pilsētām aizbrauc vairāk cilvēku, uz tālākām – mazāk.

Pagaidām organizēti izbraukumi ar autobusu notiek reti, fani brauc ar saviem transportlīdzekļiem. "Parasti saorganizējamies un braucam kopā. Ja kādam ir septiņvietīga mašīna, viņš paņem līdzbraucējus. Ļoti aktīvi ir U9 grupas audzēkņu vecāki, kas bieži ņem līdz ar bērnu, lai viņi skatās virslīgas spēles. Autobusi ir uz play-off spēlēm, bet arī ne vienmēr," saka K. Siliņa.

ATPAZĪT FANU IR VIEGLI

"Kuršu" fani ir uzreiz pamanāmi. Viņi cenšas ģērbties melnos apģērbos, lai atbilstu komandas krāsām. Lielākajai daļai ir T kreklis ar numuru un uzvārdu, šalle un vēl kāda fana atribūtika. Ja agrāk tā bija jāpasūta iepriekš, tad tagad nopirkt apģērbu ar "Kuršu" logo ir iespējams spēles laikā.

2019. gada decembrī durvis vēra "Kuršu" veikals, kurā gan komandas mājas spēļu laikā, gan darbadienu vakaros ikviens komandas atbalstītājs var nopirkt atribūtiku un apģērbu ar kluba simboliku. Tagad ikvienam liepājniekam ir iespēja iegādāties "Kuršu" T kreklu, šalli vai citu priekšmetu un kļūt par aktīvu komandas atbalstītāju.



Aizvadītā gada nogalē diagnostiku Sporta veselības centrā veica futbola kluba "Liepāja" spēlētāji. Izturības testi ārsta palīdzes Vinetas Lindes uzraudzībā bija jāiziet arī vārtsargam Valentinam Raļkevičam.

Veiksmīgs sportists vai priekšlaicīgi beigta karjera

Liepājas Olimpiskā centra (LOC) vieglatlētikas manēžā izveidotais Sporta veselības centrs šogad sāks strādāt ar lielāku jaudu, jo tā komandai pievienojušies divi jauni sertificēti fizioterapeiti.

Šis ir vienīgais šāda veida centrs ārpus Rīgas, turklāt tā pakalpojumi pieejami ne tikai profesionāliem sportistiem, bet ikvienam, kurš rūpējas par savu fizisko veselību.

SNIEDZ VĒRTĪGU INFORMĀCIJU

Veselības centra pakalpojumu klāsts ir gana plašs. Tiek piedāvātas speciālistu konsultācijas, dažādi testi bērniem un pieaugušajiem, ārstnieciskā vingrošana, masāža, fizikālā terapija, teipošana.

Līdz šim šos pakalpojumus LOC manēžā galvenokārt izmantoja profesionālie sportisti, amatieri, kā arī pilsētas sporta skolu audzēkņi. "Taču visi pakalpojumi, ko šeit saņem profesionālie sportisti, ir pieejami arī jebkuram iedzīvotājam, tai skaitā rehabilitācija, sporta ārsta un fizioterapeita konsultācijas. Ikvienam ir iespēja diagnosticēt fizisko izturību jeb trenētības līmeni, proti, pārbaudīt, kā organisms reaģē uz fizisku slodzi," skaidro vieglatlētikas manēžas vadītājs Artis Lagzdīns.

Šādi testi ir būtiski ne tikai cilvēkiem, kas jau ilgstoši nodarbojas ar sportu, bet

arī tiem, kas vēl tikai plāno pievērsties fiziskām aktivitātēm. Speciālisti sniedz tādu kā ceļa karti, iesakot, ar kādiem treniņiem vislabāk sākt un kas ļaus sasniegt vislabākos rezultātus.

Palīdzību šeit var saņemt arī cilvēki, kas atlabst pēc operācijām vai guvuši traumas, piemēram, saišu vai potītes sastiepumu, sasitumus.

"Iespējams gan, ka trauma ir tik nopietna, ka nepieciešams rentgens, ultrasonogrāfija vai magnētiskā rezonanse, ko šeit nevar izdarīt. Taču pēc šo izmeklējumu rezultātu saņemšanas cilvēks atkal var vērsties veselības centrā, kur speciālisti pieņems lēmumu par tālāko terapiju," atzīmē A. Lagzdīns.

SPORTA MEDICĪNA UN SASNIEGUMI

Veselības centrā strādā sporta ārsts Ģirts Mandrovics, kurš pieredzi bagātina,



"Visi pakalpojumi, ko šeit saņem profesionālie sportisti, pieejami ikvienam iedzīvotājam," atzīmē LOC vieglatlētikas manēžas vadītājs Artis Lagzdīns.

strādājot arī Orto klīnikā Rīgā, ārsta palīdzē Vineta Linde, kuras galvenie pienākumi saistīti ar funkcionālo testu veikšanu, un fizioterapeits Oskars Muižnieks, bet no janvāra speciālistu komandai pievienojušās arī fizioterapeites Agnese Rāte un Aiga Korpa.

Vēl ir divas fitnesa treneres – Monta Lībeka un Inese Fridrihsone. Viņas veic tā dēvētos manuālos testus, nosakot sportistu ķermeņa kompozīciju, identificējot tā



FK "Liepāja" aizsargs Deniss Ivanovs ar dinamometru mēra roku spēku.



Fitnesa trenere Inese Fridrihsone palīdz veikt sportistu funkcionālo kustību un mobilitātes testus.

stiprās un vājās vietas, kā arī traumu riskus.

"Veiksmīgs sportists vai priekšlaicīgi beigta karjera traumas dēļ. Pirmā vieta un sacensību rekords vai mūžīgais otrās vietas ieguvējs. Šādi un tamlīdzīgi notikumi var skart jebkuru augsta līmeņa atlētu. Lai nodrošinātu sportistam pēc iespējas labāku aprūpi, nepieciešama augsta līmeņa sporta zinātnes un sporta medicīnas komanda. Mūsdienās augsti sasniegumi sportā nav iedomājami bez sporta medicīnas līdzdalības. Apzinoties, cik attīstīta ir Liepājas sporta infrastruktūra un cik daudz sportistu ir Liepājas apkaimē, nākamais loģiskais solis bija Sporta medicīnas centra izveide. Mūsu misija ir palīdzēt sportistiem un arī vienkārši fiziski aktīviem cilvēkiem sasniegt viņu sportiskos mērķus, gan nosakot darbaspējas, gan traumu riskus, gan palīdzot atgūties pēc jau gūtām traumām," saka Ģ. Mandrovicks.

Sporta veselības jomā Liepājas Sporta pārvalde Olimpiskajā centrā iecerējusi īstenot arī citus pasākumus, piemēram, šogad treneriem notiks vairāki semināri par treniņu plānu sagatavošanu. "Ir vairāku gadu plāns, kā situāciju sporta veselības jomā uzlabot. Treneriem ir jābūt vēl kompetentākiem, viņu kapacitāte un zināšanas jāpildinveido, jo pērn sapratām, ka sporta jomas pārstāvjiem dažkārt trūkst izpratnes par to, kā darba procesā vērtīgi izmantot datus, ko var iegūt mūsu veselības centrā," pauž manēžas vadītājs.

► Ilze Ozoliņa

Sporta veselības centra cenrādis

PAKALPOJUMS	LAIKS minūtēs	CENA eiro
Sporta ārsta konsultācija pieaugušajiem	30	30
Atkārtota sporta ārsta konsultācija pieaugušajiem	20-30	25
Sporta ārsta konsultācija bērniem (līdz 16 g.v.)	30	25
EKG miera stāvokļa pieraksts	5	15
Tensomiogrāfijas tests		15
Pirmreizēja fizioterapeita konsultācija pieaugušajiem	45-50	25
Pirmreizēja fizioterapeita konsultācija bērniem līdz 16 g.v.	45-50	20
Pirmreizēja fizioterapeita konsultācija ar ķermeņa kompozīcijas analīzi	40-60	30
Atkārtota fizioterapeita konsultācija pieaugušajiem	20-30	18
Atkārtota fizioterapeita konsultācija bērniem	20-30	15
Pasīvo kustību izstrāde	~40	20
Ķermeņa kompozīcijas analīze	20	15
Funkcionālo kustību novērtēšana (FMS)	60	35
Skriešanas un gaitas funkcionālā novērtēšana (foto un video reģistrēšana)	~20-25	15
Kompleksais kustību un fizisko īpašību tests: ķermeņa kompozīcijas analīze, Y balansa tests; funkcionālo kustību novērtēšana (FMS), spēka izturības testi ķermeņa korsetei, roku un kāju spēka testi; manuālā muskuļu testēšana, roku un kāju dinamometrs, stājas un gaitas funkcionālā novērtēšana	~2h	80
Ārstnieciskā vingrošana ar fizioterapeitu (1-2 personas)	60	20 (kopā)
Ārstnieciskā vingrošana ar fizioterapeitu (3-4 personas)	60	7 personai
Ārstnieciskā vingrošana grupā (5-10 personas)	60	5 personai
Muguras masāža (C1 - S1)	30	15
Muguras masāža	45	22
Muguras masāža + abu roku masāža	45	22
Muguras masāža + vienas rokas masāža	40	21
Muguras masāža + abu kāju masāža	60	35
Muguras masāža + vienas kājas masāža	45	30
Abu kāju masāža	45	22
Vienas kājas masāža	25	15
Apkakles zonas masāža (C1 - Th7)/ Jostas un krustu daļas masāža (Th12 - S1)	25	12
Apkakles zonas + abu roku masāža	40	18
Apkakles zonas + vienas rokas masāža	30	15
Jostas un krustu daļas + abu kāju masāža	60	30
Jostas un krustu daļas + vienas kājas masāža	40	22
Roku masāža	25	15
Vispārējā ķermeņa masāža	60-90	40-55
Grūtnieču masāža	75	35
TENS	20-30	6
Magnēterapija	20-30	6
Ultraskaņa	10-15	6
Fonoforēze	10-15	6
Elektroterapija	10-20	6
Triecienviļņa terapija	10-15	25
Lāzers	10-15	6
Kinezioloģiskā teipošana	10-20	10-15 (par segmentu)
Funkcionālais darbaspēju tests: laktāta sliekšņu tests uz skrejceļiņa / cyclus velo treniņierīces, sirds frekvences monitorings, sporta ārsta konsultācija	~2h	80 (bez gāzu analīzes) 100 (ar gāzu analīzi)
Individuālais funkcionālais treniņš	60	20

Izmantojot vienlaicīgi divas un vairāk fizikālās procedūras - 10% atlaide.

Kad sports nojauc robežas

Jau vairāk nekā pirms 100 gadiem bija dažādas sporta aktivitātes arī cilvēkiem ar invaliditāti. Tās strauji attīstījās pēc Otrā pasaules kara, kurā ļoti daudzi bija guvuši nopietnus ievainojumus. Par invalīdu sporta pamatlicēju tiek uzskatīts neiroķirurgs Ludvigs Gutmans.

Arī Liepāja var lepoties ar sasniegumiem sportā cilvēkiem ar invaliditāti.

IZAICINĀJUMS UZ LEDUS

Liepājas Olimpiskā centra ledushallē ik nedēļu daiļslidošanā trenējas jaunieši ar kustību traucējumiem. Viņu otrā mamma jau desmit gadus ir ilggadējā daiļslidotāja, čempione, trenere un kluba "Twizzle" īpašniece Olga Nečajeva. Viņa stāsta par kādu savu audzēkni: "Man šobrīd ir viena grūti apmācāma meitenīte, kurai pat stabili iet nav viegli, bet ja jūs redzētu viņas acis, kad es palīdzu uzvilkt slidas. Meitene aiziet līdz bortīnam un izpilda visu, ko lieku. Kad ieraugu šo bērnu, man nūdien rodas stimulē strādāt tālāk. Dažreiz gadās uz treniņu atnākt ar sliktāku omu, bet šie bērni mani iedvesmo."

Viss esot aizsācies ar Denisu Karginu, zēnu, kurš pie treneres daiļslidošanu mācās jau 10 gadus. Kādu dienu pie viņas ledushallē, kur trenējusi citus slidotājus, pienācis kāds puisis un ļoti emocionāli stāstījis, ka viņš grib slidot. "Puika man arī noprāsīja, vai es viņu trenēšu," atceras O. Nečajeva. Stāsts un jautājums treneri gan apmulsinājis, gan iedvesmojis, un viņa piekrita Denisu trenēt. Tad, sadarbojoties ar Liepājas pilsētas Sporta pārvaldi, aiz-



Biedrībai "Liepava" vajag jaunu skapi, jo trofejām vecajā vairs nav vietas, smaidot saka biedrības vadītāja Gunta (no kreisās) un viņas vietniece, bouldinga čempione Ilze.

sācies ceļš uz daiļslidošanu jauniešiem ar īpašām vajadzībām. "Deniss vispār ir brīnumbērns. Viņam bērniībā atklāja cerebrālo trieku. Tas ir unikāls gadījums, ka cilvēks ar šādu diagnozi slido. Domāju, pasaulē otra tāda nav," stāsta trenere. "Toreiz mēs, sēžot uz trepītēm, tikai sapņot varējām, ka kādu dienu piedalīsimies starptautiskās sacensībās un varēsim uzstāties auditorijas priekšā." Pagājušā gada nogalē trenere ar saviem audzēkņiem Denisu Karginu un Viktoriju Borščunu atgriezās no pasaules čempionāta daiļslidošanā jauniešiem ar īpašām vajadzībām, kurā abi ieguva bronzas medaļas. O. Nečajeva arī pastāsta, ka 2021. gadā Šveicē notiks olimpiskās spēles

"Special Olympic". "Šobrīd cīnāmies par kvotām dalībai olimpiādē. Ja mēs tās iegūsim, tad, iespējams, tieši Viktorija un Deniss tajās piedalīsies," cerības pauž trenere.

ŠOUDAUNS JEB GALDA TENISS NEREDZĪGAJIEM

"Pirmās sacensības sanāca diezgan neveiklas. Tikko biju sācis spēlēt, īsti pat noteikumus neizpratu. Tagad jau varu apmācīt citus spēlētājus," stāsta Raimonds Briežkalns. Viņš ar šoudaunu nodarbojas jau septiņus gadus, ir pieredzējis gan dažādu turnīru spēlētājs, gan divus gadus organizējis starptautiska mēroga sacensības šeit, Liepājā. "Tas ir ļoti laikielīgs



Galda tenisa virsma neredzīgajiem atšķiras no ierastās. Pa vidu ir stikls, zem kura bumbiņa ir jāriņķina, bet punktu skaits, kad spēlētājs ir trāpījis pretinieka tīklā. Spēles norisi demonstrē Raimonds un Jana.

Trenere Olga Nečajeva ar savu audzēkni Viktoriju cītīgi strādā, lai sasniegtu labus rezultātus arī augsta līmeņa sacensībās.



process. Pamatā mēs esam divi organizatori, bet biedrības darbinieki ļoti iesaistās un palīdz," ar lepnumu par paveikto stāsta Raimonds. Viņš ir 34 gadus vecs, arhēmiņas pilns vīrietis. Savu vājredzību ieguvis jau piedzimstot. Aktīvs kluba "Ezerkrasts" biedrs. "Mums te ir dažādi sporta veidi – šahs, dambrete, cilvēki vienkārši nāk uz trenāžieriem, bet starptautiskā līmenī ir šoudauns," skaidro kluba pārstāve Jana Sietiņa.

Šoudauns ir galda teniss vājredzīgajiem vai pavisam neredzīgiem cilvēkiem. Lai noteikumi būtu godīgi visiem, gan tiem, kuriem ir redzes atlikums, gan tiem, kuriem tā nav, spēlējot tiek uzliktas melnas brillas. Lai izprastu sajūtas, kādas pārņem, kad redzi tikai tumsu, arī "Kurzemes Vārds" izmēģināja savus spēkus galda tenisā ar īpašajām brillēm. Bumbiņā, kas tiek izmantota šajā tenisa veidā, ir ievietoti graudiņi. Spēlējot bumbiņa skan, līdzīgi kā bērnu grabulītis. Tāpēc vienmēr var sadzirdēt tās atrašanās vietu.

Pirmā pilsēta Latvijā, kurā sāka spēlēt šo neredzīgo galda tenisu, bija Cēsis. Tad vēl nebija pat profesionālās galda virsmas. Arī Liepājas biedrībai "Ezerkrasts" pirmo sporta galdu darinājis kāds galdnieks, bet tagad, pateicoties projektam, ko atbalstīja "Rietumu banka", gan treniņiem, gan turnīriem tiek izmantots profesionāls Čehijā ražots galds. "Tas ir standarta galds. Visā Eiropā sacensībās tādus izmanto," paskaidro Raimonds.

Sportista kontā jau ir vairāki gan Lat-

vijas, gan Eiropas un pat pasaules turnīri. Augstākais rezultāts pagaidām ir astotā vieta Eiropas čempionātā, kas ir ļoti labs rādītājs, jo dalībnieki parasti ir vairāk par 50. "Uz mums pirmajos gados skatījās ar skepsi, bet, kad sākām uzrādīt labus rezultātus, ar mums sāka rēķināties," lepojas šoudauna spēlētājs. Visspēcīgākās komandas parasti ir no Somijas un Polijas, bet arī latvieši neliek vilties, skaidro J. Sietiņa.

PINGPONGS LATVIJAS MĒROGĀ

Biedrība "Cerība. Ticība. Mīlestība" pastāv kopš 2002. gada. Nesen tās vadīšanai pievērsies Mārtiņš Mamis. Viņš stāsta: "Biedrības mērķis ir apvienot vecākus, kuri audzina bērnus ar īpašām vajadzībām. Mēs mēģinām viņus iesaistīt dažādās aktivitātēs, tai skaitā sportiskās. Pateicoties domes atbalstam, regulāri varam trenēties Liepājas Olimpiskajā centrā."

Lai šo sporta veidu varētu apgūt pieņemami labā līmenī, ir piesaistīta trenere Rasma Freiberga. Vietējās sacensības notiek katru mēnesi. Arī uz šīm sacensībām nereti atbrauc citu pilsētu pārstāvji. Bieži viesi ir ventspilnieki. "Mēs šobrīd plānojam valsts līmeņa sacensības, kas notiks Olimpiskā centra telpās," plānus atklāj M. Mamis. Viņš arī pastāsta, ka Liepājā gatavos ne tikai labus pingponga jeb galda tenisa spēlētājus, bet arī tiesnešus, kas ar laiku varētu tiesāt lielākus turnīrus. "Mūsu biedrības sportistiem ir vērojama attīstība, un ceram uz lieliem panākumiem nākotnē."

SPORTA BIEDRĪBA AR VISVAIRĀK MEDAĻĀM

Nedzirdīgo sporta biedrībai "Liepava" ir aktīva un dzīvespriecīga vadītāja – Gunta Vazdiķe. Viņas atbalsts un vietiece ir Ilze Jaunzeme – Latvijas boulinga čempione. Ilzei aiz muguras ir neskaitāmi boulinga turnīri, viņa ir viena no rezultatīvākajām sportistēm. "Mēs ne tikai spēlējam, bet arī paši rīkojam boulinga čempionātus," ar lepnumu stāsta I. Jaunzeme.

Jāteic, ka boulings nebūt nav vienīgais sporta veids, ar kura rezultātiem var lepoties "Liepavas" biedri. Ļoti labi rezultāti ir arī šautriņu mešanā, novusā, zolītē, makšķerēšanas sacensībās, diska golfā, minigolfā un dambretē. "Esam patiesi lepni, ka jau divus gadus Liepājā organizējam gan diska golfa, gan minigolfa sacensības, kas notiek valsts mērogā," skaidro vadītāja. Biedrība "Liepava" jau divus gadus ir saņēmusi arī balvu nominācijā "Aktīvākā sporta biedrība".

Lielākie panākumi starp nedzirdīgajiem sportistiem ir diviem peldētājiem, kuri nu jau pārcēlušies uz dzīvi Rīgā, bet vēl joprojām ir "Liepavas" biedri. Tas ir Guntas dēls Artis Vazdiķis un peldētāja Zane Embrekte, kas ir pasaules līmeņa sportiste. Pērn Zane 200 metru brīvā stila distancē ieguva 1. vietu pasaules nedzirdīgo peldēšanas čempionātā, kas notika Sanpaulu Brazīlijā.

Ieaudzinaut mīlestību pret futbolu

Kopš 2019. gada septembra Liepājas Futbola skolas direktora pienākumus veic Aivis Tints – airētājs, kurš iepriekš bijis futbola kluba "Liepāja" tehniskais direktors, arī Latvijas olimpiskās vienības dalībnieks un paralēli sportam ieguvis atbilstošu izglītību Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijā, saņemot izglītības un sporta darba menedžera kvalifikāciju un izglītības zinātņu bakalaura akadēmisko grādu. Viņš, stājies amatā, strādā ciešā sazobē ar savu vietnieku, bijušo futbolistu un treneri Oskaru Kļavu, tāpēc arī sarunā par pārmaiņām Futbola skolā abi viens otru papildina.

PIRMĀ MĒNEŠA KULTŪRŠOKS

Pats sākums jaunajā amatā Aivim bijis īsts kultūršoks, jo, iepazīstot skolas struktūru un likumdošanu, viņš sapratis, ka atšķirībā no privātā sektora te ir striktas robežas, ka daudz ko no iecerēm, ko bija ielānojis, nevar īstenot uzreiz, jo ir virkne juridisku šķēršļu. "Sapratu, ka to var tikai gada laikā vai vēl ilgākā periodā," viņš skaidro. Bet direktors palepojas, ka jau ir ieviesta skaidrība skolas darbības modeļos, ir vīzija, kā skolai vajadzētu attīstīties. "Esam noformējuši daudzas lietas, arī par jauniešu piesaisti no visa reģiona. Tāpat sakārtota komunikācija kolektīvā, kas bija ļoti neveiksmīga līdz šim. Vēl, protams, daudz darāmā arī šajā jomā, taču ir jūtami uzlabojumi. Esam pievērsušies arī ārējai komunikācijai, jo galvenais ir runāt – arī ar sadarbības partneriem un vecākiem," paskaidro A. Tints. Viņam vislielākais gandarījums par to, ka jau pēc dažiem mēnešiem pilsētā pamanījuši, ka skolā ir pārmaiņas, ka kaut kas notiek. Tas nozīmē, ka daudzās sapulces un tikšanās nav bijušas veltas, jo iepriekš skaidrība par skolas

darbu bijusi nepietiekama, dominējušas treneru iekšējās intrigas, privātās intereses liktas augstāk par skolas interesēm. "Bet vēl mums ir daudz jāizdara, lai treneru darbu pilnībā sakārtotu, lai vecākiem būtu lielāka skaidrība par treniņu principiem un norisi. Pamazām saliekam visu pa plauktiņiem, lai būtu skaidrība vecāku līdzmaksājumos par turnīriem, nometnēm, citos jautājumos," saka A. Tints. Skolas metodiķa pienākumus tagad uzņēmis viens no pieredzējušākiem treneriem Aleksandrs Daņilovs, "mūsu smadzene" Jānis Intenbergs kontrolē treneru darbu un plānus attiecībā uz izbraukumu turnīriem un tamlīdzīgi. "Galvenie izaicinājumi šogad ir saistīti ar organizatoriskiem jautājumiem, lai tas mūsu plāns, redzējums tiek ieviests dzīvē, jo skaidrs, ka visur nevaru būt klāt," saka direktors. Viņš piebilst, ka pieredze un zināšanas, ko guvis FK "Liepāja", ļoti noder skolas darbā. Svarīgi, ka jau iepriekš viņš bija iepazīnis vidi, kurā tagad jāstrādā.

Gada sākumā bijis jārisina treneru algu jautājums, jo Izglītības ministrija samazinājusi finansējumu sporta skolām. Taču

A. Tints neslēpj, ka kopumā futbola treneri par atalgojumu sūdzēties nevar, jo viņš labi zina, kādas algas ir treneriem citos sporta veidos. Sarežģījumi vairāk saistīti ar komplicēto finansējuma sistēmu, kur ir gan interešu izglītības, gan sporta pedagoģu finanses utt., bet tas ir specifisks skolas vadības jautājums. "Dzīvē mums tas viss kaut kā jādadū kopā," viņš stāsta.

TRENERIS NESĀKAS AR SERTIFIKĀTU

Galvenais, ko Liepājas Futbola skolas jaunā vadība vēlas panākt, ir ieaudzinaut mīlestību pret futbolu savos audzēkņos. "Man šķiet, ka futbols ir viens no veselīgākajiem sporta veidiem, jo treniņi notiek ārā, tāpēc jāmacās pielāgoties visādiem apstākļiem, bērni norūdās. Un tas, ka tu sevi pārvari, ejot uz treniņu arī tad, kad negribas, ir sevis audzināšana," saka A. Tints. Arī O. Kļava saka, ka treniņu apstākļi futbolistiem Liepājā ir gandrīz ideāli. "Bet tas nenozīmē, ka mums nevajag slēgtu sporta halli," viņš piebilst. Vasarā tiešām pietiek laukumu un visiem ir, kur trenēties, bet ziemā rodas problēmas. "Stadionā "Daugava" ziemā trenējas vecākās grupas, stadiona "Olimpija" laukums salā ir traumatisks, taču cita mums nav. Būtu ļoti vajadzīgs vismaz viens apsildāms laukums vai apjums, taču nākas iztikt, kā ir," saka O. Kļava. Grūti arī salāgot treniņu laikus, jo bērni pat pamatskolas jaunākajās klasēs skolā ir līdz vēlai pēcpusdienai, tad vēl mājasdarbi un kontroldarbi, viņi nogurst, treniņos nevar vairs koncentrēties, tāpēc sanāk traumēties. O. Kļava, strādājot ar vecākajām grupām, zina, ka rezultāts ir nogurums arī no futbola.

"Mans mērķis – lai viņi paliktu pie mums pēc iespējas ilgāk. Domāju, ka arī pilsēta ir ieinteresēta, lai viņi te macās





Liepājas Futbola skolas sezonas labāko spēlētāju godināšanas pasākums notika 17. janvārī Liepājas Latviešu biedrības namā, kur uz skatuves tika sveikti gan čempionāta medaļnieki, gan visvairāk progresējušie audzēkņi, arī komandu līderi rezultātu ziņā un vecāki, kas snieguši vislielāko atbalstu.

augstskolā, nevis skrien prom. Bet tas ir atkarīgs no iepriekšējo treneru darba. Ja komandā ir laba atmosfēra, ja treneris ir godīgs pret spēlētājiem, tad puikas gribēs ilgāk palikt. Bet, ja treneris izrāda kādam simpātijas, jo puikas tētis ir labs čoms, vai tāpēc, ka patīk audzēkņa raksturs vai matu krāsa, tad pamazām vien pārējiem zudīs motivācija. Dublieros labi var redzēt sekas tam, kas ar viņiem bijis iepriekš. Zinu jau, kas vasarā pēc izlaiduma brauks prom, lai arī es neko sliktu neesmu viņam izdarījis, bet viņš ir izdedzis un gaida, kad tiks no tā futbola valjā," stāsta O. Kļava, vēleiz uzsverot, cik svarīgi ir tieši treneriem mainīt attieksmi pret darbu. "Līdz 13 gadu vecumam mums tiešām ir primāri jārunā par veselīgu dzīvesveidu un futbola priekam. Galvenais ir veseli bērni un futbola pamatu apgūšana. Pēc tam jau sākas profesionālā ievirze, kur varam runāt arī par sportisku rezultātu prasīšanu. Bet mums dažkārt vecāki jau pirmajā klasē no trenera prasa rezultātus čempionātos. Notiek pārāk agra specializācija, un tas viss tiek pārforšēts tiktāl, ka pēc tam, kad no mazā futbola pāriet uz lielo, puikas jau ir atēdušies to visu un negrib ne redzēt. Tieši to arī ejam sapulcēs stāstīt vecākiem, ka mazajā futbolā rezultāts ir katra spēlētāja individuāla izaugsme. Ja viņš iemācās pieņemt bumbu, ko pirms tam nedarīja, ieraduzīt partneri laukumā un izdarīt vēl ko noderīgu, tas ir tas rezultāts, nevis medaļa vai čempiona tituls. Mums ir bijuši gadījumi, kad treneri panākuši labus rezultātus, strādājot ar pāris talantiem komandā. Bet tur īpaši nav jāpiepūlas," skaidro O. Kļava.

Viņš uzskata, ka trenerim jābūt ne tikai futbola speciālistam, bet arī labam psihologam un pedagogam. Un šīs prasmes nevienam nav garantētas līdz ar sertifikāta saņemšanu. "Tas ir sirds darbs. Ja treneris strādās, skaitot stundas, bez motivācijas, arī bērni būs tādi – vienaldzīgi. Ja treneris būs ieinteresēts, arī bērns būs motivētāks ko sasniegt," viņš uzskata. Taču skola nav privāts klubs, kur līgumus pārtrauc, kad vien vēlas. Pat sliktu treneri nemaz nav tik viegli atbrīvot no darba, ja formāli viņam nav pārkāpumu.

"Ja futbolists veidojas 10 gadu garumā, tad līdzīgi ir arī ar treneri. Bet mūsu valstī

tieši mazo bērnu sagatavošanai ir pats zemākais atalgojums, un tur neviens labs treneris strādāt neraujas, lai gan pēc būtības tas ir vissvarīgākais posms," O. Kļava norāda, kāpēc skola lielu uzsvāru liks tieši uz treneru darba sakārtošanu. Un, protams, arī komunikācijai ar vecākiem ir būtiska nozīme. Ja treneris prot paskaidrot, kādi ir viņa mērķi, tad spēš arī vecākus pārliecināt, ka rezultāts uz tablo nav svarīgākais. Viņš cer, ka vecāki, redzot, kā modelis strādā, pamazām sapratīs, ko šāda pieeja dod. "Bet šāda problēma nav tikai Liepājā, tā ir visas valsts

UZZIŅAI

Liepājas Futbola skola

- Ap 500 audzēkņu, 27 treneri.
- Labākie sasniegumi Latvijas jaunatnes čempionātā 2019. gadā:
 3. vieta U15 elites grupā (treneri Jānis Intenbergs un Armands Vīksna),
 2. vieta U16 meistarības grupā (treneri Jānis Intenbergs un Armands Vīksna)
 - un 3. vieta U13 attīstības grupā (treneris Ingus Lukovičs).

problēma," viņš skaidro, piebilstot, ka arī smagā situācija un strīdi Latvijas Futbola federācijā un nacionālās izlases nedienas ietekmē sporta veida prestižu. "Būtu vieglāk, ja mums būtu kāda īsta, liela zvaigzne futbolā, ja izlase labi spēlētu, ja virslīgas komanda cīnītos starptautiski, nevis tikai vietējā līmenī. Tas palīdzētu piesaistīt sporta veidam audzēkņus. Tagad visi Kristāpam Porziņģim NBA seko līdzī un grib kļūt par basketbolistiem. Ar to, ka bērniem iespēju netrūkst, mums arī nākas rēķināties," skaidro futbolists.

JĀCENŠAS, LAI BŪTU LABĀK

Tie, kurus interesē futbols, varēs sekot līdzī jauniesu spēlēm čempionātā, kas sāksies aprīlī, tradicionāli no maija līdz augustam Liepājā notiks arī vairāki starptautiski bērnu futbola turnīri. Puikas un meitenes noteikti ies uz FK "Liepāja" spēlēm, sekos līdzī mūsējo startiem citās līgās, kur spēlēt sevišķi futbolisti no skolas treneru kolektīva. Darbs pie jauno futbolistu audzināšanas neapstājas līdz ar trenera svilpi, kas vēs-

ta par treniņa beigām. Veidot un stiprināt Liepājas futbola sabiedrību ir vēl viens no Liepājas Futbola skolas uzdevumiem.

Skola ir domājusi par mentoru sistēmas izveidi, tomēr A. Tints uzsver, ka šis iedvesmošanas jautājums tagad vairāk atstāts treneru ziņā, katrs individuāli sadarbojas ar profesionāļiem, rīko pasākumus savām komandām. Skolas treneru skaits ļautu sarīkot pat kādu paraugspēli starp divām treneru komandām, taču pirms tam vēl esot diezgan daudz paveicamu pamatlietu. "Tas ir jau nākamais līmenis," viņš saka.

Pagājušais gads rezultātu ziņā Liepājas Futbola skola bijis viens no sliktākajiem – čempionātā vien dažas medaļas. "Pats biju tur iekšā un redzēju, ka tās ir sekas tam bardakam un intrīgām, kas iepriekš valdīja skolā, kopš tā vispār tika izveidota pēc "Liepājas metalurga" sistēmas izjukšanas," uzskata O. Kļava. Bet A. Tints piebilst, ka šogad jācenšas, lai būtu labāk. Negribot neko konkrētu solīt, bet esot cerības, ka tā arī būs. "Vismaz esam sākuši strādāt pie sistēmas, kas visiem būs skaidra un rada sakārtotību," viņš saka, pasmaidot, ka rezultātus gan šis darbs nesīs pēc vairākiem gadiem. Bet tas nenozīmē, ka nav jāsāk darīt un nav vērts cerēt, ka kas mainīsies. Sākums ir sarunas ar vecākiem, arī futbola skolas kolektīva saliedēšanas pasākumi, lai uzlabotu cilvēciskās attiecības starp treneriem. Sadarbībai ir milzu nozīme, arī sadarbībai starp skolu un visiem lielākajiem mūspuses futbola klubiem – FK "Liepāja", FK "Grobiņa" un FK "Karosta". O. Kļava uzskata, ka skolas vecākajiem audzēkņiem noteikti būtu derīgi uzspēlēt pirmās un otrās līgas komandās, lai sacenstos ar pieaugušiem vīriem, nevis otro gadu palikt virslīgas dublieru komandā. "Jāizraujas no savas komforta zonas, lai augtu," treneris pamato savu viedokli. Viņš uzskata, ka tagad atcēlta līgu savienošana dotu pozitīvus rezultātus. Tāpēc O. Kļava neslēpj, ka skola ir atvērta sarunām ne tikai ar virslīgas klubu, kam būtu interese par kādu talantu, bet arī ar citiem. Tomēr neskaidriību pagaidām vēl esot diezgan daudz.

Katrā ziņā A. Tints un O. Kļava prognozē, ka Liepājas futbolā šis būs rutīnas, darba un atjaunošanas gads.

No maizes lietas UZ SIRDSLIETU



FK "Karosta" gatava Latvijas kausa pusfināla cīņai ar "Jelgavu". Endijs 1. rindā otrais no labās.

Futbola klubs "Karosta" ir pirmā komanda Latvijas futbola vēsturē, kas no 2. līgas iekļuvusi Latvijas kausa izcīņas pusfinālā. Blakus šim panākumam aizvadītajā sezonā ir arī kluba īstenotie sociālie projekti. "Ģimenē ir ieaudzināts, ka vienmēr jādod arī citiem, kam ir mazāk paveicies, vajag palīdzēt tiem, kam ir mazāk naudas vai mazāk iespēju," saka kluba izpilddirektors un spēlētājs Endijs Šlampe.

Darbojoties FK "Karosta", viņš varot savienot futbolu amatieru līmenī ar iespēju palīdzēt cilvēkiem un būt daļa no tā procesa, kas atdzīvina Karostas mikrorajonu. "Esmu uzaudzis "Laumas" rajonā, pie paša Karostas tilta, pie 15. vidusskolas, un dzīvoju

ar apziņu, ka Karosta ir kaut kas slikts un aizliegts, ka pāri tiltam nedrīkst iet. Tāds bija stereotips," atklāj Endijs. Laikam ejot, viņš sapratis, ka vairs nav tie laiki un ka Karostai ir liels potenciāls, kas netiek izmantots. "Mēs kā amatieru futbola klubs īstenībā vairāk pat nodarbojamies ar sociālo jomu, nekā ar pašu futbolu. Taču tas ir forši, gribētu, lai tas turpinās," saka kluba vadītājs. Pērn sadarbībā ar uzņēmumu "RT Metāls" Liepājas bērnamam uzdevināti futbola vārti, kā arī līdzfinansēta sporta ekipējuma iegāde trim Liepājas Futbola skolas audzēkņiem, kas nāk no maznodrošinātām ģimenēm.

Atskatoties vēsturē, FK "Karosta" izveidojās kā vēl viens palīgs FK "Liepāja" – kā



Endijs Šlampe uzskata, ka gan spēlēt, gan palīdzēt citiem viņu motivē mīlestība pret sportu un futbolu.

vieta, kur attīstīties jaunajiem spēlētājiem. Taču tā tas bijis vien divus gadus. "Liepājā ir pietiekami stipras futbola tradīcijas, lai mēs atrastu spēlētājus amatieru komandai. Te ir cilvēki, kas savu brīvo laiku grib pavadīt futbolā. Ir daudzi futbolisti, kas beiguši karjeru un grib pakustēties. Kādu laiku bija Māris Verpakovskis, bija Oskars Kļava, tie bija skatījami vārdi. Šobrīd tas ir pamainījies, arī saistībā ar FK "Liepāja" vadības maiņu. "Karostai" dzīve ir kļuvusi mazliet grūtāka, jo nestrādā mūsu vīzija, ka būsīm atbalsta punkts jaunajiem, kam viss vēl priekšā, vai tiem, kas jau beiguši karjeru. Mēģināsim strādāt, lai atjaunotu saikni," sola E. Šlampe.

"Tajā brīdī, kad pieņēmu lēmumu par profesionālā futbolista gaitu izbeigšanu, sapratu, ka, visticamāk, futbols man paliks kā sirdslieta, ne vairs kā maizes lieta," atzīst kādreizējais Latvijas virslīgas spēlētājs. "Veiksmīgi sanāca integrēties kluba vadībā, bet esmu aizsargs – motivācijas pilns spēlēt arī otrajā līgā," viņš stāsta. Protams, bijis grūti spert vairākus soļus atpakaļ. "Lielais futbols prasa daudz laika un upuru, tomēr kādā brīdī ir ļoti forši. Man bija jāpielāgojas dzīvei ar astoņu stundu darba dienu. Paralēli futbolam ieguvu augstāko izglītību biznesa vadībā, pateicoties tam man ir labs darbs moduļu māju ražotnē "VIA-S Houses". Jau vairākus gadus FK "Karosta" man ir izklaide," atzīst Endijs.

VĪRIEŠIEM JĀSACENŠAS



"Hokejs vienkārši ir viens no tiem elementiem, kas vispār ir cilvēkam pieejams veselīgam dzīvesveidam," saka Ivo Bergmanis.

Punkts numur viens ir – darīt to, kas tev patīk. Kādā seminārā dzirdētā atziņa par to, ko cilvēki dara, lai būtu laimīgi, saskan ar biedrības "Livonijas hokeja līga" vadītāja Ivo Bergmaņa uzskatiem. Hokejam viņu piesaista "tas niknums, ar kuru izliec ārā visu, kas ikdienā sakrājies. Agresīvā spēle nedaudz nomierina. Ja spriedze ir pārāk liela, vajag divus treniņus pēc kārtas, lai izlādētos."

Visu bērniņu viņš sētas līmenī spēlējis hokeju un cerējis, ka kādreiz Liepājā būs halle. "Uzsāku biznesu, jūrā gāju, ar zvejniecību nodarbojos, bet hokejs visu laiku paralēli ir bijis. Sekoju "Dinamo Rīga" un Latvijas izlasei. Kad uzbūvēja halli, sāku spēlēt: sākumā stāvēju vārtos, vēlāk gāju laukumā," stāsta Ivo. Tagad viņš spēlē komandā "Lāči" aizsarga pozīcijā, jo bijušas problēmas ar

muguru, vārtsarga poza vairs nederot.

Liepājā jau būtu jāpievēršas futbolam, bet sirdij nepavēlēsi, zina I. Bergmanis. "Mans tētis bija futbolists, arī krusttēvs Leons Valinskis bija zināms "Liepājas metalurga" laikā 50. gados. Viņš mani vilka trenēt, bet man ne visai patika. Pilnībā pievērsos hokejam. Mazliet arī basketbolu "Kraukļos" uzspēlēju. Ir cilvēki, kuri nesporto baigajā līmenī, ir amatieri, bet viņi to prot. Man šķiet, es arī protu – basketbolu, futbolu, hokeju," smeļ sportotājs.

Vecāki mēdzot savus nepiepildītos sapņus likt īstenot bērniem. Arī Ivo aizvedis savus puikas uz hokeju. "Galīgi nav tā, ka tas viņiem tiktu piespiests. Viņiem ir 16 un 17 gadu, raujas turp un neko citu negrib dzirdēt," stāsta tēvs.

Dārgs ir viss, un hokejs nav īpaši dār-

KRAUKLIS KRAUKLIM acī neknābj



Nopietnākas pieredzes par basketbola skolu klubā nevienam neesot. "Šeit ir cilvēki, kuri sapratuši, ka basketbols ir viņu sporta veids, kaut kas tāds, kas paņem un pēc tam kļūst par dzīvesveidu," atmosfēru raksturo Agris Vilnītis.

Doma par vīru draudzību komandā ir pamatā basketbola kluba "Kraukļi" nosaukumam, atklāj Agris Vilnītis. Viņš ir viens no piecnieka, kas aktīvi spēlē kopš vienības izveides 2000. gadā. BK "Kraukļi" piedalās veterānu turnīros Latvijā un Eiropā, kā arī vasarās rīko savu "Sunset" turnīru.

Veči nākuši uzspēlēt basketbolu arī līdz 2000. gadam, bet tad zvaigznes nostājušās tā, ka kādu pusgadu meta pa grozu tieši "Hidrolata" zālē. A. Vilnītis atceras, ka Dainim Virgam vienā treniņā radusies ideja – dāvai, taisām savu klubu! Kāpēc ne, kaut kas jauns un nebijis! Izdomājuši nosaukumu un radījuši savu logo. "Kad domājām par nosaukumu, Ivo Bergmanis teica: "Zīni, ir teiciens, ka vārna vārnai acī neknābj." Ko nu vārnas, labāk kraukļi! Doma par komandas draudzību tāda arī palika. Klubu oficiāli reģistrējām 2005. gadā, galvenais iemesls

bija – lai neviens mūsu nosaukumu nepaņem," pastāsta Agris.

Viņš savos 57 gados esot vecākais no aktīvajiem spēlētājiem, jaunākajiem ir ap 30. Jaunieši uzrodoties paši, arī "Kraukļu" dēli labprāt nākot spēlēt. "Cilvēks uzzina par mums, atnāk. Mēs uz viņu paskatāmies, viņš – uz mums. Var gadīties, ka mums nemaz nesapas, tāpēc uzreiz nepieņemam klubā. Lai padomā, vai grib iestāties," nopietno pārbaudes sistēmu atklāj A. Vilnītis.

Viņš saka, ka nekādā gadījumā neesot spēlēja treneris. Bet kurš tad stāv malā un lamājas? "Nu, tur mēs visi esam meistari," viņš smejas. "Kad aizbrauc uz turnīru, izvēlas vienu, kurš komandēs. Skatāmies reāli – varbūt kādam trauma, tad vismaz sēdi malā un kaut ko rādi! Ir bijis, ka uz turnīru atbrauc līdz "mazais", kam vēl nav 50. Spēlēt viņš nevar, tad palīdz un palamā mūs."

Kopš kluba pirmsākumiem joprojām aktīvi spēlē arī Juris Jaunzems, Jānis Vilnītis, Uģis Atiķis un Agris Kolbergs.

Jānis Vilnītis: "Es nāku šurp, lai dabūtu laukā no galvas visus tarakānus, kas sakrājušies. Tad ar tīrām domām un gaišu galvu var iet strādāt un krāt jaunus. Šeit tiek vaļā no emocijām."

Uģis Atiķis: "Tās ir emocijas, atpūta, relaksācija, komanda, cilvēki, draugi. Tā ir spēle, kas mani piesaista, viss kopā tāds viņegrets, kas pievelk."

Juris Jaunzems: "Es nāku atpūsties no straujās ikdienas. Skriešana laukumā ir atpūta. Ko sēdēt visu laiku pie televizora, labāk kopā ar draugiem pavadīt šo laiku veselīgi."

Agris Kolbergs: "Varbūt tas ir ieradums, bet īstenībā labsajūta būt ar veciem, ar savējiem kopā un galvas izvēdināšana. Darbā ir stress, visādas domas. Atnākot te, stress pazūd, var domāt par kaut ko citu. Basketbols drīzāk ir dvēseliska atpūta."

gāks par citām nodarbēm, uzskata I. Bergmanis. "Komandā katrs pats rūpējas par savu ekipējumu, nav jau profesionālais sports. Nopērc un lieto piecus līdz desmit gadus, kaut ko piepērkot klāt. Finansiāli amatierim, kurš grib aktīvi darboties, tas prasa ap 30 eiro mēnesī, ieskaitot ledus nomu un kaut ko nomainītu ekipējumā."

Ivo jūtas apbēdināts, ka Liepājā ir tik maz hokeja līdzjutēju. "Visu laiku domāju, ko vajadzētu iedot pat ģimenes locekļiem, lai viņi nāktu tās spēles paskatīties. Viss pilnīgi par brīvu, tomēr interese ir ļoti maza. Banāli liekas – uzskatu vīriem glāzi alus par to, ka viņi ir atnākuši. Iespējams, tā mēs dabūtu 200–300 cilvēku uz spēli, tikai tas neiet kopā ar sportu. Lai gan alus glāze pēc spēles vai treniņa ir pilnīgi normāli amatieru sportā. Varbūt kādu brūveri jāpiesaista," viņš spriež.

Vaicāts par mērķiem hokejā, Ivo atbild, ka vienkārši atbalstot veselīgu dzīvesveidu: "Savstarpējā sacensība vīriešiem vienmēr ir bijusi – vienalga, sadzīvē, sportā vai biznesā."

I. Bergmanis, domājot par biznesa vidi Liepājā un Latvijā, pieļāvis domu, ka varbūt vajag braukt projām. "Viens no iemesliem nebraukt – tēti nevarēja pamest un aizbraukt. Otrs – sports. Liekas, kur es hokeju spēlēšu? Kur siltās zemēs es to dabūšu?!"

► Linda Kilevica



IESPĒJA BŪT STIPRIEM UN AIZSTĀVĒT SEVI

Liepājas daudzskaitlīgā cīkstoņu saime var būt gandarīta par pagājušo gadu, kas nesa teju divus desmitus uzvaru pašmāju sacensībās, kā arī trofejas starptautiskos turnīros. Tāpat **liepājnieki ir lepnī par cīņas popularitāti mūsu pilsētā, bet norāda – varētu piesaistīt vēl vairāk audzēkņu, taču trūkst telpu treniņiem.** Trūkst tik lielā mērā, ka Olimpiskajā centrā vienlaikus uz paklājiem nodarbojas trīs un pat četras treniņu grupas.

VISIEM PATĪK SALTO

Cīņas sportā jaunu audzēkņu piesaistīšanā ir vērojama paaudžu pārmantojamība, jo savas atvases uz nodarbībām ved daudzi šī sporta veida bijušie audzēkņi. Turklāt izplatīta ir parādība, ka cīņā iesaistās esošo audzēkņu jaunākie brāļi. Tāpat tradīcijas ievēro treneri, kuri apstaigā vispārīzglītojošās skolas un vervē jaunus kadrus. Ne vienmēr skolotāji piekrīt šādām aģitācijas kampaņām, bet cīņas treneri par to neapvainojas, jo saprot, ka katra viņu vizīte nozīmē arī pārtrauktas un izjauktas mācību stundas.

Uz jautājumu, kādi argumenti palīdz skolēnus iesaistīt cīņas sportā, treneris Jānis Rērihs atbild: "Vispirms pajautāju bērniem, vai viņi zina, kas ir cīņa. Man atbild,

ka kaušanās, bet es saku – nav vis! Cīņā ir noteikumi, ka nedrīkst sist, žņaugt, lauzt un kost. Lai uzvarētu cīņā, ir jābūt stipram un veiklam. Kad es saku, ka visi būs stipri, tas mazajiem patīk. Tad saku, ka veiklībai mēs trenējam akrobātiku, metam kūleņus, mācāmies salto. Kad viņi izdzird vārdu "salto", tas atkal visiem patīk. Neko no tukša gaisa neizdomāju. Saku, ka viņi būs stipri un varēs aizstāvēt sevi, draugus ģimeni."

Tāpat cīkstoņi ir kļuvuši aktīvāki sociālajos tīklos, un audzēkņu piesaistīšanas dažādu metožu rezultāts ir 30 jauni cīkstoņi šajā mācību gadā, kas ir vērtējams, kā labs rezultāts.

Treneris par audzēkņu skaitu Liepājā nesūdzas – viņu esot daudz, bet varētu būt vēl vairāk, taču tad būtu jādomā par jaunām telpām treniņiem. "Olimpiskā centra

zāle ir noslogota pilnībā. Mums vienā laikā trenējas mana grupa, Viktora Livdāna grupa un Jevgeņija Koļcova grupa. Ir dienas, kad vienlaikus trenējas trīs grupas, un ir dienas, kad kopā strādā pat četras grupas. Gribam kā pagaidu variantu apgūt Kungu ielas zāli, kur būtu jāieliek cīņas paklājs, lai atslogotu Olimpiskā centra telpas. Tomēr gribētos, lai kādreiz arī vingrotājām un cīkstoņiem uzbūvē jaunu zāli."

STEREOTIPI

Cīņā trenējas ne tikai puikas, bet arī meitenes. Jānis Rērihs labi apzinās, ka pastāv un pastāvēs stereotipi par meitenēm un sievietēm cīņas sportā. Treneris tos atspēko, sakot, ka augstākā līmeņa cīkstonēm, kas ir profesionāles, piedalās olimpiādēs, jātrenējas tāpat kā vīriešiem un jābūt muskuļotām. Tomēr bērniībā un jaunībā cīņa lielā mērā nozīmē vispārējo fizisko sagatavotību ar cīņas elementiem. Tas ļauj būt vienkārši sportiskām meitenēm. "Kad meitenes atnāk uz treniņiem, parasti viņas te paliek. Taču meitenes sāk pamest treniņus, kad pienāk pārejas vecums jeb pusaudžu gadi un viņas vēlas izskatīties sievišķīgi."

No cīņas, līdzīgi kā no citiem sporta veidiem, aizplūst arī puikas, kuri bieži vien izvēlas sporta spēles, tai skaitā mūsdienās populāro florbolu. Bērnu un pusaudžu vecumā migrēšana starp vairākiem sporta veidiem ir ierasta prakse, un J. Rērihs par to pārāk neskumst. Turklāt viņš ir novērojis, ka daudzi no tiem, kuri cīņu pamet, nav pratuši tikt galā ar grūtībām, kas šajā sportā ir īpaši svarīgi. "Cīņā tu neesi atkarīgs tikai no sevis. Sporta spēlēs pretinieks tevi var apvest, bet viņš nenogāzīs tevi zemē, nespiedīs, nepiežņaus. Neko nesaku – sporta spēlēs ir interesanti, bet arī cīņa ir interesanta, it sevišķi, ja tā padodas. Tomēr cīņā ir vairāk jāpaciešas. Dažiem patīk, ka ir grūti, ka jāpārvar smagi brīži. Un ir cilvēki, kuri izvēlas pamest cīņu, kad kļūst arvien grūtāk. Ir arī jaunieši, kas trenējas cīņā un paralēli, piemēram, florbolā. Es neesmu pret to. Labāk, lai viņš trenējas gan tur, gan te, lai ir sportisks un apgūst dažādus sporta veidus."

300 ATSPIEDIENU

Cīņa ir demokrātisks sporta veids, kas ļauj sacensties ar sev līdzvērtīgiem pretiniekiem. "Pastāv stereotipi, ka cīkstoņi ir augumā mazi, ar īsām rokām un kājām. Daži domā, ka mums neder gari puiši, bet citi atkal, ka mums neder īsi, jo būs grūti cīnīties pret lieliem pretiniekiem. Taču cīņas priekšrocība ir svara kategorijas. Tas nozīmē, ka mazie cīnās ar mazajiem, lielie ar lielajiem un resnie ar resnajiem. Tu sacensties ar tādu pašu cīkstoņi, kāds esi tu pats. Ja pretinieks būs labāk trenējies, tad viņš vinnēs. Ja tu



UZZIŅAI

Kompleksās sporta skolas cīkstoņi 2019. gadā

- Latvijas Jaunatnes olimpiādē piecas 1. vietas.
- Latvijas čempionātā pieaugušajiem liepājnieki izcīnīja 4 valsts čempiona titulus.
- Tāpat 4 zelta medaļas izcīnītas Latvijas junioru čempionātā, kadetu čempionātā mūsējiem seši uzvarētāju tituli, bet jauniešu čempionātā izcīnītas trīs 1. vietas.
- 2019. gadā liepājnieki izcīnīja 17 Latvijas čempionu titulus savās vecuma grupās.
- Trīs liepājnieki piedalījās Eiropas čempionātā, bet divi – Eiropas Jaunatnes olimpiādē.
- Liepājas KSS cīņas nodaļā kopumā trenējas apmēram 180 audzēkņi.
- Viņus trenē pieci speciālisti.
- Treniņi notiek Olimpiskajā centrā, 8. vidusskolā un 7. vidusskolā.



būsi labāk trenējies, tad tu būs pārāks. Visu parametru cīkstoņiem ir savas priekšrocības,” skaidro J. Rērihs.

Gados jaunāko cīkstoņu treniņu pamatu veido gan cīņas tehnika, gan vispārējā un speciālā fiziskā sagatavotība, kā arī akrobātika. Pašiem mazākajiem treniņu lielāko daļu veido veiklības un koordinācijas vingrinājumi, kā arī akrobātika, bet cīņas elementu ir tikai tik daudz, lai viņiem rastos interese par šo sporta veidu un lai viņi vispār saprastu, ka trenējas cīņā.

“Cīkstoņiem jaunībā jāiegulda darbs veiklības attīstīšanā. Tā ļauj just savu ķermeni, lai pats visu laiku nekristu uz lāpstiņām un lai būtu vieglāk nogāzt no kājām pretinieku. Ja cīkstonis pāriet uz mūsdienās populāro MMA, viņam ir viegli iemācīties sist. Ja bokseris aiziet uz MMA, viņam ir grūti iemācīties cīnīties. Paņēmienuš viņš iemācās, bet, tikko rodas cīņas situācija, bokseris vairs tik labi neizjūt savu augumu,” J. Rērihs atklāj sava sporta veida niansas. Viņš atceras gadījumu, kad kāds bokseris vēlējis patrenēties cīņas sportā. Treneris sācis skaidrot pašus pamatus – kūleņus, akrobātiku, tiltiņu. Taču šādu darbu neviens

īsti negribot darīt. Visi uzreiz grib doties uz paklāja un lauzties.

Runājot par jauno cīkstoņu plastiku, elastību un arī spēku, treneris demonstrē grafiku, kurā atzīmēts audzēkņu izpildītais atspiedienu un pievilksnās reižu skaits. Viens ir atspiedies no zemes 300 reižu, citi pievilkušies pie stieņa 25 un 30 reizes. Protams, augumā mazākajiem pievilkties ir vieglāk, bet masīvākiem puišiem ir grūti pievilkties pat vienu reizi. Toties šādiem cīkstoņiem ir citas stiprās puses – viņi var aizmest pilnbumbu 10 metrus tālāk nekā citi. Tas tikai vēlreiz pierāda to, ka katram ir savi plusi un ar cīņu var nodarboties visi.

AMATIERU SPORTS

Taču būtībā Latvijā par cīņas sportu var runāt tikai jauniešu līmenī, jo pie mums cīņa ir amatieru sporta veids. Ja agrāk vadošie cīkstoņi sporta skolā varēja trenēties līdz 25 gadu vecumam, tad tagad – tikai 11 gadus. Tātad, ja treniņus sāk 1. klasē, tad sporta skola ir jāabsolvē vidusskolas priekšpēdējā klasē, skaidro J. Rērihs. Šāda sistēma nozīmē, ka Liepājas pašreiz labākie cīkstoņi Kaspars Bondarenko un Edgars Laugalis

jau pēc pāris gadiem vairs nedrīkstēs pārstāvēt sporta skolu.

Treneris uzskata, ka tā ir problēma: “Kamēr bērns un viņa treneris saņem finansējumu, viss ir kārtībā. Pēc 12. klases sportistam ir vai nu jāiet strādāt un pelnīt iztiku, vai arī var cīnīties par Latvijas olimpiskās vienības finansējumu. Vēl var mēģināt iekļūt, piemēram, Vācijas profesionālajā līgā, lai nopelnītu naudu iztikai. Taču to nevar darīt 18 gadu vecumā, kad ir jāsaņem finansējums, jo tādā vecumā ir grūti cīnīties pat pret sava vecuma kaukāziešiem, kuri 16 gados jau ir nobrieduši vīri. Ir grūti noturēt cīkstoņu augstākā līmeņa sportā līdz 25 gadu vecumam, kas šajā sportā ir brieduma gadi.”

Viens no risinājumiem ir bezmaksas augstākā izglītība sportistiem. Tādā gadījumā pašā trenēšanos var savienot ar bērnu trenēšanu. Taču ne visi to var un grib, ne visiem tas sanāk. Turklāt nav viegli apvienot trenera un sportista karjeru, jo, lai gūtu panākumus, ir jākoncentrējas tikai vienai no šīm šķautnēm.

► Andris Sudmalis

Kaspars Bondarenko

– Pagājušais gads man bija veiksmīgs. Azerbaidžānā aizvadīju trīs cīņas un izcīnīju bronzas medaļu. Cīņā par 3. vietu tikos ar francūzi Gildā Šambinē. Es ar viņu biju ticis jau iepriekš, tāpēc pretinieks bija zināms. Uz šo cīņu neizgāju ar domu, ka uzvarēšu viegli, bet biju pārliecināts par uzvaru. Uzvarēju diezgan pārliecinoši ar rezultātu 6:0. Kontrolēju visu cīņu. Eiropas čempionātā gan diemžēl zaudēju cīņā par 3. vietu. Es trenējos jau desmit gadus. Cīņā trenējās mans vecākais brālis, kurš mani aizveda uz pirmo treniņu. Man iepatikās, sāku trenēties, un

šis sporta veids mani aizrāva. Visuairāk patīk pats sports, metieni, adrenalīns, braukāšana uz sacensībām. Patīk, ka var trenēt izturību, tas, ka kļūstu aizvien spēcīgāks. Slinkošanas nav, visu laiku gribas nākt uz treniņiem.

Edgars Laugalis

– Es, tāpat kā Kaspars, sāku trenēties tāpēc, ka cīņā gāja mans lielais brālis. Atnācu uz treniņiem, paskatījos, pamēģināju, un man iepatikās. Tagad trenējas arī mans jaunākais brālis. Man patīk tas, ka vajak smagi

trenēties, lai tiktu pie panākumiem. Lai es kļūtu vēl labāks, vajadzētu trenēties divreiz dienā, bet tagad nesanāk tāds treniņu režīms.

Ar visu sirdi sportā



VIZĪTKARTE

Karolīna Tjapko

- Dzimusi 1992. gada 30. decembrī.
- Dzimtā pilsēta – Daugavpils.
- Cīņā trenējas kopš 2008. gada.
- Absolvējusi Daugavpils 6. vidusskolu un Daugavpils Universitāti.
- Augstvērtīgākie sasniegumi – divas sudraba medaļas Eiropas kadetu čempionātā, 5. vieta junioru, U23 un pieaugušo konkurencē Eiropas čempionātā.
- Atpūšas mājās, spa vai pastaigājoties pludmalē.

KAROLĪNA TJAPKO ir 27 gadus veca cīkstone un cīņas trenere, kura **pirms nepilniem desmit gadiem pieņēma uzaicinājumu pārcelties no Latvijas otrās lielākās pilsētas Daugavpils uz mūsu valsts pretējo malu – Liepāju**. Šo lēmumu viņa nenožēlo un izbauda darbu ar Liepājas jaunajām cīkstonēm, kā arī lolo sapni par piedalīšanos olimpiskajās spēlēs. Uz jautājumu par vaļaspriekiem ārpus cīņas, sieviete atbild, ka ir ar visu sirdi sportā.

– **Kā ir pareizi – Karalīna vai Karolīna?**
– Pareizi ir Karolīna, taču man pašē rakstīts Karalīna.

– **Vai var teikt, ka pagājušais gads jums bija sportiski sekmīgs?**
– Ja nebūtu traumu, tad būtu labāk. Mums nav tādas medicīnas, lai uzreiz varētu tikt pie speciālistiem. Mēnesis vai pusotrs jāgaida uz magnētisko rezonansi, vēl puse mēneša pāriet, kamēr tiek pie ķirurga. Nevaru atjaunoties un piedalīties sacensībās. Jautāju ārstiem, ko man darīt. Man saka – pusgads ir jāizlaiž. Tāpēc šogad sacensībās nepiedalos. Jāizārstē kakls un ceļgals. Labi, ka tagad sāpošās vietas var paārstēt LOC manēžas medicīnas centrā, var iet uz atjaunošanās masāžām. Taču, lai, kā minimums, iekļūtu piecniekā Eiropas čempionātā un septiņniekā vai desmitniekā pasaules

čempionātā, ir vajadzīgs treneris. Bez viņa ir grūti sasniegt labu rezultātu, bet ceru, ka septembrī pie mums sāks strādāt jauns treneris, kurš man palīdzēs. Vienai ir smagi kārtot visus papīrus un vēl domāt par treniņu procesu. Man ir arī treneres darbs.

– **Kā jūs vērtējat savu dalību pagājušā gada Eiropas čempionātā un Eiropas spēlēs?**
– Eiropas čempionātā bija jāiekļūst starp 14 labākajām cīkstonēm, un es to paveicu (*Karolīna ierindojās 11. vietā*). Eiropas spēlēs zaudēju spēcīgai meitenei no Baltkrievijas, kura savukārt zaudēja cīņā par trijnieku.

– **Kas jūs saista cīņas sportā?**
– Man patīk pievarēt virsošnes. Ir smagi, bet jāceļas un jādara. Runa ir par to, vai es varu vai nevaru piecelties. Gribas pēc

iespējas labāku rezultātu, bet atkārtosos – vajadzīgs treneris. Var aizķerties vienā vai divās cīņās, bet gribas vairāk – pacīnīties olimpiādē, parādīt sevi Eiropā un pasaulē. Saka, ka man ir talants, ka varu cīnīties, bet vajadzīgs treneris, kurš redzēs mani no malas, istajā brīdī pateiks priekšā.

– Olimpiāde skan skaļi.

– Jebkurš sportists, kurš ir pacīnījies Eiropas un pasaules līmenī, grib piedalīties olimpiādē. To var saukt par mērķi, sapni, vēlmi izbaudīt šādu līmeni. Piedalījos pasaules universiādē Kazanā. Viss, ko tur redzēju, bija neticami skaists un papildus motivējošs. Varu tikai iedomāties, kādas izjūtas rodas olimpiskajās spēlēs.

– Vai citi Liepājas cīņas treneri jums nevar palīdzēt?

– Sievietēm ir brīvā cīņa, bet puisiem – klasiskā. Vīrieši cīnās ar ķermeņa augšdaļu līdz viduklim, bet mēs cīņā izmantojam arī kājas. Ar kājām ir saistīti daudzi elementi. Neesmu diža trenere, pati nezinu daudzas lietas, kas man nav *piepotēts* agrākā vecumā. Elementāras lietas – nepareizi nolikta kāja vai roka, šādas mazas nianšes, ietekmē visu cīņu.

– Pieļauju, ka jums bieži nācies atbildēt uz jautājumu – kā sākt trenēties cīņā?

– Izaugu ciematā desmit kilometrus no

Daugavpils. Ģimenē ar pieciem brāļiem, pats par sevi skaidrs, vajadzēja aizsargāties. Arī skolā. Cīņā trenējās manas draudzenes, kuras mani uz turieni aizveda. Man patika, un es paliku.

– **Vai pārcelšanās uz Liepāju bija liels izaicinājums?**

– Liepājas Kompleksās sporta skolas direktors [Naums Vorobeičiks] kontaktējās ar manu treneri Ļubovu Kapulovu. Man tajā laikā beigām tuvojās studijas Daugavpils Universitātē, es sapratu, ka man cīņa patīk, ka gribētu tajā palikt. Arī pie mums, kā jau visur tajā laikā, bija konflikti ar treneriem, neskaidrības ar federāciju, bet tie bija sīkumi. Sapratu, ka ir jāpamēģina. Ja nesanāks, tad atgriezties varēšu vienmēr. Šeit bija tiem laikiem laba alga, bija dzīvesvieta. Atbraucu un paliku. Kad es pārcēlos, nesapratu, ko es šeit daru, kāpēc te atrodos. Viss bija svešs, nevienu nepazinu, neko nezināju. Nejutos savā ādā. Vēlāk jau iepazīnos ar cilvēkiem, daudz palīdzēja skolas direktors un treneris Viktors Livdāns. Pamazām iedzīvojos. Man šeit patīk, te ir jūra. Vienīgais, Liepāja ir vējaina, bet tāpat patīk.

– **Ja joprojām esat Liepājā un cīņā, tad pieļauju, ka šī vieta un šī nodarbe joprojām ir sirdij tuvas. Vai nožēlas par šīm izvēlēm nekad nav?**

– Nē, man viss patīk. Patīk bērnu emocijas, patīk bērnu starti, patīk analizēt viņu cīņas. Ja zaudējam viena elementa dēļ, tad treniņos to slīpējam, lai nākamajās sacensībās nezaudētu.

– **Ja reiz šobrīd pati netrenējaties, vai var teikt, ka jums nav jādala sava uzmanība starp divām nodarbēm un pilnvērtīgi veltīt laiku trenēšanai?**

– Jā, koncentrējos treneres darbam. Ar audzēknēm braucam uz turnīriem, iekļūstam labāko trijniekā. Ceru, ka man drīzumā izdosies vienu meiteni aizvest uz Eiropas čempionātu U15 vecuma grupai.

– **Cik senas ir Liepājas meiteņu cīņas tradīcijas?**

– Es tagad trenēju sesto gadu. Pirms manis bija cits treneris, kurš jau ir aizbraucis no Liepājas. Vienai ir grūti pavilkēt. Paši saprotat, ka vienā sporta veidā strādā vairāki treneri, minimums – trīs. Taču [sieviešu] cīņā es Latvijā neredzu daudz speciālistu, kuri varētu labi strādāt un trenēt fanātiski.

– **Jūsu kolēģis Jānis Rērihs stāsta, ka Liepājā reizēm vienlaikus trenējas trīs un pat četras treniņu grupas. Vai jums sanāk piedalīties arī puišu treniņos?**

– Jā, sanāk, it sevišķi, kad Jānis ir izbraukumā. Ja vajag, tad vajag.

– **Bērni gan sagādā prieku, gan rada sirmus matus. Kā jūs tiekat galā ar pedagogijas rūgtāko garozu?**

– Tiekam galā, lai arī vienatnē ir smagi. Tāpēc mums vajadzīgs vēl viens treneris. Divatā varētu veltīt bērniem vairāk laika un uzmanības. Tāpat vajadzīga jauna zāle. Esošā ir pilna, visos stūros kāds kliez, grūti nodot informāciju.

– **Vai atšķiras puišu un meiteņu trenēšana?**

– Atšķiras. Meitenes ir emocionālākas. Viņas pieprasa vairāk uzmanības un uzslavu. "Paskatieties, vai es pareizi izpildu vingrinājumu! Paskatieties, kā man sanāk šis metiens!" bieži dzirdu no meitenēm. Smagi ir arī pusaudžu vecumā. Aizbraucam uz sacensībām, saku, ka jāsāk iesildīties, jo pēc stundas jācīnās, bet man atbild: "Negribu!" Tad ir jāatrod pareiza pieeja, kaut kas jāapsola, jāpierunā izdarīt. Saku, ka būs medaļa, būs lieliski.

Viena meitene nesen aizbrauca uz pirmajām sacensībām. Viņa ir emocionāla. Kaut kas nesanāca, un meitene pavēstīja, ka viena pati brauks mājās no Kohtla-Jerves Igaunijā. Viņa, protams, nekur neaizbrauca, bet pēc tam atzinās, ka dusmās tā pateikusi. Tādas ir meitenes, tā gadās bieži. Sākotnēji ļoti pārdzīvoju, bet tagad nepievēršu uzmanību. Zinu, ka tiksīm galā.

– **Vai līdz ar pieredzi un vecumu cīkstoņu attieksme mainās?**

– Ar vecumu sāc saprast, ka strādā pats sev, lai arī negribas.

– **Vai jums uz savām audzēknēm sanāk raudzīties kā uz savu spoguļattēlu tajā vecumā?**

– Gadās tādi brīži. Man arī bija reizes, kad negribēju kaut ko darīt treniņos. Paslinkoju, kad treneris aizgriezās. Saprotu, ka dažreiz meitenēm negribas strādāt, it sevišķi pēc skolas. Tad saku, ka jāstrādā ja ne uz maksimumu, tad vismaz par 60 procentiem.

– **Ja reiz izmagāt līdz pieaugušo sportam un starptautiskām sacensībām, tātad acīmredzot sapratāt, ka primāri ir jāstrādā sev. Vai bija kāds lūzuma brīdis, kad izpratne par nepieciešamību strādāt pieveica negribēšanu?**

– Slinkuma posms bija aptuveni 18 gadu vecumā, bet, sasniedzot 20 gadu sliekšni, tu sāc saprast, ka darbs ir vajadzīgs tev pašai. Kļuva patstāvīga, treniņnometnes aizvadīju bez trenera, jo trūka finansējuma.

– **Kādā vecumā pārcēlāties uz Liepāju?**

– Man bija 19 vai 20 gadu.

– **Vai pārbraukšana uz Liepāju arī sekmēja pašattīstību, patstāvību?**

– Protams. Ļoti palīdzēja. Sapratu, ka šeit īpašas palīdzības nebūs, ka man ir jārealizējas pašai, ka neviens mani nestums uz priekšu un viss jāpaņemas pašai. Tas palīdzēja personības attīstībai.



TENISA JAUNĀS MĀJAS



Jaunā sporta bāze aktivizējusi daudzu liepājnieku interesi par tenisu. Sportistu skaits ievērojami pieaudzis.

Tenisa halle uzskatāmi rāda jaunas sporta bāzes pievilkšanas spēku. **Dažu mēnešu laikā kopš tās atvēršanas Liepājas Tenisa skolas audzēkņu skaits pieaudzis līdz 280**, pirms gada tas bija 210. Ja būtu vairāk par 300 audzēkņiem, nebūtu iespējams pilnvērtīgi nodrošināt treniņu programmu, saka skolas direktors Elans Ziverts.

VĒRTĒJUMS – ĻOTI LABI

Tenisa skola ir galvenā halles iemīniece, tomēr ne vienīgā. Šeit saimnieko arī Liepājas Tenisa klubs, te atrodas treniņu zāle, kuru var izmantot ikviens interesents. Te ir vēl citas telpas, ko izmanto nomnieki konferencēm, semināriem, mācībām, treniņiem. Sporta bāzes apsaimniekotājs ir SIA "Liepājas Olimpiskais centrs".

Jautājums, vai ir jāceļ jauna halle, protams, ir retorisks. Ilgi gaidītā ēka, kuru atklāja 2019. gada aprīlī, vēl nav nedz pilnībā piepildīta, nedz arī parādījusi visu savu raksturu un iespējas, jo nav pagājis pat viens pilns darba gads jaunajā tenisa bāzē.

Iepriekš šī Liepājā senā sporta veida cienītāju rīcībā bija vien septiņi vēsturiskie māla klājuma atklātie korti Jūrmalas parkā. Līdz ar jauno halli iegūti vēl četri atklātie korti ar cieto segumu un pieci slēgtie



Anastasijas Sevastovas treniņus Liepājā vēroja jaunie sportisti un viņu vecāki. Jauniešiem bija izdevība gan aprunāties ar tobrīd pasaulē 11. labāko tenisisti, gan arī palūgt autogrāfus.

cieta seguma korti ēkā, kur nodrošinātas arī visas ērtības gan dažāda vecuma sportistiem, sākot no četrus gadus jauniem līdz senioriem, gan treneriem. Šeit ir ģērbtuves, iesildīšanās un atslodīšanās iespējas, treniņu vietas vispārējās fiziskās sagatavotības uzlabošanai un vieta sporta skolas fizioterapeita darbam.

Iepriekš gada lielāko daļu vietu trūkuma dēļ liepājnieki trenējās astoņās nepiemērotās sporta zālēs, kur no lakotas dēļu

grīdas tenisa bumbiņai ir pavisam cits atlēciens. Sportistiem sacensībās profesionālos laukumos vispirms bija jāpierod pie neikdienišķajiem apstākļiem uz cietā seguma. "Ja neizdevās uzreiz adaptēties un pirmā spēle tika zaudēta, sportistam sacensības bija beigušās," atceras skolas direktors, kurš sagaida, ka tagad Liepājas tenisisti būs daudz gatavāki sacensībām uz cietā seguma citās Eiropas pilsētās, un arī rezultātus viņš sagaida arvien labākus.

UZZIŅAI

Liepājas Olimpiskā centra tenisa halle

- *Atvērta 2019. gada 13. aprīlī Liedaga ielā 7.*
- *5988 kvadrātmetru platībā telpās 5 tenisa korti ar cieto (hard) segumu un iesildīšanās zonu.*
- *Fitnessa zāle aprīkota ar jaunākās paaudzes trenāžieriem.*
- *Baltā zāle pielāgota TRX un brīvo kustību, grupu un individuāliem treniņiem, izmantojama arī par konferenču zāli, tenisa sacensību laikā – spēlētāju atpūtas telpa.*
- *Sarkanā zāle paredzēta nelielu grupu treniņiem.*
- *15 300 kvadrātmetru plašā teritorijā pie halles atrodas 4 atklātie tenisa laukumi ar cieto segumu un iesildīšanās sienu, 6 pludmales tenisa vai pludmales volejbola laukumi.*

Avots: loc.lv

Liepājas Tenisa skola 2019./2020. mācību gadā

- *280 audzēkņi vecumā no 4 līdz 25 gadiem.*
- *90 audzēkņi interešu izglītības grupās, 180 – profesionālās ievirzes grupās.*
- *Plašāka informācija par skolu atrodama vietnē tennis.liepaja.lv.*

Pārejot uz jaunajām mājām tenisa hallē, sporta skolai vajadzēja grafikus pārplānot nodarbībām vienuviet. Tas nekad nav vienkārši, taču šis darbs bija tīrā bauda, atzīst skolas direktors. Citādi nekā agrāk tiek organizēts arī treniņu plāns vasarā, kad var izmantot āra kortus. Piekrastes veloceļiņš ļauj kādās piecās, desmit minūtēs tenisistiem riteņbraucējiem savienot vecos Jūrmalas parka kortus ar jauno bāzi, tas ir ļoti ērti, un jaunieši droši nokļūst no vienas vietas otrā. Ja bijis lietus, parka korti ar māla segumu žūst dienu vai divas, turpretī jaunie cietā seguma korti ir sausi stundā vai nedaudz ilgākā laikā. Tenisa skolas vadītāji iemanījušies vasarā jau septiņos no rīta nepieciešamības gadījumā treniņu vietu un laiku pārplānot tā, lai lietus dēļ nav lielu izmaiņu nedz treneru, nedz audzēkņu dienas ritmā. Savukārt treneri līdz ar darbu jaunajā bāzē beidzot ieguvuši brīvas svētdienas un daļēji arī sestdienas.

Vēl viens panākums: oktobrī Tenisa skola akreditēta uz maksimāli iespējamo laiku – sešiem gadiem. Iepriekš bija uz diviem gadiem. Arī pats jaunais direktors, kurš amatā ir no 2019. gada janvāra, ir akreditēts. "Bija prieks lasīt atsauksmi. Mums pamatā visur ir ļoti labi vai ļoti vērtējumi."

NO RĪTA LĪDZ VAKARAM

Skolēnu ziemas brīvdienās arī rītos halles korti ir aizņemti. Daļai bērnu nodarbības pārceltas uz rīta cēlienu. Savukārt ikdienā priekšpusdienās halle mēdz būt tukša. Agri

rītos un vēl vakaros šurp nāk trenēties pieaugušie. No pulksten 15 līdz 21 ir Tenisa skolas laiks. Pēcpusdienās pirmie te ierodas pirmklasnieki, pēc tam nāk vismazākie, bērnudārznieki, kuriem nodarbības nedrīkst notikt vēl vakaros. Šādu četrgadīgu un piecgadīgu interesentu ir daudz, apmēram 90. Pēc viņiem treniņus sāk pārējie Tenisa skolas audzēkņi. Bet no pulksten 21 līdz 22 spēlē pieaugušie – privātie klienti, Tenisa kluba biedri, arī pastāvīgie apmeklētāji no Lietuvas. Palangas Tenisa skolas pārstāvji saka, ka Liepājā viņiem patīkot spēlēt labāk nekā Klaipēdā, un kāds kaimiņvalsts tenisists pat lūdzis – tikko atbrīvojas korti, lai uzreiz zvanot. Stundas laikā būšot klāt. Lielākoties pieaugušo rīcībā halle ir arī nedēļu nogalēs.

"Interese no privātā sektora ir diezgan liela. Kādreiz gadās, ka kāds sporta skolas treneris ir atvaļinājumā, laukumi atbrīvojas. Līdzko laukums ir brīvs, to parasti izķer momentā," saka E. Zīverts. "Nelikvidie laiki ir no pulksten 11 līdz 13, kad pieaugušie ir darbā, bērni – skolā. Tad reti kāds spēlē."

Līdzīgā ritmā tiek izmantota arī divu stāvu trenāžieru zāle. Tai jau ir 180 pastāvīgo abonentu. Rītos pirms darba, pēcpusdienās un vakaros tā ir pilna. Darbdienas priekšpusdienā, kā to redzējam decembra nogalē, te darbojās tikai divas sportiskas dāmas.

"Aprīlī, kad atvēra halli, pirmie ieskrišanās mēneši āra kortos bija tādi patukši, bet uz vasaras beigām pēc pulksten 18 te bija jau diezgan pilns. Domāju, reālo noslogojumu varēs redzēt tikai šovasar." E. Zīverts piemin arī vasarās pieaugušo pieprasījumu pēc pludmales tenisa laukumiem un pludmales volejbola.

"Halle kalpo atbilstoši cerētajam un pat labāk," saka LOC valdes priekšsēdētājs Gatis Griežītis, piebilstot, ka īsti par to varēs spriest pēc pilna hallē aizvadīta gada,

kad būs pagājuši arī pirmā apkures sezona. "Piepildījums ir labs, bet ne pilnīgs. Vēl ir iespējas!" Pēc dažu mēnešu izmēģinājuma no halles atkāpusies pilsētas centrā iecienītā kafejnīca "Darbnīca". Varbūt daudzi ar tenisu nesaistīti garāmgājēji vēl nespēj iedomāties, ka viņiem arī te būtu, ko darīt? Gadu mijā ne pie halles, ne hallē redzamā vietā nebija neviena uzraksta, piemēram, par to, ko visu piedāvā šī jaunā sporta bāze un tās dažādie nomnieki. Bet šāda informācija varētu būt izlikta, piekūrīt E. Zīverts.

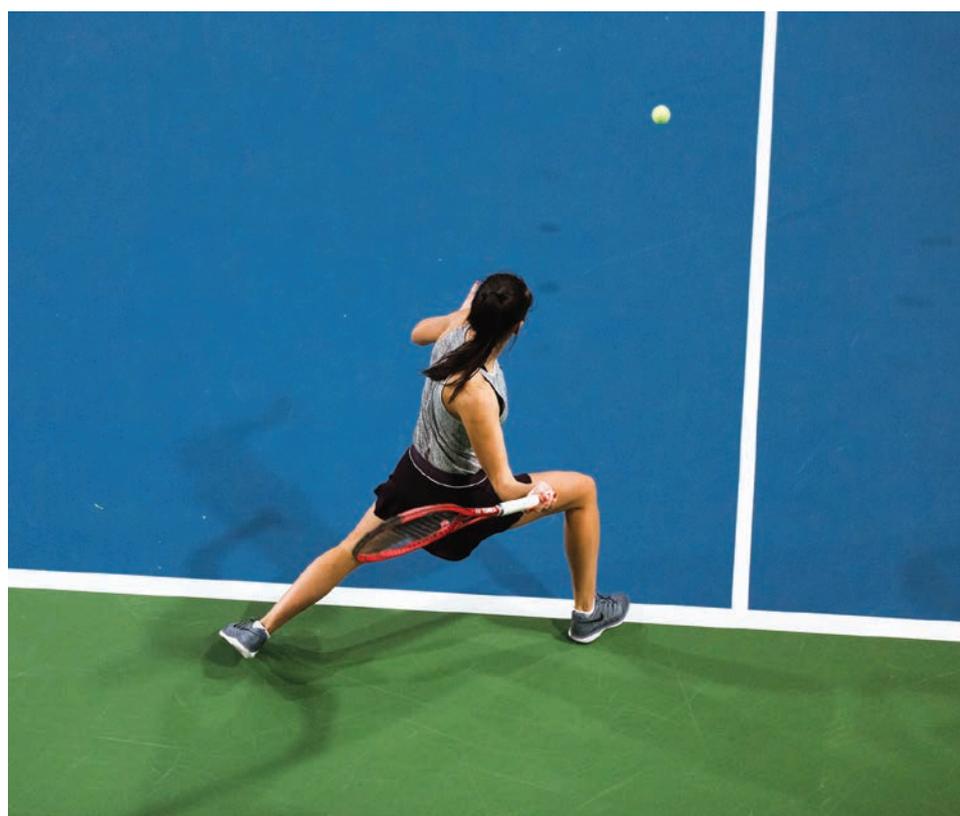
KOPĀ AR SEVASTOVU

Katru ienācēju tenisa halles otrajā stāvā sagaida Latvijas labākā tenisista Ernesta Gulbja attēls, bet pirmajā stāvā – izcilās liepājnieces Anastasijas Sevastovas portrets. Jauno sportistu iedvesmošanai šos darbus radījuši firmas "Sense Media" mākslinieki. Audzēkņu vidū maz zēnu, tādēļ padomāts par E. Gulbi. Savukārt šobrīd Latvijas labākā tenisiste Anastasija Sevastova, kura pasaules rangā bijusi arī 11. vietā, ir izaugusi Liepājā un tiek uzskatīta par tādu kā halles krustmāti, teic skolas direktors.

Pērn novembrī Anastasija divas nedēļas šeit trenējās. Bijis patīkami dzirdēt no viņas un no viņas trenera un dzīvesbiedra Ronalds Šmita par jauno halli tādus komplimentus kā "labākas halles par šo ir vien Austrālijā", atstāsta E. Zīverts, kurš uzsver – viesus pārsteidzot Liepājas halles un sporta skolas cenas. "Jebkur citur pasaulē par 21 eiro vai kā drīzumā par 27 eiro var dabūt pusstundas treniņu ar halles nomu un treneri, bet mūsu audzēkņiem tā ir mēneša maksa par nodarbībām Tenisa sporta skolā."

A. Sevastova izmantojusi ne tikai halles brīvos laikus, bet labprāt piedalījies arī treniņos kopā ar augstākās sporta meistarības grupas spēlētājiem Patrīciju Špaku, Elzu Tomasi un Alisi Vindīgu.

>> 32. lpp



>> 31. lpp

Koptreniņus vēroja skolas audzēkņi un vecāki – halles tribīnes bija pilnas. Sekoja skolēnu sarunas ar sportisti, autogrāfi un kopīga fotografēšanās. "Diezgan daudzi jaunie tenisisti varēja iegūt papildu motivāciju – redzēt, ka tas viss, ko viņa dara, ir reāli iespējams."

Vēl viena priekšrocība, ko dod halle, – šeit ir iespējams organizēt starptautiskas sacensības, kurās var piedalīties liepājnieki, un līdz ar to iegūt vairāk reitinga punktu šeit – mājās. Novembrī hallē notika pirmais šāds turnīrs – Starptautiskās tenisa federācijas (ITF) 3. kategorijas sacensības "Liepāja International by Babolat". Piedalījās ap 100 dalībnieku no 21 valsts, arī vairāki Liepājas Tenisa skolas audzēkņi. "Dalībnieki un viesi, kuri bija ieradušies nedēļu iepriekš un trenējās šeit, lai pierastu pie seguma, pie gaismām, jau pēc dažiem treniņiem nāca klāt un sacīja ļoti labus vārdus par to, ko šī halle piedāvā, ka viss ir labi izplānots gan parastajiem treniņiem, gan sacensībām. Komplimentus par halli izteica kā tiesneši, tā arī ITF pārstāvis, viņi slavēja tiesnešu ērtu telpu, teica, ka korti labi pārrēzami, labi darbojas izziņošanas sistēma visā ēkā. Sacīja, ka šī halle ir piemērota gan treniņiem, gan sacensību organizēšanai. Halle piesaistīja ne tikai Eiropas tenisistu un aģentu uzmanību, bet arī divu Amerikas

Savienoto Valstu aģentu uzmanību – viņi brauca skatīties jaunus spēlētājus, meklē sportistus Amerikas universitātēm."

Janvāra otrajā pusē te bija nākamās starptautiskās sacensības – pirmais profesionālais turnīrs sievietēm, pirmais Latvijas organizētais šāda līmeņa turnīrs kopš 1997. gada. To rīkoja Liepājas pašvaldība un Latvijas Tenisa savienība, balvu fonds – 15 000 dolāru.

Kad notiek šādas sacensības, audzēkņiem nākas atlikt treniņus, taču direktors uzsver, ka tenisu mācās ne tikai spēlējot, bet arī vērojot augstas raudzes sacensības, turklāt šeit tas notiek bez maksas.

Šī gada kalendārā ir trīs starptautiski turnīri Jūrmalas parka kortos vasarā, bet kopumā šogad būs piecas starptautiskas sacensības. Gada otrajā pusē hallē iecerētas starptautiskas sacikstes senioriem. Kopumā šogad visu vecumu sportistiem, sākot ar vismazākajiem, būs vairāk sacensību, nekā bija iepriekš, turklāt visa gada ritumā, ne tikai pāris vasaras mēnešos kā agrāk, kad tas atstāja negatīvu ietekmi arī uz treniņu procesu.

PIEAUGUŠIE ATGRIEŽAS

Liepājas Tenisa kluba dzīvē jaunā halle viesusi radikālas izmaiņas. Iepriekš klubā darbojās 20 vīrieši, tagad ir 35. Tenisu spēlēja vien divas trīs sievietes, bet nu klubā



Ernesta Gulbja portrets atgādina, ka teniss ir arī vīriešu, ne tikai sieviešu sporta veids.

ir jau ap 40 sievietes. Kluba vadītājs Elans Strazdiņš stāsta, ka šāds pagrieziens noticis tāpēc, ka ir iespēja regulāri un pilnvērtīgi trenēties un rīkot turnīrus katru mēnesi. Tie notiek ne vien savā starpā, bet ir arī draudzības spēles ar citu pilsētu sportistiem. Par amatieriem tiek uzskatīti tenisisti, kuri nav Latvijas Tenisa savienības TOP-500 spēlētāji, skaidro E. Strazdiņš. Daudzi pieaugušie nodarbojas ar tenisu arī ārpus kluba, var trenēties pie skolas treneriem.

E. Strazdiņš sagaida, ka drīzumā halle pagarinās darba laiku vakaros. Viņš stāsta, ka tenisa atgriezušies ne vien bijušie sportisti, izaugušie Tenisa skolas audzēkņi, bet sāk nākt arī cilvēki, kas spēli apgūst no nulles. Viņš lēš, ka līdz ar jaunās halles atvēršanu Liepājā trīskāršojies to pieaugušo skaits, kuri pievērsušies tenisa spēlei. "2020. gadā amatieru līmenī būs aktīvāka sadarbība ar Lietuvu – ar Palangas un Klaipēdas tenisistiem. Sāksim draudzības spēles starpvalstu līmenī," plāno kluba vadītājs.

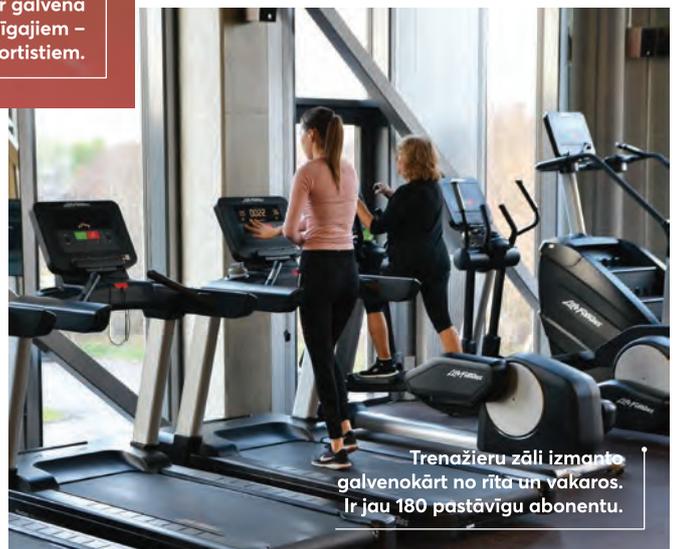
► Nora Driķe



Tenisa skolas direktors Elans Zīverts rāda Sarkano zāli, kas ir galvenā treniņu vieta četrgadīgajiem – pašiem mazākajiem sportistiem.



Ērta telpa treneriem un tiesnešiem.



Trenažieru zāli izmanto galvenokārt no rīta un vakaros. Ir jau 180 pastāvīgu abonentu.



Liepājnieks pasaules spēcīgākajā līgā

Hokejists Rūdolfs Balcers 2019. gadā kļuva par pirmo liepājnieku, kurš spēlēja Nacionālajā hokeja līgā. Jau savā otrajā spēlē Otavas "Senators" krekļā viņš guva pirmos vārtus pasaules labākajā līgā, un tagad pēc savainojuma sadziedēšanas atkal ir atgriezies senatoru rindās.

Pēc debijas NHL pērn janvārī 22 gadus vecais Balcers aizvadīja ļoti pieklājīgu sezonas otro pusi, 36 spēlēs "Senators" sastāvā nopelnot 14 (5+9) rezultatīvākus punktus. Liepājnieks pavasarī atkal vilka mugurā Latvijas izlases kreklu un pasaules čempionātā Slovēnijā 7 spēlēs guva vienus vārtus un astoņas reizes rezultatīvi piespēlēja, otro gadu pēc kārtas kļūstot par valstsvienības rezultatīvāko spēlētāju.

Rudens uzbrucējam sākās "Senators" pirmssezonas nometnē. "Es zinu, ko gaidīt no šīm spēlēm," kluba "Senators" mājaslapā septembrī bija citēts Balcers. "Nejūtos tā, ka man jau būtu vieta komandā, jo šeit netrūkst puišu, kas cīnās par vietu sastāvā.

Tāpēc es tikai cenšos spēlēt savu labāko hokeju un parādīt trenerim, ka šeit iederos." Diemžēl ceļgala savainojums plānos ieviesa korekcijas, un pēc vairāk nekā mēnesi ilgās ārstēšanās jauno sezonu Balcers iesāka Amerikas hokeja līgas komandā Belvilas "Senators". Un iesāka žilbinoši, labojot komandas rekordu spēlēs pēc kārtas gūtajos punktos, izceļoties 15 mačos pēc kārtas. Kopā AHL līdz Jaungadam viņš laukumā devās 19 spēlēs un atzīmējās ar astoņiem vārtiem un 17 rezultatīvām piespēlēm. Astoņos mačos hokejists spējis izcelties ar diviem rezultatīvākus punktiem.

Pēc Jaungada Balcers atgriezās Kanādas galvaspilsētā. Pēc spēles ar Tam-

pabejas "Lightning" Latvijas hokejists tika aicināts uz interviju "All Access" zonā, kur vairākkārt uzsvēra, ka joprojām ļoti svarīgs viņam ir dzimtenes līdzjutēju atbalsts.

"Mums ir maza valsts, kas sportā vienmēr cīnījies ar visām lielajām valstīm. Hokejs, iespējams, ir populārākais sporta veids pie mums, un vienmēr ir lieliski redzēt, kā visi mūs uzmundrina," sacīja Balcers, līdzjutēju nepieķāpību skaidrojot ar vēstures gaitā rūdīto Latvijas raksturu.

Latviešu atbalsts bija redzams arī Balcera pirmajā mājās spēlē Otavā pret Floridas "Panthers", kad liepājnieku tribīnēs atbalstīja Latvijas izlases kreklos tērpušies līdzjutēji ar latviešu valodā rakstītu plakātu. "Es viņus nepazīstu, iespējams, viņi ir Otavas vietējie iedzīvotāji, taču bija forši viņus redzēt. Vienalga kur, NHL vai pasaules čempionātā, Latvijas līdzjutējus redzēt ir ļoti patīkami. Visur pasaulē viņi stāv tribīnēs, dzied, jūt līdzī. Es kā latvietis ļoti lepojos ar mūsu līdzjutējiem."

Ar sportu nopelnītas MĀCĪBAS ASV

Sapnis studēt labā augstskolā ASV ir daudziem jauniešiem. Kāds cenšas piedalīties stipendiju konkursos, izmanto apmaiņas programmas, bet **tie, kas nodarbojas ar sportu, meklē iespēju studēt, apvienojot mācības un sportošanu.** Par to, kā tas iespējams, ko tas prasa no jaunieša, vaicājām vairākiem liepājniekiem.

DIENA SĀKAS PIECOS

Studēt, spēlēt un dzīvot ārvalstīs sākumā, protams, nebija viegli. Tā ir ikdiens ārpus komforta zonas, tālu prom no ģimenes un draugiem. Sākumā bija jāpierod pie vides pārmaiņām un pie ļoti atšķirīga dzīves stila, jāpiedzīvo kultūršoks. Tas tomēr nav tepat, Eiropā, esmu aiz okeāna, vairāku tūkstošu kilometru attālumā. Kopumā esmu ļoti apmierināta ar vietu, kur atrodos, ar cilvēkiem apkārt un studiju un treniņu procesu. Attiecības ar treneriem un komandas meitenēm ir draudzīgas, arī profesori ir saprotoši. Atmosfēra ir lieliska, kas ir ļoti svarīgi, jo tomēr pavadām katru dienu vairākas stundas kopā gan basketbola laukumā, gan skatoties video analīzi un ceļojot. Mācību process tiek pakārtots tā, lai pēc iespējas mazāk kavētu skolu. Tāpēc treniņamies agri, agri no rītiem. Man vairs nav nekādu problēmu sešos rītā būt zālē uz treniņu. Vāgnera koledža, kuru es pārstāvu, ir privāta, ļoti maza koledža. Tajā liela daļa studentu ir atlēti.

Godīgi sakot, no manis tas prasa diezgan daudz. Piemē-

ram, brīvā laikā man vienkārši nav, varētu teikt, ka tas ir tas, ko es lieku uz spēles. Izkāpu no gultas piecos no rīta – un tad pēkšņi jau ēdu vakariņas. Tomēr esmu lieliski iemācījies samenedzēt savu laiku, plānot uz priekšu, esmu iemācījies sevi disciplinēt. Vide, kurā es šobrīd atrodos, ļauj man augt katru dienu. Manhetena, uz kurienu dodos vismaz reizi nedēļā, ir pilsētas daļa, kas mani iedvesmo. Mīnusi? Treniņi ir ļoti grūti, intensīvi. Arī mācību process nav viegls. Šobrīd esmu pieradusi pie šīs sistēmas – trīs stundu basketbola treniņš, svaru zāle un mājasdarbi ir ikdiens. Sākumā tik ilgu laiku noturēt uzmanību nebija viegli, turklāt tas bija jāsavieno ar kvalitatīvi nostrādātām minūtēm laukumā.

Lai arī mana ikdienas dzīve šobrīd norit Ņujorkā, vasarās esmu Latvijā. Ziemas brīvlaiku un svētkus pavadīju šeit, jo spēles bija 22. un 31. decembrī. Saziņa ar ģimeni 21. gadsimtā ir viegla – piezvanu video zvanā un visu redzu. Vienīgi septiņu stundu laika starpība bieži sarežģī komunikāciju.



VIZĪTKARTE

Emīlija Krista Grava

- Dzimusi 1999. gadā.
- Absolvējusi Liepājas Valsts 1. ģimnāziju.
- Līgatnes meitene LJBL spēlēs pārstāvēja Cēsu komandu, Eiropas Jaunatnes līgā (EYBL) aizstāvēja Jūrmalas krāsas, bet pēdējos divus vidusskolas gadus pavadīja Liepājā.
- Spēlēja komandā "Liepājas papīrs/LSSS".
- Šobrīd studē Ņujorkā, Vāgnera koledžā, kur pārstāvē NCAA pirmās divīzijas sieviešu basketbola komandu "Wagner College Seahawks".

VIZĪTKARTE

Margareta Rebeka Mertena

- Dzimusi 1999. gadā.
- Absolvējusi Liepājas Valsts 1. ģimnāziju.
- Mācījusies Liepājas Tenisa sporta skolā.
- Tenisu spēlē no piecu gadu vecuma.
- Šobrīd studē viesmīlību un viesnīcu vadību Tenesijas Universitātē Noksvilā.



GRAFIKS NEDĒĻU UZ PRIEKŠU

Studēt Tenesijas Universitātē kā stipendiātei un tajā pašā laikā spēlēt tenisu ir ne tikai lieliska iespēja, bet arī aizraujoša un vienreizēja pieredze. Nevienu brīdi neesmu nožēlojusi, ka izvēlējos studēt Amerikā. Teniss ir mana sirdslieta. Protams, nav viegli apvienot mācības un sportu, bet nekas dzīvē nenāk viegli, visam ir jāvelta laiks un grūts darbs.

Lielākais pluss ir tas, ka ASV varu studēt un spēlēt tenisu par velti. Man ir arī lieliska komanda, kas atbalsta, palīdz un ir ar mani gan priekš, gan bēdās. Tās ir ne tikai manas komandas biedrenes, bet arī mani tuvākie šejienes draugi. Nekādus mīnus uzskaitīt nevaru, taču jāatzīst, ka

māju, ģimenes un draugu pietrūkst vienmēr.

Skola ļoti atbalsta sportistus, par palīdzību tiešām sūdzēties nevaru. Arī skolo-tāji ir pretimnākoši un saprotoši. Ja visus skolas darbus sāk darīt laikus, tad vispār nevajadzētu būt lielām problēmām. Šeit, Tenesijā, mans grafiks parasti ir sastādīts vismaz nedēļu uz priekšu. Zinu, kad man ir treniņi, sapulces ar treneriem, kāda pri-vātstunda mācību priekšmetā, kurā man nepieciešama palīdzība, vai kad lekcijās ir kādas izmaiņas. Viss ir diezgan saorgani-zēts. Vienmēr zinu, kur un kad man jābūt. Kad esmu pārgurusi no saspringtā grafika, tiek dots laiks atpūtai. Mājās, Latvijā, gra-

fiks ir daudz brīvāks. Katru dienu eju trenēties konkrētā, ar treneri norunātā laikā vai tad, kad ar grupas treniņbiedriem vi-nojamies, bet brīvo laiku pavadu kopā ar ģimeni un draugiem.

Tenesijas Universitātē Noksvilā esmu pabeigusi pirmo gadu, vēl atlikusi trīs gadi, bet apsveru iespēju šeit studēt arī maģis-trantūrā. Vai atgriezīšos Latvijā? Pašlaik domāju, ka atgriezīšos vismaz Eiropā, bet grūti spriest par to, jo priekšā vēl vairāki studiju gadi. Pietiekami daudz laika, lai apdomātos. Šobrīd šķiet, ka varētu mēģi-nāt spēlēt profesionāli, bet ir jāskatās pēc situācijas, kā jutīšos un ko domāšu, kad pa-beigšu universitāti.

VIENĪGĀ BRĪVDIENA MĀJASDARBIEM



VIZĪTKARTE

Niks Rubezis

- Dzimis 1998. gadā.
- Absolvējis Liepājas valsts 1. ģimnāziju.
- Futbolu spēlē no piecu sešu gadu vecuma.
- Sāka trenēties 2004. gada decembrī "Liepājas metalurgā".
- Šobrīd studē sporta menedžmentu Kolorādospringsas Universitātē.

Doma doties studēt uz Ameriku man radās jau 2017. gada beigās, tomēr šo ideju uz kādu laiku atmetu, jo pēc vidussko-las pabeigšanas nebija īstas skaidrības, ko vēlos studēt. Šī iemesla dēļ izlēmu spēlēt un parādīt savas prasmes kādā no Latvijas futbola klubiem virslīgā. Laikam ejot, sapratu, ka Latvijas futbols nedomā par vietējo jauno censoņu attīstību, tā vietā koncentrējas uz ārzemju spēlētājiem, lai gan lielākā daļa no viņiem spēlēja sliktāk

par vietējiem. 2018. gada vasarā biju gatavs pamest futbolu, jo vienkārši neredzēju jēgu spēlēt tālāk. Ģimene mani izglāba. Pēc piedzīvotajām neveiksmēm viņi mani uzmundrināja, mierināja un palīdzēja rast jaunus risinājumus. Pateicoties manam brālim Elvisam, atgriezās doma par Ameriku. Viņš teica, ka būtu sāpīgi, ja visu futbolā ieguldīto darbu aptuveni 15 gadu garumā es vienkārši pamestu. Brālis sāka meklēt variantus, kur un kā es sevi varētu apliecināt. Rezultātā futbola treneris no UCCS uzrunāja mani un piedāvāja iespēju. Es nonācu Kolorado.

Pirmkārt, tā ir lieliska iespēja iegūt ļoti

labu izglītību. Otrkārt, varu apvienot spor-tu ar studijām. Treškārt, gribu pierādīt, ka ir iespējams sasniegt savus mērķus, piepildīt sapņus, neraugoties uz to, no kurienes tu nāc. Bet ir jābūt lielai motivācijai un jāstrādā ļoti cītīgi, lai to sasniegtu. Mans mērķis vēl joprojām ir spēlēt profesionāli, tomēr, ja tas neizdosies arī pēc universitātes pabeig-šanas, es nebūšu vilies. Ticu, ka iegūtās zi-nāšanas man ļaus strādāt labā darbā.

Līdz šim esmu bijis ļoti aizņemts. Pulks-ten 8 sākas treniņš, kas ilgst divas stundas, pēc tam uzreiz ir lekcija. Dažreiz ir divas lek-cijas. Piekdienās no rītiem ir īsais treniņš, tad viena lekcija un vakarā spēle. Arī svēt-dienās ir spēle. Vienīgā no treniņiem brīvā diena ir pirmdienā, kad varu vairāk laika veltīt mācībām un mājasdarbiem.

No sākuma bija diezgan grūti iedzīvo-ties, bija jāpierod pie vides, viss bija jauns, tālu prom no mājām. Viss citā valodā. To-mēr ar laiku pieradu, un komandas biedri man palīdzēja iejusties. Šeit cilvēki ir ļoti izpalīdzīgi un pieklājīgi, tas man bija liels pārsteigums. Došanos uz Kolorado vērtēju pozitīvi. Uzskatu, ka tas bija pareizs lēmums, kas man palīdzēs pilnveidoties kā personi-bai. Protams, iegūšu arī jaunus kontaktus, kas nākotnē noteikti noderēs.

VIZĪTKARTE

Maksims Sinčukovs

- Dzimis 1998. gadā.
- Absolvējis Liepājas 7. vidusskolu.
- Ar vieglatlētiku nodarbojas kopš 11 gadu vecuma.
- Pirmie treniņi notika bijušajā manēžā un Liepājas Olimpiskajā centrā.
- Šobrīd studē ekonomiku Arizonas Universitātē ASV.



AR DOMU PAR PĀRTRAUKUMU

Mācīties ārzemēs noteikti ir citādāk nekā Latvijā. Te ir cita daba, kultūra, mentalitāte, cilvēki. Saziņa atšķiras. Sākumā bija grūti visās jomās, bet man ļoti paveicās, ka manā skolā mācījās kāds latvietis, kurš arī bija vieglatlētikas komandā. Nu viņš ir jau prom.

Lai tiktu Amerikas universitātē, ir jābūt amatierim, nekādi līgumi ar sponsoriem nedrīkst būt, un nekādas kompensācijas par sacensībām es nevaru saņemt. Ja es ar sportu pelnītu pietiekami daudz naudas un ar to varētu sevi uzturēt, ne ar ko citu nenodarbojoties, es sevi varētu saukt par profesionāli, tomēr mani rezultāti vēl neatbilst pasaules līmenim. Pirmkārt, lai studētu Amerikā, man bija jāuzrāda labas angļu valodas zināšanas. Godīgi sakot, ar to man īpaši viegli negāja. Es daudz darīju, lai to sasniegtu. Sportistiem šeit tiek izvirzītas stingras prasības ne tikai sportā, bet arī akadēmiskā ziņā. Ja sportistu sekmes nav pietiekami labas, viņiem neļauj pārstāvēt

universitāti sacensībās. Latvijā es tiešām nemācījos izcili, es biju no tiem, kas varēja arī nošpikot, norakstīt. Vidējs skolnieks. Savukārt Amerikā sliktākā atzīme, ko es drīkstu saņemt, ir C. Tie 70–79%. Latvijā šāda atzīme būtu ne tikai pietiekama, ar to varētu būt ļoti apmierināts. Amerikā studenti tiešām nenoraksta, visu mēģina darīt patstāvīgi. Ja studentu pieķer špikošanā, pastāv divas iespējas: ļoti nopietns brīdinājums vai izslēgšana no universitātes.

Protams, lielākais pluss ir tas, ka te var gan studēt, gan trenēties. Ja ir grūtības apgūt mācību vielu, skolotāji ir ļoti pretimnākoši un palīdz. Arī lekciju grafiku var ērti sakārtot atbilstoši treniņu grafikam. Tāpat katram sportistam ir cilvēks, kurš palīdz mācībās, seko studiju procesam, uzmana atzīmes. Ja tev ir sliktā atzīme, viņš patstāvīgi var sarunāt tev privātskolotāju. Šis cilvēks ir jāinformē par visu – cik mājasdarbu, kādas atzīmes. Man tas nepatīk. Viņi tiešām spiež to visu darīt. Man tomēr ir 21

gads, un es apzinos, kas man ir jādara, bet noteikumi ir noteikumi. Domāju, ka Latvijā mācīties un trenēties vienlaicīgi būtu daudz, daudz grūtāk. Skola no pulksten 8 līdz 15, tad treniņi līdz pulksten 19. Atnāc mājās, paēd, nedaudz atpūties, un viss, tu vairs neko nespēj izdarīt. Latvijā nekad nepildīju mājasdarbus.

Pie mūsu pieskaitu to, ka sportistiem šeit ir pārāk lielas prasības, kas netiek samazinātas pat tad, ja veselības stāvoklis pasliktinās. Arī man pirmajā gadā viss bija labi, bet otrajā jau prasības cēlās, un man sāka rasties jaunas traumas un veselības problēmas. Šī izejuma dēļ apsveru domu izlaist pusgadu un aizbraukt uz Latviju, lai man būtu iespēja kvalificēties olimpiskajām spēlēm Tokijā, uz ko es tiešām ceru. Tas ir mans lielākais mērķis – nest Liepājas vārdu pasaulē ar godu. Galvenais, lai veselība noturas un viss izdodas.

► Liena Rīmkus

Liepājniekam SPORTS PIEEJAMS IK UZ SOĻA

Liepājā vairākās vietās izveidoti brīvpieejas sporta laukumi, kurus **ārpus skolu nodarbību un sporta klubu treniņu, spēļu un sacensību laikiem var izmantot ikviens iedzīvotājs.**

Lai veicinātu iedzīvotāju veselīgu dzīvesveidu, pilsētas mikrorajonos **ir izveidoti vingrošanas laukumi**, kas ikvienam ir brīvi pieejami. Ielu vingrošanas laukumos uzstādītas vairākas konstrukcijas – pumpēšanas, pievilkšanas stieņi, līdztekas, zviedru siena un horizontālās trepes.

Stadionā "Daugava" Jūrmalas parkā **pieejams "Mini Pich" futbola laukums**, tāpat vieglatlētikas treniņiem **var izmantot skrejceļu. Futbola laukums ar vārtiem ir arī rezerves stadiona galā.**

Liepājā nu jau **ir trīs Kristapa Porziņa brīvpieejas basketbola laukumi**. Viens atrodas netālu no pludmales, stadiona "Daugava" rezerves stadiona galā, otrs ir "Laumas" mikrorajonā Ventspils ielā, trešais – Dunikas ielā Ezerkrastā. Tie veidoti atbilstoši NBA parametriem. Laukuma izmēri ir 26,65 metri x 15,24 metri, basketbola groza augstums – 3,05 metri. Apmeklētāju ērtībām laukumu malās izvietotas skatītāju tribīnes ar 150 vietām. Pateicoties apgaismojumam, basketbola laukumus iespējams izmantot arī tumšajā diennakts laikā.

Nemot līdzi savu inventāru, ikviens interesents **var apmeklēt tenisa kortu brīvo sienu** un trenēt savu sitienu, sacenšoties pats ar sevi. Par kortu un inventāra īres iespējām interesēties pie kortu administrācijas.

Jūrmalas parka bērnu laukumā **ir pieejami vairāki tenisa galdi**, kur meistarībā var sacensties, spēlējot gan divatā, gan četratā.



Vingrošanas un āra trenāžieru laukumi



Lai sacensības izdotos, galvenie un svarīgākie kritēriji, kurus pavisam īsi nosauc Daiga Čabovska (attēlā centrā), ir šādi: komanda, atbalstītāji un mecenāti, dalībnieki un skatītāji.

Sacensību organizēšanā SVARĪGA LABA KOMANDA

Ilk gadu Liepājā notiek dažāda mēroga sporta sacensības. **Viena lieta ir pieteikties un ierasties kā dalībniekam, bet pavisam kas cits – visu noorganizēt tā, lai gan pašmāju, gan no citām pilsētām un valstīm atbraukušie sportisti, tiesneši un viņu līdzjutēji justos tiešām gaidīti.**

Ar savu pieredzi dalās trīs organizatori: sporta deju starptautisko sacensību "Dzintarlāse" rīkotāja DAIGA ČABOVSKA, futbola čempionāta "Dobrecova kauss" organizētājs INGUS LUKOVIČS un starptautiskā hokeja turnīra "Amber Puck" līderis ANDREJS ŽUKOVS.

KAD VALSI GRIEŽ PROFESIONĀĻI

Sporta deju kluba "Aura" vadītāja un starptautiskās kategorijas tiesnese Daiga Čabovska ik gadu Liepājā organizē trīs sporta deju sacensības: aprīlī "Dzintarlāsi", oktobrī "Vēju ritmus" un decembrī "Dzintarlāsīti". Šobrīd "Aura" ir vienīgais sporta deju klubs Kurzemes reģionā, kas nu jau gadiem ilgi ārpus galvaspilsētas organizē veselās trīs sacensības gadā. Tās visas notiek Liepājas Latviešu biedrības namā. Vērienīgākie un tradīcijām bagātākie deju svētki ir "Dzintarlāse", kas pirmo reizi notika 1976. gadā.

D. Čabovska šo sacensību organizēšanu uzņēmās nu jau vairāk nekā pirms 20 gadiem. No 2015. gada "Dzintarlāsē" norisinās arī Liepājas kausa izcīņa, kurā

piegalā augsta līmeņa sportisti no daudzām pasaules valstīm. Sacensībās līdz šim jau dejujuši pāri no Latvijas, Lietuvas, Igaunijas, Krievijas, Baltkrievijas, Polijas, Ukrainas, Somijas, Rumānijas, Gruzijas, Islandes, Itālijas, Izraēlas, Filipīnām, Vācijas, Maķedonijas, Azerbaidžānas un Zviedrijas, un ar katru gadu valstu pārstāvniecība paplašinās.

"Tik vērienīgu sarīkojumu es nekad nevarētu noorganizēt viena pati. Ja nebūtu saliedētas komandas, uz kuru varu pajauties, ja nebūtu pašvaldības ieinteresētības un atbalsta, ja nebūtu jau ilggadēju sadarbības partneru, kuri palīdz nodrošināt viesu izmitināšanu un ēdināšanu, ja nebūtu sacensību atbalstītāju un mecenātu, nekas

nevarētu notikt. Noteikti jāpiemin Liepājas skatītāji, kas sacensību laikā zālē rada tik fantastisku atmosfēru, ka dejotājiem ir īpašs gandarījums startēt tieši šeit. Gatavošanās nākamajam pasākumam notiek visa gada garumā. Tūlīt pēc sacensībām satiekas visi, kas bija iesaistīti rīkošanā, lai izvērtētu un kritiski izanalizētu notikušo. Lai pie mums labi justos kā dejotāji un tiesneši, tā skatītāji, svarīgs ir katrs sīkums. Ja rīko pasākumu un aicina viesus, tad rūpes jāuzņemas par visiem. Pati, tiesājot dažādas sacensības citviet, vēroju un analizēju tur notiekošo, cenšos pārņemt labāko pieredzi," pastāsta D. Čabovska.

Ilg gadu sporta deju sacensībās "Dzintarlāse" startējošos dejotājus vērtē 13–15 tiesneši, kuri pārstāv katrs savu valsti (Liepājā bijuši tiesneši no Krievijas, Lietuvas, Baltkrievijas, Igaunijas, Polijas, Ukrainas, Somijas, Rumānijas, Francijas, Bulgārijas, Itālijas, Izraēlas, Azerbaidžānas u.c.). Tiem dejotājiem un tiesnešiem, kas pilsētā ierodas pirmo reizi, tiek piedāvātas ekskursijas Liepājas apskatei. "Gribam, lai dalībnieki un tiesneši iepazīst mūsu pilsētu, mūsu pludmali," saka "Dzintarlāses" organizētāja. "Lai nav tā, ka viesi atbrauc un neko vairāk par Liepājas Latviešu biedrības namu, tā zāli un tuvāko apkārtni neredz. Īpašā odziņa, protams, ir mūsu pludmale. Apmeklējot to, neviens nespēj palikt vienaldzīgs!"

UZ LEDUS VIETA JAUNAJIEM

"Sākumā mūsu hokeja turnīra nosaukums bija "Ferax Cup", bet šobrīd to pazīst ar nosaukumu "Amber Puck", stāsta hokeja kluba "Liepāja" valdes priekšsēdētājs Andrejs Žukovs. "Turnīrā, kuru ik gadu organizējam augustā, piedalās visas spēlētāju grupas, sākot ar U7 un beidzot ar virslīgas komandām. Šis sacensības ir nopietns sagatavošanās posms jeb pārbaudes spēles pirms sezonas sākuma. "Amber Puck" organizēšana nebūtu iespējama bez mūsu komandas rūpīga un saskaņota darba. Sagatavošanās posmā katrs darbojams pēc sava noteikta algoritma: sazināties ar komandām, meklēt sponsorus, plānot spēļu grafiku, strādāt ar reklāmu sociālajos tīklos utt."

Uz turnīru "Amber Puck" tiek aicinātas hokeja komandas kā no Latvijas, tā no citām valstīm, piemēram, Lietuvas, Baltkrievijas, Somijas, Zviedrijas. Visu augustu, kamēr notiek turnīrs, organizatori rūpējas ne tikai par sacensību norisi, bet piedāvā arī iespējas interesanti pavadīt laiku Liepājā. Daudziem jauniešiem hokejistiem līdzīgs brauc vecāki, un arī viņi ļoti labprāt izmanto turnīra rīkotāju piedāvātās ekskursijas pa pilsētu un atpūtu pludmalē. Savukārt visu vecumu bērniem pēc sacensībām ir iespēja kārtīgi izdauzīties jautrās atrakcijās un piedalīties



Tā kā turnīra organizatori savu darbu dara nevis pa roku galam, bet tiešām no sirds, ir sasniegti labi rezultāti un "Amber Puck" ieguvis starptautisku prestižu, ar lepnumu saka Andrejs Žukovs.

citās izklaidēs.

Ko prasa hokeja turnīra organizēšana? Ja īsi, tad ļoti daudz darba. Katru niansi esot pat grūti izstāstīt. Lai sacensības notiktu augstā līmenī, ir vajadzīgs laiks un sponsoru atbalsts. Turnīrs "Amber Puck" noteikti nevarētu notikt bez Liepājas pašvaldības, Sporta pārvaldes un Sporta spēļu

skolas atbalsta. "Hokejs ir mana sirdslieta un darbs, tādēļ arī šo turnīru bērniem un jauniešiem mēs kopā ar kolēģiem organizējam no sirds. Jau tagad notiek gatavošanās šā gada turnīram, kas norisināsies augustā. Tie būs hokeja svētki. Notiek sarunas ar treneriem, komandām, kuras plāno braukt uz Liepāju. Jāsaskaņo ierašanās un spēļu laiki un daudzas citas nianšes. Turklāt ar katru gadu pieaug dalībnieku skaits, kas piedalās turnīrā. Aizvadītā gada augustā uzņēmām, šķiet, maksimālo dalībnieku skaitu – vairāk nekā 800 jauno hokejistu, kā arī viņu trenerus, vecākus. Viņi visi kļūst pat mūsu pilsētas viesiem. Ledushalle bija ļaužu pārpildīta un Liepājas viesnīcas tāpat! Līdz ar to varam droši teikt, ka "Amber Puck" ik gadu augustā pilsētai dod savu stabilo pienesumu," uzskata A. Žukovs.

2020. gadā hokeja turnīrs "Amber Puck" notiks sesto reizi, un nu jau tas ir kļuvis par ievērojamu pilsētas sporta dzīves notikumu. Aizvadīto gadu laikā iegūta ne tikai atpazītāmība Latvijā un aiz tās robežām, bet arī noteikts prestižs. Par to liecina daudzu valstu bērnu un jauniešu hokeja komandu vēlme augustā braukt uz Liepāju. Pieprasījums jau ir tik liels, ka arī decembrī vienu dienu Liepājas ledushallē tiek organizēts turnīrs "Amber Puck Christmas" U7 un U9 grupām.

LIEPĀJĀ UN NU ARĪ ĀRPUS TĀS

Dobrecova kausa izcīņa futbolā 2020. gadā notiks desmito reizi. Pērn organizatoriem un spēlētājiem jau vairs nepietika ar Liepājā esošajiem laukumiem un nācās lūgt palīdzību Grobiņai, lai atļauj izmantot kaimiņpilsētas futbola laukumu. Turnīru organizē futbola treneris Ingus Lukovičs kopā ar savu atbalsta komandu. Dobrecova kauss ir futbola turnīrs 8–14 gadus veciem bērniem. Tas notiek jūnijā un augustā. Pats pirmais turnīrs, kura nosaukums bija "Dzintariņa kauss", notika 2009. gadā, un uz to ieradās astoņas komandas. Pērn uz Liepāju atbrauca jau 186 jauno futbolistu komandas no dažādām valstīm un tika organizēti divi sacensību posmi. Protams, ieradās ne tikai paši sportisti, bet arī viņu treneri, komandas personāls un vecāki.

Tas, ka dalībnieku skaits aug, norāda, ka turnīrs tiek organizēts kvalitatīvi. "Kopš laika, kad pēc Jāņa Vilniša ierosinājuma sāku organizēt šos futbola svētkus, iegūta diezgan liela pieredze. Ar saviem audzēkņiem dodos uz daudziem turnīriem tepat, Latvijā un citur. Vērtēju, skatos, kā tur viss tiek organizēts, un pārņemu labāko. Piemēram, uz Liepāju atbraukušajām komandām un to treneriem patīk mūsu izveidotais spēļu grafiks, kuru cenšos veidot tā, lai spēles nenotiktu visas dienas garumā. Manuprāt, ir svarīgi, lai starp spēlēm būtu pietiekami ilgas pauzes un uzvarējušai komandai mierīgi varētu sagatavoties nākamajai izešanai laukumā. Tāpat, grafiku veidojot, skatos, lai turnīra dalībniekiem, viņu vecākiem, treneriem sanāktu pietiekami daudz brīvā laika. Ciemiņi to novērtē, jo ar prieku, pat azartu



Ingus Lukovičs (no labās)
"Daugavas" stadionā
atklāj turnīru
"Dobrecova kauss".

izmanto iespēju atpūties pludmalē vai iepazīt pilsētu. Piemēram, Baltkrievijas treneri ir stāstījuši, ka pēc turnīra vēlreiz brauc uz Liepāju, tikai šajā reizē to dara kopā ar ģimeni, un mērķis ir labi atpūties," stāsta Ingus Lukovičs.

Katru gadu Dobrecova kausa organizatori izdomā kaut ko jaunu. Piemēram, internetā ir tiešraides, lai interesenti varētu sekot līdz spēļu rezultātiem vai skatīties pašas spēles, kas īpaši izdevīgi ir tieviem līdzjutējiem, kuri nevar atbraukt līdzīvi savai komandai. Lai turnīrs ritētu raiti, lai būtu sagatavoti laukumi un viss nepieciešamais, iesaistās atbalstītāji no Liepājas Olimpiskā centra. Katrā spēlē ir klāt palīgi, kas veic lielākus un mazākus darbus, lai sacensības notiktu bez aizķeršanās. I. Lukovičs: "Pirmkārt, turnīrs

"Dobrecova kauss" ir svētki mūsu Futbola skolai, jo piedalās praktiski visi mūsu mazie spēlētāji, sākot no 8 gadu vecuma. Otrkārt, tie ir lielākie un vērienīgākie futbola svētki Liepājā. Spēles organizējam septiņām vecuma grupām, un labprāt aicinātu arī 15 un 16 gadus vecos futbolistus, bet mums nepietiek stadionu un citu resursu. Liels paldies visiem atbalstītājiem, tai skaitā ēdināšanas uzņēmumam "Tiamo grupa". Lai arī man pašam un daudziem citiem organizēšanā iesaistītajiem laiks turnīra un pašas sacensības saistās ar daudzām negulētām naktīm, jauno spēlētāju atdeve un enerģija, komandu labās atsauksmes sniedz lielu gandarījumu."

ĒDIENI SPĒKAM un uzvaras svinēšanai

Sports un uzturs ir divas nedalāmas lietas, kas iet roku rokā ar veselīgu dzīvesveidu, taču ikviens sportists zina arī, ka nepietiek tikai pedantiski turēties pie pareiza uztura principiem, **svarīgi atrast pašam savu līdzsvaru ēdienkartē**, tāpēc šoreiz Liepājas sporta sabiedrības pārstāvjiem lūdzām idejas veselīgam vai spēcinošam ikdienas ēdienam, kā arī uzvaras maltītei, ar kuru sevi iepriecināt, kad esi visus spēkus izlicis sacensībās.

Liepājas sieviešu basketbola komandas fiziskās sagatavotības trenere **SABĪNE EGLE** brokastīs pēc uzvaras iesaka sevi palutināt ar avokado maizītēm. Vispirms novāra divas olas tā, lai dzeltenums nepaliek ciets (kādas 5 minūtes). Ar dakšīņu saspiež blodiņā viena avokado mīkstumam, pievieno sāli un piparus. Apgraudzē dažas maizes šķēles un uz tām liek avokado masu, virsū olu, kas pārgriezta uz pusēm. Dažkārt vēl Sabīne pievieno kādu siera šķēli, kas pakūst uz maizītes, bet tā jau ir gaumes lieta.



Autobraucējs MĀRTIŅŠ SESKS skaidro, ka, lai ikdienā pietiekami uzņemtu nepieciešamās uzturvielas, daudz lieto gaļu un dārzeņus, un visi produkti ir vai nu pašu ģimenes saimniecībā izaudzēti, vai pie vietējiem bioloģiskās lauksaimniecības pārstāvjiem iegādāti. Viens no vienkāršākajiem Mārtiņa ēdieniem starpsezona laikā, kad ir daudz fizisko treniņu, bet arī uzturvielām jābūt pietiekamā daudzumā un tām ātri jāpārstrādājas, ir dārzeni ar gaļu. Lai to pagatavotu, ņem jebkurus dārzeņus, kas garšo, – papriku, burkānus, cukīni, baklažānus, sagriež tos nelielos gabaliņos, apsāla un sviestā apbrūnina



uz pannas. Tā kā Mārtiņam garšo asāki ēdieni, viņš pievieno arī svaigu čili un citas garšvielas. Parāļēli uz citas pannas apcep tītara fileju, to var arī vārīt sālsūdenī, ja grib vēl veselīgāku versiju. Kad viss ir gandrīz gatavs, samaisa kopā gaļu un dārzeņus un vēlreiz pannā uzkarsē. Beigās, jau uz šķīvja, var pierīvēt arī parmezānu un piegriezt svaigu avokado.

“BB Wakepark” saimniece SANTA VĒVERE savukārt sportistus pabarotu ar Toskānas salātiņiem, kā tos iesaucis viņas tētis. Tiem vajag salātlapas, ko saplēš palielākos gabalos, rukolu un spinātus, gurķi, avokado un ķirštomātiņus, konservētu tunci un sarkano sīpolu. Visus dārzeņus sagriež ne pārāk smalki, tunci tāpat sadala palielākos gabalos un visu apslaka ar mērcīti, ko gatavo no svaiga laima un



UZZIŅAI

Tipiska sportista ēdienkarte sacensību laikā

- Ar ogļhidrātiem bagātas brokastis, piemēram, biezputra un maize ar sieru.
- Uzkodās starp ēdienreizēm augļi – banāni un āboli.
- Pusdienās – saliktie ogļhidrāti (rīsi vai makaroni) un vista bez ādas.
- Dārzeņu salāti vakariņās.

apelsīna sulas, kam pievieno mazliet olīveļļas un pesto, pieber sāli un piparus.

Sērfotāju treneris JĀNIS JĒKABSONS pastāsta, ka pēc sacensībām nav nekā labāka spēku atjaunošanai par kārtīgu burgeru. Kotletei vajadzēs maltu liellopa gaļu, ko sajauc ar olu un mazliet ūdens, zaļumus un sīpolus var pievienot, ja vēlas. Burgermaizītes apgrīlē, var mazliet apziest ar sviestu, starp tām liek kotleti, salātlapas, tomātu, gurķi, sīpolus, var kādu siera šķēli. Mērci gatavo no krējuma vai majonēzes, klāt liekot kečupu, mazliet tabasko mērces vai citas garšvielas. Un papildinājumam, protams, frī, lai ir gandrīz kā *maķīti!*



Skeitbordiste MARE BELTA brokastīs labprāt ēd grieķu jogurtu bez piedevām, pārkaisītu ar rīvētu tumšo šokolādi un rīvētiem Brazīlijas riekstiem.

Futbolists KRISTERS TOBERS atzīst, ka viens no viņa iecienītākajiem ikdienas ēdieniem ir vista karija mērcē ar ananasiem. To gatavo no vistas filejas, ko sagriež gabaliņos un apcep augu eļļā, pievieno konservēta ananasa gabaliņus, saldo krējumu, kariju, sāli un piparus. Pasniedz ar rīsiem.

PADOMI

■ **Princips** – jo vairāk sporto, jo vairāk jāēd – ir tipiska amatieru sportistu kļūda. Tomēr vēlamas ir vismaz 3 ēdienreizes dienā.

■ **Ogļhidrāti** ir elementi, kas dod cilvēkam enerģiju, – tie ir visi dārzeni, augļi, graudaugi, cukuri, un tas ir pirmais elements, ko organisms izmanto pastiprinātas slodzes laikā.

■ **Taukiem** ir jāsastāda apmēram 30% no cilvēka dienas uztura.

■ **Olbaltumvielas** nodrošina muskuļu darbību, veido orgānus un audus, tās sastāv no 20 dažādām aminoskābēm, kas ir arī cilvēka organismā. Īpaši svarīgi olbaltumvielas uzņemt pusaudžu vecumā, kad organisms vēl tikai aug un veidojas, kā arī pēc intensīvas

slodzes, lai tas pilnvērtīgi atjaunotos īsā laika posmā.

■ **Pēc treniņa** notiek aktīva atjaunošanās un organisms dedzina savas tauku rezerves, tāpēc stundu pēc treniņa ieteicams neēst.

■ **Ēdienreizei** jābūt vismaz trīs stundas pirms treniņa, īsi pirms treniņa var uzkost mušļa batoniņu, nedaudz šokolādes vai ko citu saldu.

■ **Ikdienā** sevi jāradina pie pastāvīga, pietiekami liela (ap 2 litriem dienā) uzņemtā šķidruma daudzuma. Ja ir plānots treniņš, tad tajā dienā vēlams izdzert par divām glāzēm ūdens vairāk.

■ **Treniņa laikā** jādzert bieži un maziem malkiem.

■ **Sacensību dienā** jāēd pēc iespējas vienkāršāk, kā arī nevajag aizrauties ar eksperimentiem attiecībā uz jauniem ēdieniem.

Liepāja

Uzdāvini Liepāju!

Liepājas Dāvanu karte – lieliska dāvana vairāk nekā 50 dažādās atpūtas vietās Liepājā

SPORTA PASĀKUMU PLĀNS

2020. gadam Liepājā

20.–26. janvāris	Starptautiskās ITF tenisa sacensības sievietēm LOC tenisa hallē
25. janvāris	XVI Latvijas atklātais ziemas peldēšanas čempionāts aktīvās atpūtas vietā "Beberliņi"
29. janvāris–1. februāris	Pasaules čempionāta florbolā vīriešiem kvalifikācijas turnīrs LOC
21. februāris	"Liepājas Sporta laureāts 2019" LOC
22., 23. februāris	Starptautiskais minigolfa turnīrs "Liepāja Open 2020" LOC
7. marts	Funkcionālā fitnesa sacensības "Liepāja Throwdown 2020" LOC
21., 22. marts	Baltijas kauss cross-country "Liepāja 2020" motoparkā "Lauma"
11. aprīlis	Seriāla "Skrien Latvija" "Liepājas pusmaratona 2020" starts "Lielā dzintara" stāvlaukumā
4. aprīlis	Starptautiskās sporta deju sacensības "Dzintarlāse 2020" Liepājas Latviešu biedrības namā
Aprīlis	Aktīvās velosezonas atklāšana un velorogaininga sacensības "Velobums" pie LOC
16. maijs	Nūjošanas festivāls "Vēju maršs" Jūrmalas parkā un pludmalē
23. maijs	Starptautiskās bodibildinga un fitnesa sacensības "Liepājas Classic 2020" Liepājas Latviešu biedrības namā
29.–31. maijs	FIA Eiropas rallija čempionāta posms "Rally Liepāja" Liepājā un tuvākajos novados
Visu vasaru	Ielu basketbola turnīrs "Bruģa bumbas čempionāts 2020" Liepājā un Grobiņā
Visu vasaru	Pludmales volejbola un tenisa līga Liepājas pludmalē
5., 6. jūnijs	Starptautiskais bērnu futbola turnīrs "Liepāja Challenge Cup 2020" stadionā "Daugava"
Jūnijs un augusts	Starptautiskais bērnu un jauniešu futbola turnīrs "Dobrecova kauss" visos Liepājas futbola stadionos
4., 5. jūlijs	Netradicionālo sporta veidu festivāls "Mad Liepāja 2020" skeitparkā Jūrmalas parkā
11. jūlijs	Latvijas SUP čempionāts Tirdzniecības kanālā Liepājā
12. jūlijs	"Liepājas ģiņi 2020" pie Dienvidu fortiem
Augusts	Starptautiskais hokeja turnīrs "Amber Puck 2020" LOC ledushallē
1.–30. augusts	Latvijas 2020. gada čempionāts burāšanā Liepājas pludmalē
15. augusts	Šosejas riteņbraukšanas sacensības "Liepājas velodiena 2020" Liepājas ostas promenādē
Augusts un septembris	Starptautiskais basketbola turnīrs vīriešiem "Wind Basket 2020" un ārzemju komandu nometnes LOC
18. septembris	"Olimpiskā diena 2020" stadionā "Daugava"
19. septembris	OCR tipa skrējieni ar šķēršļiem "Drosmes skrējieni Liepājā" aktīvās atpūtas vietā "Beberliņi" vai Liepājas pludmalē
19., 20. septembris	Sporta deju sacensības "Lielais rudens reitings" LOC arēnā
25. septembris	Orientēšanās nakts – rogaininga ar mobilo aplikāciju LOC
26. septembris	BE ACTIVE Eiropas sporta nedēļas nakts ("Nakts velobums 2020" un "Nakts peldējums 2020") LOC baseinā un pilsētā
10. oktobris	Sporta deju sacensības "Vēju ritmi 2020" Liepājas Latviešu biedrības namā
24. oktobris	Liepājas čempionāts svaru stieņa spiešanā guļus LOC
1. novembris	Cīņu šovs "Fight Night Liepāja 2020" LOC
18. novembris	Skrējiena "Izskrien Latviju Liepājā" starts Jāņa Čakstes laukumā
5. decembris	Sporta deju sacensības "Dzintarlāsīte 2020" Liepājas Latviešu biedrības namā
5.–8. decembris	Badmintona turnīrs "Baltic Youth Championship 2020" LOC
31. decembris	Vecgada karnevāla skrējieni Jūrmalas parkā