

Liepāja•

**Liepāja
sporto 2024**





Gunārs Anšņs,
Liepājas valstspilsētas pašvaldības
domes priekšsēdētājs:

"Lielos sporta notikumos mēs esam uz viena viļņa, lai kā tauta uzgavilētu: "Latvija – uzvara!" Vērtējot aizgājušo gadu Liepājas sportā, man no visas sirds gribas tā uzgavilēt arī mūsu vēju pilsētai: "Liepāja – uzvara!"

Ar panākumiem pirmo reizi vēsturē savās mājās esam uzņēmuši FIA Pasaules rallija čempionātu – notikumu, kas Liepājas vārdu ierakstīja pasaules sporta kartē. Esam rīkojuši arī daudzus citus nozīmīgus sporta pasākumus, kas aizrāvuši gan dalībniekus, gan skatītājus. Ar aiztūrētu elpu esam dzīvojuši līdz mūsu sportistiem mājās un pasaulē un ieguldījušies gan Liepājas sporta infrastruktūrā, gan savu sporta klubu un talantu atbalstam.

Kustība – tā ir dzīvība. Vienalga, esam sportisti, līdzjutēji vai vienkārši aktīva dzīvesveida piekritēji – sports vieno, sports iedvesmo un ceļ. Tiekamies kustībā, tiekamies uz viļņa, Liepāja!"

Salvis Roga,
Liepājas valstspilsētas domes
priekšsēdētāja vietnieks:

"Liepājas sporta panākumi sākas ar cilvēkiem, kuri tic, iedvesmo un ar disciplinētu darbu neatlaidīgi tiecas uz mērķiem. Treneri, kas ar gudrību un aizrautību vada; sportisti, kas nenogurstoši tiecas pēc pilnības; vecāki, kas vienmēr atbalsta un ir līdzās, un mūsu sporta kopiena, kas stiprina un iedvesmo. Liepāja ir vieta, kur rodas čempioni, un – ne mazāk svarīgi – vieta, kur rodas un dzīvo sapņi. Mūsu modernā sporta infrastruktūra, iespējas un ieguldītais darbs ļauj sasniegt to, kas reizēm šķiet neiespējams. Kopā mēs radām ne tikai uzvaras, bet arī leģendas un Latvijai nozīmīgus sporta notikumus. Paldies ikvienam par iedvesmojošām uzvarām un emocionāli izjustiem zaudējumiem, kas mums visiem ļauj noticēt, ka kritiens nebūt nenozīmē potenciāla zaudējumu, – tas ir tikai sazēmējums, lai katrs nākamais atspēriens būtu vēl jaudīgāks."



Speciālizdevums "Liepāja SPORTO 2024"

Projektu atbalsta

Liepāja

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

Kurzemes Vārds

Izdevumā izmantoti
Ģirta Gertsona,
Egona Ziverta,
Antras Ščeglovas,
Edgara Poheviča, LFF,
izdevniecības
"Kurzemes Vārds" arhīva,
Liepājas domes,
sporta institūciju un
sacensību organizatoru
publicitātes attēli un
foto no sportistu
personīgajiem arhīviem.
Vāka foto – Indrek Kask.

Liepājas sporta laureāti – 2024



Foto – Gints Ivuskāns/AFP

WRC RALLIJS Liepājā

Liepāja uz pasaules rallija kartes! Pilsēta pierādīja, ka spēj sarīkot pasaules līmeņa sacensības, pulcējot tūkstošiem autosporta fanu no visas pasaules. Elpu aizraujošas sacīkstes Liepājas ielās un Kurzemes grants ceļos, neticamas emocijas un rūcoši motori – šis notikums ne tikai popularizēja Liepāju starptautiskā mērogā, bet arī iedvesmoja jauno paaudzi!

Gada sporta notikums

Aleksandrs TIŠČENKO

Jaunais sprinteris, kas jau šobrīd veiksmīgi startē augstākā līmeņa sacensībās. Sezonas augstvērtīgākajās sacensībās Peru – Pasaules U20 čempionātā vieglatlētikas 400 metru skrējienā – ierindojās 32. vietā (63 dalībnieku konkurencē). Aleksandrs ir mērķtiecīgs un neatlaidīgs sportists, kas ar katru sacensību iegūst vērtīgu pieredzi un attīsta savu potenciālu. Mēs esam pārliecināti, ka viņš turpinās augt un sasniegs arvien augstākas virsotnes vieglatlētikā.



Gada jaunais sportists



Gada jaunā sportiste

Nikola VASIĻJEVA

Jauna un perspektīva sportiste, kas jau šobrīd demonstrē izcilus rezultātus. 2024. gadā viņa kļuva par absolūto čempioni Latvijas Republikas čempionātā pieaugušajiem, apliecinot savu potenciālu un mērķtiecību sasniegt arvien augstākas virsotnes.

Gada sportists



Kristaps PORZIŅIS

Viens no Latvijas populārākajiem un talantīgākajiem basketbolistiem, kas turpina pārstāvēt Latviju pasaules spēcīgākajā basketbola līgā NBA. Šajā sezonā Kristaps sasniedza jaunas virsotnes, izcīnot NBA čempiona titulu kopā ar Bostonas "Celtics"! Ar savu spēli un sasniegumiem laukumā viņš ir kļuvis par īstu elku jaunajai paaudzei un ievērojamu Latvijas vēstnesi pasaulē.

Irina DAŅILOVA

Trenere inovatore! Ar radošu pieeju un profesionālu redzējumu viņa ir izveidojusi unikālu treniņu programmu, iekļaujot tajā jaunus elementus uz līdztekām. Viņas audzēkņi demonstrē augstus rezultātus sacensībās, un viņas spēja atrast individuālu pieeju katram sportistam ir apbrīnojama!



Gada trenere

Gada sporta komanda



FK "KURŠI"

No 1. līgas līdz virslīgai. Šī florbola komanda ar nepielūdzamu cīņas garu ir parādījusi īstu Liepājas raksturu. Pēc uzvaras Latvijas čempionāta 1. līgas finālā komanda turpināja cīņu un izcīnīja vietu Latvijas spēcīgākajā florbola līgā. FK "Kurši" ir apliecinājums tam, ka ar neatlaidību un komandas garu var sasniegt jebkuru mērķi!



Gada sporta klubs

"BALLISTIC BOXING CLUB"

Liepājas kikboksas kalve! Šis klubs ir audzinājis ne tikai nākotnes čempionus, bet arī veicinājis veselīgu dzīvesveidu. Kluba audzēkņi regulāri gūst panākumus gan Latvijas, gan starptautiskās sacensībās, pierādot treneru profesionalitāti un kluba mērķtiecīgo darbu jauno talantu attīstībā.

Mūža ieguldījums sportā



Mariss BERNĀTS

Leģendārs basketbola treneris, Liepājas Basketbola skolas direktors un starptautiskās kategorijas basketbola tiesnesis. Viņš ir devis nenovērtējamu ieguldījumu basketbola attīstībā Liepājā, būdams skolotājs un paraugs neskaitāmām Liepājas basketbola personībām, iedvesmojot un atbalstot jaunus talantus.

Liepājas valstspilsētas atzinības saņems

Marija PETROVA



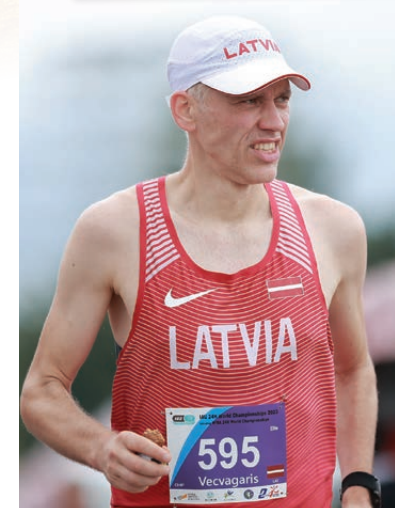
Vingrotāja, kura ar savu graciozitāti un neatlaidību ir sasniegusi ievērojamus rezultātus vingrošanā. Viņas izcīnītā 3. vieta Latvijas Republikas kausa izcīņā un veiksmīgā dalība

Eiropas čempionātā apliecina Marijas augsto profesionalitāti. Īpaši atzīmējama ir viņas dalība Eiropas čempionātā Riminī, kur pirmo reizi tika izpildīts jauns elements uz līdztekām, kas turpmāk nesīs Marijas vārdu! Šis ir apliecinājums Marijas ieguldījumam sporta veida attīstībā un viņas spilgtajam talantam.

Matīss VECVAGARIS

Ultramaratonists, kas pierādījis, ka cilvēka spēks un izturība nepazīst robežas. Matīss ir sasniedzis izcilus rezultātus garo distanču skrējienos, uzstādot jaunu Latvijas rekordu 24 stundu skrējienā, pieveicot 269,509 km garu distanci. Šis sasniegums viņam nodrošināja 2. vietu starptautiskās sacensībās Francijā. Matīss ir īsts sporta veida entuziasts, kas ar savu piemēru iedvesmo un motivē sasniegt arvien jaunas virsotnes.

Gada sporta seniors



Ernests ZĒBOLDS

BMX fristaila braucējs, kurš ar savu meistarību un drosmi ir iekarojis atzinību gan Latvijā, gan pasaulē. Viņa augstā 8. vieta Parīzes olimpiskajās spēlēs ir apliecinājums Ernesta nepielūdzamajai cīņai un mērķtiecībai. Ernests turpina aktīvi piedalīties sacensībās, gūstot panākumus un pierādot savu piederību pasaules BMX elitei.



13

Sporta skolās
realizētie
sporta veidi

Sporta skolu
audzēkņu skaits

3540

2344

No tiem
JAUNIEŠI

1196

No tiem
JAUNIETES

Programmā
"SPURTS"

skolā darbojas

2

klases ar

38

audzēkņiem.

Liepājas sports skaitļos

Treneru skaits
sporta skolās

127

44

No tiem
SIEVIETES

83

No tiem
VĪRIEŠI

Profesionālās
ievirzes
sporta skolas

4

Sporta aktivitātēm

2024. gadā atvēlētais budžets

1 687 363 eiro

Lielākā daļa
pašvaldības atbalstīto
sacensību notikušas jau

vismaz
vai vairāk reizu **3**

1

Privātā
sporta skola
(florbols)

Ar pašvaldības
līdzfinansējumu
2024. gadā
kopumā notikušas

57

dažādas
sporta sacensības

Sporta sacensībām
piešķirtais
līdzfinansējums
2024. gadā

397 672 eiro

Sacensību
dalībnieku skaits

22 647

3392 no tiem ārvalstu
dalībnieki

6

Pirmo reizi
sarīkotās
sacensības

Vienām sacensībām
piešķirtais
līdzfinansējums

no **300** eiro līdz
140 000 eiro

Sacensību
skatītāju skaits

100 480

Sacensību atbalsta personāls
(organizēšanā iesaistīto cilvēku skaits)

3837

Profesionālie
sporta klubi
(basketbols, futbols,
hokejs, florbols)

4

Marija Petrova
ir vadošā sporta
vingrotāja Liepājā un
trešā vadošā Latvijā.

SAPNIS PIEPILDĀS

"Petrova, izpildi petrovu!" Tādi pamudinājumi tagad regulāri dzirdami sporta vingrošanas treniņos. Tas tāpēc, ka pērn rudenī Starptautiskā Vingrošanas federācija vienu no elementiem – uzlēcienu uz līdztiekām – nolēma nosaukt Liepājas Kompleksās sporta skolas audzēknes Marijas Petrovas vārdā.

Liepājas vingrotājas vārdā nosaukto elementu pirms diviem gadiem izdomāja Marijas trenere Irina Daņilova. To izpilda uz līdztiekām. Elementa izpildes laikā vingrotāja ieskrienas, pārlec pāri zemākajai līdztiekai, apgriežas ap savu asi par 360 grādiem un tad ķeras pie augstākās.

Lai jaunu elementu nosauktu vingrotājas vārdā, tas vispirms jānofilmē un jāiesniedz Starptautiskās Vingrošanas federācijas tehniskajai komitejai. Pēc tam starptautiskās sacensībās jāizpilda bez kļūdām. Marija to izdarīja Eiropas čempionātā, kas maija sākumā risinājās Itālijas pilsētā Rimini. Atbildi gaidīja apmēram pusgadu.

"Mēs visu laiku sekojām līdzi mājaslapā, līdz 23. septembrī pēkšņi ieraudzījām, ka četru vingrotāju elementiem piešķirti viņu vārdi. Viens no tiem bija petrova. Tas gan bija pārsteigums!" atceras Marijas mamma Anna. Nevienai Latvijas sportistei līdz šim kas tāds nebija izdevies. Kāpēc izdevās Marijai? "Grūti pateikt, jo talantīgu meiteņu ir ļoti daudz," saka Anna.

Marijai patlaban ir 17 gadu, un sporta vingrošanā viņa trenējas jau divpadsmito gadu. Bērnībā bieži sapņoja par to, ka varētu piedalīties lielās starptautiskās

VIZĪTKARTE

Marija Petrova

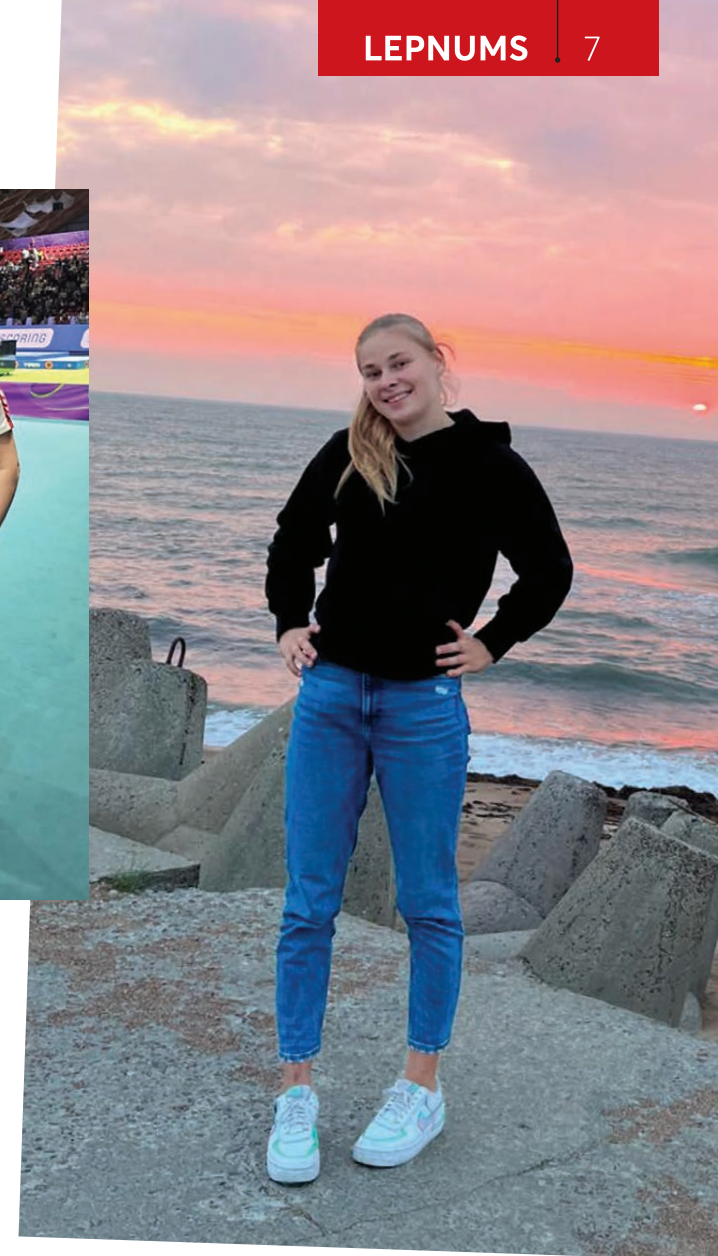
- Dzimusi 2007. gada 5. jūnijā.
- Sporta vingrotāja.
- Mācās Rīgas Tālmācības vidusskolā, iepriekš – Liepājas Raiņa vidusskolā.
- Trenējas Liepājas Kompleksajā sporta skolā.
- Treneri – Larisa Roslova, Irina Daņilova, Nikita Gertmans.
- Latvijas sporta vingrotāju izlases rindās startējusi divos Eiropas čempionātos – 2023. gadā Turcijas pilsētā Antalijā un 2024. gadā Itālijas pilsētā Rimini.

sacensībās. Tagad to izdevies sasniegt. Marija ir viena no Latvijas izlases dalībniecēm. Rimini bija otrais Eiropas čempionāts, kurā viņa piedalījās. Pirmais risinājās Turcijā.

"Itālijā veicās labi," vērtē sportiste. Viņai savu programmu izdevās izpildīt godam. Tas arī galvenais, jo uz godalgotām vietām šādā konkurencē neesot cerību. Citās valstīs un arī Latvijas pilsētās treniņu apstākļi ir daudz labāki. Rīgas ielas zāle, kur darbojas Liepājas Kompleksās sporta skolas audzēknes, nav atbilstoša sporta vingrošanas parametriem. Nav iespējams veikt sarežģītus lēcienus, jo skrejceliņš ir ļoti īss. Trūkst arī modernu treniņu rīku, piemēram, bedres ar porolona klučiem, kas palīdz trenēt sarežģītus akrobātiskos elementus.

Ar sporta vingrošanu Marija nodarbojas kopš sešu gadu vecuma. Vispirms nesekmīgi izmēģināja virkni citu sporta veidu. Neviens nepatika. Tomēr vecāki neatlaidās. Ģimenē aug trīs bērni, un vecākiem bija nostāja, ka visiem jātrenējas kādā sporta veidā. "Tas norūda raksturu!" pamato Marijas mamma.

Pēc vairākiem nesekmīgiem mēģinājumiem meitene izdomāja, ka grib trenēties sporta vingrošanā. Arī tā ar pirmo reizi neiepatikās, tomēr trenere Larisa Roslova vecākus mieri-



nāja, ka viss būs labi. Cīnījās divus gadus, līdz Marija uz treniņiem sāka iet ar prieku. Tad aizrāvās tiktāl, ka vasaras brīvlaikos kļuva grūti sagaidīt, kad atkal atsāksies nodarbības.

Šogad Marija pat nolēma pāriet uz mācībām attālināti Rīgas Tālmācības vidusskolā, lai lielāko daļu uzmanības varētu veltīt treniņu procesam. Viņa mācās 11. klasē. Iepriekš apmeklēja Liepājas Raiņa vidusskolu. Vai attālināti nav grūti saņemt pildīt skolas uzdevumus? "Lai gan reizēm uznāk slinkums, es varu saņemt. Saprotu, ka tas ir vajadzīgs," viņa saka. Tātad vecāku mērķis norūdīt raksturu tiešām ir sasniegts!

12 jautājumi futbolistam Jānim Ikauniekam



Jānis Ikaunieks
otro sezonu
aizvada "RFS"
komandā,
nopelnot klubam
divus čempiona
titulus, kausu un
pirmoreiz ievēdot
Eiropas līgas
grupas fāzē.

VIZĪTKARTE

Jānis Ikaunieks

- Dzimis 1995. gada 16. februārī.
- Futbolists, uzbrūkošais pussargs, uzbrucējs, šobrīd spēlē "RFS".
- Futbola gaitas sācis Kuldīgā, agrā vecumā pārcēlies uz "Liepājas metalurga" akadēmiju, spēlējis arī Francijā, Grieķijā, Norvēģijā, Somijā.
- Debitējis profesionālajā sportā 18 gadu vecumā.
- Divkārtējs virslīgas čempions, divkārtējs Latvijas un Somijas kausa ieguvējs.
- Latvijas gada futbolists 2023. gadā, arī virslīgas labākais spēlētājs, labākais pussargs.
- Debija Francijas augstākajā līgā 19 gadu vecumā. Vienīgais Latvijas futbolists "League 1" kopš neatkarības atgūšanas.
- Ar sešiem vārtu guvumiem 2024./2025. gada sezonas UEFA Eiropas līgas kvalifikācijas turnīra rezultatīvākais futbolists.
- Debija Latvijas valsts vienībā 19 gadu vecumā, kopumā aizvadījis 64 mačus, gūstot 12 vārtus un šobrīd esot rezultatīvākajam starp aktīvajiem izlases futbolistiem.

1.

Futbolu vislabāk salīdzināt ar...

...īstu mīlestību!

2.

Francija, Grieķija, Norvēģija, Somija, jā, jā, zinu, bet Latvijas futbols ir īpašs ar to, ka...

...saus ir saus!

3.

Mīlu doties laukumā, kad...

...mīlotā ir tribīnēs.

4.

Riebjas doties laukumā, kad...

...nekad.

5.

Esmu gada futbolists, jo...

...kaut ko māku.

6.

Zelta padoms jaunaļiem sportistiem:

spēlēt un trenēties ar visu savu būtību!

7.

Mans visu laiku mīļākais vārtu guvums bija...

...būs tikai!

8.

Starp mani un manu vecāko brāli nevalda sāncensība, bet...

...ir jau noskaidrota hierarhijas secība.

9.

Es ne vienmēr izvēlos sist paņēnu, bet, kad izvēlos, tad...

...var būt fiasko!

10.

Latviešu aizsargs, pret kuru vissarežģītāk spēlēt, ir...

...Kaspars Gorkš, jo...

...labi lasa spēli.

11.

Ja ne futbols, Jānis Ikaunieks būtu...

...tenisists.

12.

Nākamā reize, kad kāds Liepājas klubs kļūs par čempioniem, būs...

...2030. gadā, ja...

...atgriezīšos.

20. aprīlī azartisku orientieristu kopienu pilsētā sapulcināja seriāla "Pilsētas leģendas" posms "Liepājas Dienvidu fortu rogainings", bet septembrī orientieristi tikās Latvijas orientēšanās nakts sacensībās.



2024. gads Liepājas sportā

Latvijas dzimšanas dienas priekšvakarā noslēdzās bērnu un jauniešu futbola turnīra "Liepāja Winter cup" pirmais posms, kam vēlāk sekoja arī citi. Jaunatnes futbola turnīrus, kas Liepājā pulcē sportistu un līdzjutēju pulkus vasarā, nu papildinājis arī nesezonas piedāvājums. Tas iespējams, jo mums pilsētā ir atbilstoša infrastruktūra.



29. jūnijā Liepājas vasarai tik ļoti pietāvēja mūzikas pielietas pusmaratona sacensības, kurās kāds sasniedza savus pirmos rezultātus, bet kāds trenējās garākām distancēm.



17. martā "Baltijas kauss" motokrosā skaļi aizsāka jauno motosezonu.





"DEPO Open Baltijas čempionāts" un Latvijas Jaunatnes čempionāts pludmales volejbolā jūlija izskaņā jau ir viena no Liepājas tradīcijām.

2024. gads Liepājas sportā



Plašā BMX frīstaila, skūteru, inlaina skrituļošanas, skeitborda, ielu vingrošanas un minifutbola kopiena tradicionāli satikās Jūrmalas parkā netradicionālo sporta veidu festivālā "MAD Liepāja" augusta izskaņā.



23. novembrī Liepājā atkal notika peldēšanas sacensības atklātos ūdeņos un XVII Latvijas ziemas peldēšanas čempionāts pulcēja šī sporta entuziastus.



No 18. līdz 21. jūlijam Liepājas apkārtni savā kontrolē pārņēma FIA Pasaules rallija čempionāta posms, kas nenoliedzami bija starptautiski nozīmīgākais sporta notikums aizvadītajā gadā.



26. un 27. aprīlī īstu šovu cīņu sporta cienītājiem bija iespēja noskatīties "Fight Night Liepāja 4", kur satikās kikkboksā, MMA un boksa meistari.



Funkcionālā fitnesa sacensības "Liepāja Throwdown" 23. novembrī ļāva ikvienam pārliecināties par atlētu spēku un spējām.

Reinis Rozītis

nesen apstiprināts
Liepājas
Kompleksās
sporta skolas
direktora amatā.

VIZĪTKARTE**Reinis Rozītis**

- Dzimis 1982. gada 1. septembrī.
- Pabeidzis Liepājas 1. vidusskolu, Latvijā Lauksaimniecības universitātē ieguvis kokapstrādes inženiera diplomu un Liepājas Universitāti pabeidzis kā sporta un deju skolotājs.
- Jaunsargu instruktors un fiziskās sagatavotības treneris.
- Strādājis par sporta skolotāju, savulaik bijis arī ugunsdzēsējs un apsargs.
- Ilggadējs Liepājas Vieglatlētikas kluba valdes priekšsēdētājs.

12 jautājumi

Liepājas Kompleksās sporta skolas direktoram Reinim Rozītim

1.

Ja man būtu miljons, es...

...vispirms teiktu, ka ar to ir krietni par maz. Bet pēc tam es to tērētu skolas treneru atbalstam un kvalifikācijai.

2.

Kad dusmojos, tad...

...tā ir zīme, ka jāiet paskriet.

3.

Mans padoms jaunažiem sportistiem.

Jums vajadzēs daudz pacietības un izturības.

4.

Ja uz zemes drīkstētu nodarboties tikai ar vienu sporta veidu, tad es paturētu...

...kādu no trīs vaļiem – skriešanu, vingrošanu vai peldēšanu.

5.

Brokastīs vislabāk man garšo...

...auzu putra.

6.

Sauklis, kas vienmēr uzmundrina...

Aiziet! Aiziet! Aiziet!

7.

Mākslas vingrošana vai sporta vingrošana?

Mākslas vingrošana.

8.

Nekad negribētu...

...lai Latvijā ir karš.

9.

Dziesma, ko varu nodziedāt kaut nakts laikā.

"Kur tu teci, gailīti mans!"

10.

Nedrīkst necelt telefonu, kad zvana...

...sieva vai meita.

11.

Kad negribas iet uz treniņu, tad...

...noteikti ir jāiet!

12.

Es lepošos ar sevi, kad...

...mūsu skolā būs izaudzināts saus Eiropas, pasaules vai olimpiskais čempions. Tas būs pamats lepoties arī visai pilsētai!



VIZĪTKARTE

Endijs Šlamps

- Dzimis 1994. gada 24. jūlijā Liepājā.
- Profesionāls futbolists no 2013. līdz 2018. gadam.
- Malējais aizsargs.
- Virslīgā spēlējis "Liepājas metalurgā", "Liepājā", "RFS" un "Jelgavā".
- Latvijas futbola virslīgas 2015. gada čempions.
- Baltijas kausa ieguvējs jaunatnes izlasēs U17, U19 un U21 vecuma grupās.
- FK "Karosta" dibinātājs un skolas struktūras faktiskais izveidotājs.
- "Karostas spēka cilvēks 2024".
- Liepājas Futbola skolas direktors.

Endijs Šlamps

2024. gadā
kļuva par
Liepājas Futbola
skolas direktoru.

12 jautājumi

Liepājas Futbola skolas direktoram Endijam Šlampsam

1.

Skolas vadīšanu varētu salīdzināt ar...

...žonglēšanu ar bumbiņām. Lai darbs ietu uz priekšu, jāņem vērā katras bumbiņas nozīme un svars, lai vienlaicīgi varētu apmierināt visas iesaistītās puses.

2.

Atgādinu sev, ka viņi ir tikai bērni, brīžos, kad...

...pacietības termometra stabiņš ir uzkāpis virs kritiskās temperatūras.

3.

Bērnībā mans mīļākais pokemons bija...

...Čarmenders, jo viņš vienlaikus bija gan mīļš un jauks, gan ļoti bīstams.

4.

Ja es būtu ļaundaris jebkurā "Cietā rieksta" daļā, Brūsam Vilisam, pirms viņš mani noslaktē, teiktu...

...vecu zēn, tu apdomājies, vai tev šito vajag!

5.

Zelta padoms jauniešiem sportistiem.

Ne dienu neapstāties mācīties.

6.

Zelta padoms jauno sportistu vecākiem.

Jūsu uzdevums nav iemācīt bērniem lidot, jūsu uzdevums ir iedot viņiem spārnus, un lai viņi paši iemācās lidot.

7.

Ja gribi būt profesionāls futbolists, tev jāreķinās ar to, ka...

...tas prasīs milzu upurēšanos, mērķtiecību un enerģiju, bet tas noteikti būs tā vērts!

8.

Pēdējais, ko darīt pirms spēles?

Aprunāties ar sevi.

9.

Spēles laikā?

Atdot visus spēkus un enerģiju, pārkāpjot savu iedomātu iespēju robežas.

10.

Pēc spēles?

Neatkarīgi no rezultāta paspiest pretiniekiem roku.

11.

LFS saražos jaunus Ikauniekus, Ķīgurus un Zviedrus, ja...

...visi iesaistītie būs gatavi izdarīt mazliet vairāk, nekā no viņiem prasa.

12.

Trīs lietas, kas raksturo LFS pēc 12 gadiem.

Pozitīvisms, disciplīna, mērķtiecība.

Liepāja pieteikusies uzņemt Eiropas jaunatnes olimpiādi

Liepāja kopā ar Latvijas Olimpisko komiteju un Dienvidkurzemes novadu sagatavojusi pieteikumu, lai pretendētu uz Eiropas Jaunatnes olimpiskā festivāla rīkošanu 2029. gada jūlija sākumā.

Tā sauktā Eiropas jaunatnes vasaras olimpiāde ir viens no izaicinājumiem, kas motivē liepājniekus kritiski pavērtēt sporta infrastruktūru pilsētā, aicina padomāt par iespējām nodrošināt tūrisma infrastruktūru un servisu sportistu delegācijām un faniem. "Mums ir daudz kas, lai šo paveiktu, un to, kā trūkst, varam vēl paveikt," uzskata Liepājas Sporta pārvaldes vadītājs Aivis Tints.

Viņš paskaidro, ka pērnuden sagatavots pieteikums un apzināta situācija Liepājas un tuvākās apkārtnes sporta infrastruktūras objektos.

"Pieteikumā iekļāvām arī zāles Nīcā, Grobiņā, Aizputē un Priekulē. Pagaidām mums reģionā nav pienācīga izmēra baseina, tāpēc peldēšanai būtu jāizmanto baseins Rīgā, ja vien kaut kas nemainīsies plānos un

tāds netiks uzbūvēts kaut kur tuvāk," skaidro A. Tints. Tāpat, iespējams, būs jāpiesaista arī Ventspils. Bet kopumā tas palīdzēs sporta sabiedrībai saprast, ka tieši sadarbība Latvijas gadījumā ir vienīgais ceļš lielu pasākumu rīkošanā. "Nav noslēpums, ka mums tādas savstarpējas konkurences ir par daudz, jānācās strādāt kopā," A. Tints uzskata.

Būtiski ir saprast, ka pieteikums nav tikai pieteikšanās sacensību rīkošanai desmit dienu garumā, tas ir kā Dziesmu svētki, kur nākamajiem jāsāk gatavoties jau tad, kad iepriekšējie beigušies. Ar šo sporta forumu ir līdzīgi. Pirms olimpiādes visos sporta veidos jābūt kontroles sacensībām jeb tādiem kā ģenerālmēģinājumiem, tāpēc šis pieteikums nozīmē Liepājas ielikšanu

starptautiskajā pasākumu plānā uz vairākiem gadiem. Tāpat skaidrs, ka arī nacionālās atlases sporta veidos būtu gudri rīkot tieši Liepājā. Par lielo valstu komandām nemaz nerunājot, tās vienmēr cenšas pirms olimpiādes iepazīt norises vietas, labprāt brauc tur uz sacensībām vai treniņu nometnēm. Tā nu skaidrs, ka ir runa par vairākiem ieguvumiem, kas nav izmērāmi vienu sacensību lielumā. "Pieteikuma mērķis ir veicināt sporta attīstību, jauniešu iesaisti un veselīgu dzīvesveidu Eiropas līmenī. Ieguvumi Liepājai no piedalīšanās šajā jaunatnes sporta festivālā būs starptautiska atpazīstamība un prestiža celšana, sabiedrības iesaiste un kopienas labklājības paaugstināšana, sponsoru un finansējuma piesaiste ilgtermiņā," skaidro A. Tints.

UZZIŅAI

- Eiropas Jaunatnes olimpiskais festivāls (EJOF) jeb Eiropas jaunatnes vasaras un ziemas olimpiādes ir paredzēts jauniem sportistiem no visas Eiropas, kurā var piedalīties atlēti vecumā no 14 līdz 18 gadiem. Šis ir vienas no lielākajām un nozīmīgākajām sacensībām jauniešiem, kuri vēlas gūt starptautisku pieredzi.
- EJOF pēc Eiropas Olimpisko komiteju asociācijas iniciatīvas sākās 1990. gadā. Festivāls notiek gan ziemā, gan vasarā reizi divos gados. Latvijas komanda EJOF debitēja 1993. gadā, tās sastāvā bija arī liepājniece Polīna Jeļizarova.
- 2023. gada Eiropas jaunatnes vasaras olimpiādē Mariborā (Slovēnija), Latvija bija pārstāvēta ar 48 jauno sportistu lielu Latvijas Olimpiskās komitejas delegāciju. Mūsējie startēja 8 dažādos sporta veidos un 9 disciplīnās – 3x3 basketbolā, džudo, peldēšanā, riteņbraukšanā (MTB un šosejas riteņbraukšanā), skeitbordā, tenisā, vieglatlētikā un vingrošanā.
- 2025. gadā Eiropas Jaunatnes olimpiskie festivāli notiks Ziemeļmaķedonijas galvaspilsētā Skopjē vasaras sporta veidos, savukārt ziemas festivālu uzņems Bakuriani Gruzijā.
- 2025. gadā Valmierā norisināsies Latvijas jaunatnes olimpiāde, kas reizē būs arī nacionālā atlase festivālam Skopjē.
- Latvija (Liepāja) pretendē uz Eiropas Jaunatnes olimpiskā festivāla rīkošanu 2029. gadā, apņēmību sarīkot šīs sacensības izteikusi arī Beļģija (Brisele).



Liepājas Sporta pārvaldes priekšnieks Aivis Tints saskata pieteikumu Eiropas Jaunatnes olimpiskā festivāla rīkošanai gan kā izaicinājumu, gan iespēju.

Iepriekš notikušo šādu pasākumu pieredze liecina, ka tā budžets varētu svārstīties ap 12,5 miljoniem eiro. Pusmiljonu eiro piešķirs Eiropas Olimpisko komiteju asociācija, 3–3,5 miljonus eiro rīkotājiem iemaksās dalībvalstu komandas, bet atlikuši summa jāsedz valstij un pašvaldībai. "Jā, Latvijai var nākties ieguldīt kaut ko arī sporta būvēs mūsu reģionā, ko saskatām arī kā ieguvumu," A. Tints paskaidro.

Eiropas Jaunatnes olimpiskais vasaras festivāls nedēļas garumā ierasti pulcē apmēram 50 valstu 3600 sportistu. Tāpēc lielākais izaicinājums ir naktsmītņu nodrošinājums Liepājā un apkārtnē. Bet te zināms treniņš jau bija WRC rallija posms pērn, vēl būs Eiropas kultūras galvaspilsētas 2027. gads un citi lieli pasākumi, kam vajadzētu sagatavot tūrisma nozari. "Viss notiek loģiskā attīstības ceļā, uzņēmējiem jau būs skaidrs, kas un kā notiek šādos lielos pasākumos," A. Tints uzskata, ka arī ar šo Liepāja tiks galā veiksmīgi.

Eiropas Olimpiskās komitejas konkursa ekspertu delegācija Liepājā viesojās janvāra beigās, bet to, vai Liepāja tiks izraudzīta par spēļu norises vietu, uzzināsim martā. "Pērn pavasarī Liepājā bija ieradies Eiropas Olimpiskās komitejas sporta direktors, lai novērtētu esošo infrastruktūru, kuru viņš atzina par labu esam," A. Tints ieskicēja Liepājas konkurētspēju. Viens no scenārijiem ir arī, ka Liepājas kandidatūra tiks apstiprināta ar nosacījumiem, tostarp, ka olimpiādi varētu uzņemt pāris gadu vēlāk.

Liepājnieki – pārliecinoši starp pasaules labākajiem

Nu jau ierasti Latvijas sporta gada balvas ceremonija nepaiet bez Liepājas vārda pieminēšanas. Šoreiz nominantu vidū bez Liepājas pašvaldības, ko nu jau droši var dēvēt par sporta lielpilsētu, bija arī liepājnieki ar izciliem sasniegumiem aizvadītajā gadā. Balvu saņēma divi. Esam patiesi lepnī par savējiem!

Foto – Michael Dwyer/AP Photo



"Mēs atgriezīsimies!" faniem pārliecinoši sola liepājnieks, gada labākais sportists **KRISTAPS PORZIŅIS**, kad šosezon Nacionālajā basketbola līgā Bostonas "Celtics" neizdodas tikt pie uzvaras. Čempioni cīnās par punktiem, spītējot grūtībām, tāpat kā mūsējais cīnās ar kājas traumām, lai izietu laukumā. Sezona sākās vien gada izskaņā, pēc neveiksmīgas pieņemšanās kādā spēlē nācās atkal doties pēc atbalsta pie medikumiem, taču vienradzis neatlaidīgi turpina savu karjeru visaugstākajā līgā. Un pērn 21. jūnijā Kristaps ar saviem tuvākajiem draugiem devās īpašā čempionu parādē cauri visai Bostonai, lai svinētu komandas sasniegumu. Viņš vienmēr piesaukts kā viens no ķeltu kodola un bauda neviltotu publikas mīlestību. Un, protams, ka pirmais latvietis, kas ticis pie NBA čempionu gredzena, tiek apbrīnots arī paša mājās.

ERNESTS ZĒBOLDS lika mazliet apmulsť kurzemniekiem, jo ventspilnieks, kas pārcēlies uz dzīvi Liepājā, darīja lepnus ne tikai liepājniekus. Mums patīk savējiem pierakstīt visus labos ļaudis, tad nu arī BMX fristaila braucējs E. Zēbolds, kurš savas prasmes kaldinājis kopā ar liepājniekiem, nu ticis pie neoficiālās "Liepājnieka pases". Tikmēr Parīzē notikušajās olimpiskajās spēlēs aizvadītajā vasarā jaunais atlēts visus iedvesmoja ar savu sirsnību, pārliecību un uzslavām sev pašam. Nereti latviešiem ir tik grūti publiski atzīt, ka vissmagākā cīņa pirms starta tev ir pašam ar sevi, ka tu pats esi sev treneris, fans, sāncensis un kritiķis. Un nākas vien doties trasē, mentāli tiekot galā ar visām šīm balsīm galvā. Ernests lieliski to spēja un olimpiādes noslēgumā godam nesa Latvijas karogu!

Foto – Zane Bitere/LETA

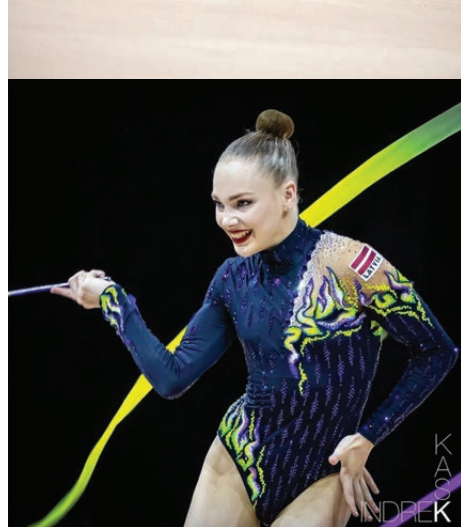


Latviešu rallisti **MĀRTIŅŠ SESKS un RĒNĀRS FRANCIS**

Latvijā pirmo reizi notikušajā "WRC Tet Rally Latvia" vietējai publikai nelika vilties, un pēc veiksmīgas debijas visaugstākā līmeņa sacensībās Polijā liepājnieks turpināja arī Liepājas apkārtnē demonstrēt savas prasmes, uzvarot divos ātrumposmos, un līdz pēdējam posmam cīnījās par vietu uz goda pjedestāla, taču viņam patraucēja tehniskas problēmas. Un mums liepājnieku ekipāža palika labākā arī tad, kad ar salūzušu auto finišēja. To, ka tie nav tukši vārdi, apliecina Mārtiņa uzvara arī vairākos līdzjutēju balsojumus, padarot viņu par populārāko jauno WRC braucēju. M. Seskam un R. Francim pelnīta Trīs zvaigžņu balva tehniskajos sporta veidos, nu sekosim līdz liepājnieku dueta startam vismaz sešos WRC posmos šosezon.

Tā nav tikai mana uzvara!

Pērn novembra beigās liepājniece Nikola Vasiljeva kļuva par absolūto Latvijas čempioni mākslas vingrošanā pieaugušajiem. Viņa izcīnīja pirmo vietu gan daudzcīņā, gan visos finālos atsevišķos veidos.



– No cik gadu vecuma trenējies mākslas vingrošanā?

– Ar mākslas vingrošanu nodarbojos no četrpadsmit gadu vecuma, tātad – jau četrpadsmit gadu.

– Vai šis sporta veids bija tava izvēle vai vecāki lika?

– Nodarboties ar mākslas vingrošanu bija mana vēlšanās un sapnis.

– Esi mēģinājusi trenēties arī kādā citā sporta veidā?

– Trīs gadu vecumā sāku nodarboties ar sporta vingrošanu. Taču, kad redzēju mākslas vingrotājas, man ļoti gribējās kļūt tādai, kādas ir viņas. Iemācīties tādus vingrojumus, kādus prot viņas. Kad četrpadsmit gadu vecumā sporta vingrošanā man iedevis tērpu sacensībām, atnācu mājās un vecākiem pateicu: "Viss. Sporta vingrošanā kostīmu saņēmu, tagad laiks doties uz citu līmeni – uz mākslas vingrošanu."

– Ar ko mākslas vingrošana atšķiras no sporta vingrošanas?

– Sporta vingrošanā galvenais ir spēks un sarežģīti akrobātiski elementi. Mākslas vingrošana apvieno sportu un mākslu, liekot akcentu uz lokanību, grāciju un izteiksmīgām kustībām. Tā nav tikai tehnika, bet vesels priekšnesums, kur katra detaļa – no žesta līdz acu skatienam – rāda vieglumu un harmoniju. Ir svarīgi izstāstīt stāstu, izmantojot kustības un parādot emocijas.

– Kas ir grūtākais šajā sporta veidā?

– Pats sarežģītākais mākslas vingrošanā ir tas, ka jāprot tikt galā ar savām emocijām. Ir "jāsavācas", jākoncentrējas un jāspēj izlikt sevi visu tieši tajā brīdī, kad tas ir vissvarīgāk, – sacensībās. Tas prasa ļoti lielu darbu ar sevi.

VIZĪTKARTE

Nikola Vasiljeva

- Dzimusi 2006. gada 24. jūnijā.
- Mākslas vingrotāja, Liepājas Kompleksās sporta skolas audzēkne.
- Mācās Eiropas tālmācības vidusskolas 12. klasē.
- Treneres – Tatjana Ņikitina, Jeļena Rieksta, Angelina Rjabko.
- Latvijas izlases mākslas vingrošanā sievietēm pirmais numurs.
- Piedalījies 2022. gada Pasaules čempionātā, kas risinājās Bulgārijā, Eiropas čempionātos Izraēlā 2022. gadā, Azerbaidžānā 2023. gadā un Ungārijā 2024. gadā, pirmajā Eiropas kausā mākslas vingrošanas vēsturē Azerbaidžānā 2024. gadā.

– Kas tevi tajā aizrauj?

– Mākslas vingrošana apbur ar skaistumu un dvēseliskumu.

– Kurš no mākslas vingrošanas daudzciņās veidiem (ar bumbu, vālēm, apli vai lenti) tev padodas vislabāk?

– Nevaru izcelt vienu. Visi darbības veidi man liekas īpaši un savā veidā skaisti. Kādu brīdi neizdodas kaut kas viens, tad kaut kas cits, bet tas visu padara vēl interesantāku.

– Kas, tavuprāt, ir galvenais, lai sportists uzvarētu sacensībās?

– Svarīga ir kvalitatīva sagatavošanās, saikne ar treneri un prasme tikt galā ar emocijām, uztraukumu.

– Kam esi pateicīga par savu panākumu – Latvijas čempiones titulu?

– Tā nav tikai mana uzvara, tā ir mūsu uzvara – visu to, kas kopā ar mani gājuši šo ceļu. Esmu ļoti pateicīga savai treneri Tatjanai Ņikitinai. Viņa man noticēja, kad sāku ceļu mākslas vingrošanā. Viņa kļuva man par otru mammu. Mēs kopā esam ļoti daudz ko pārdzīvojušas – grūtības, prieku, asaras, neizpratni, bet es vienmēr esmu zinājusi – šis cilvēks no manis veido sportisti un Latvijas čempioni.

Esmu no sirds pateicīga arī visiem pārējiem treneriem, kuri manī ielikuši savas

Nikola Vasiljeva kļuva par absolūto Latvijas čempioni mākslas vingrošanā, izcīnot astoņas zelta medaļas un kausu.

zināšanas, laiku un pacietību. Paldies Jeļenai Riekstai un Angelinai Rjabko! Lielu pateicību vēlos izteikt arī savai ģimenei – mammai, tētim, brālim –, kuri visu laiku man ir bijuši blakus, jutuši līdzī, ticējuši manām spējām. Un, protams, visiem pārējiem, kuri mani atbalstīja un turpina to darīt.

– Kādi ir tavi nākotnes mērķi?

– Mans mērķis 2025. gadā ir aizbraukt uz Eiropas čempionātu Tallinā un uz Pasaules čempionātu Brazīlijā. Vēlos augt kā sportiste – ne tikai fiziski, bet arī emocionāli, lai kļūtu spēcīgāka, pārliecinātāka un būtu gatava jebkuram pārbaudījumam.

Roberts Freimanis

BK "Liepāja" šobrīd aizvada sesto sezonu, pēdējās divas nesot vienības kapteiņa godu.

12 jautājumi basketbolistam Robertam Freimanim

**VIZĪTKARTE****Roberts Freimanis**

- Dzimis 1991. gada 3. jūlijā Liepājā.
- Basketbolists, spēlē spēka uzbrucēja un centra pozīcijā, BK "Liepāja" kapteinis.
- Profesionālajā basketbolā kopš 2011. gada.
- Spēlējis Igaunijā, Bulgārijā, Islandē, Latvijā pārstāvējis "Saldu", "Baronu", "Ventspili", "VEF Rīgu", "Valku/Valgu".
- Spēlējis FIBA "Europe Cup" un čempionu līgā, ar Latvijas U16 izlasi 2008. gada Eiropas čempionātā.
- Divkārtējs Latvijas basketbola līgas čempions, bronzas medaļas Latvijā un Igaunijā, iekļauts Igaunijas līgas 2021. gada sezonas simboliskajā izlasē.

1. Ja basketbols būtu maltīte, kādas būtu sastāvdaļas?
Kaut kas no svētku galda, jo basketbola spēles man ir īpašas. Liellopa steiks, saldajā sievasmātes "Peldošās salas" ar vaniļas mērci.
2. Sāļš vai salds?
Salds.
3. Vai basketbolu var pārēsties?
Var, tad vajadzīga maza pauze.
4. Labāk saspringta uzvara ar sirēnlauzi vai mierīga un ar +17?
Ļoti daudz resursu paņemt saspringtās spēles, bet tieši tās vislabāk paliek atmiņā, tāpēc izvēlos saspringto.
5. Kuram trenerim visvairāk gribētu pārdankot?
Robertam Štelmaheram!
6. Zelta padoms jaunajam basketbolistam.
Vienmēr atcerēties, kāpēc un kur tu sāki savas gaitas basketbolā, citējot A. Visocki-Rubeni.
7. Pirmā lieta, ko dari pēc smagas spēles?
Noskatos spēli atkārtojumā.
8. Otrā lieta?
Apēdu ko neveselīgu.
9. Porziņģis vai Luka?
Porziņģis.
10. Basketbols ir labāks par futbolu, jo...
...ir lielāka spēles dinamika.
11. Tiesnešiem pēc piektās piezīmes saku...
...nemelošu, parasti kaut ko rupju. "Paldies" ar zemtekstu.
12. Pirms noslēgšu karjeru, vēl pagūšu...
...iedankot un uzvarēt ko lielāku ar BK "Liepāja".

Visvairāk rūpju prasa IKDIENAS UZTURĒŠANA

SIA "OC Liepāja" ir SIA "Liepājas Olimpiskais centrs" meitassabiedrība, kas uztur kvalitatīvu sporta infrastruktūru pilsētā, lai veicinātu iedzīvotāju veselīgu dzīvesveidu, kā arī turpinātu attīstīt augstu sasniegumu sportu. **Uzņēmuma valdes loceklis Mārtiņš Grundmanis stāsta par lielākajiem attīstības projektiem, kas īstenoti pērn sporta būvēs, un galvenajiem plāniem šim gadam.**

M. Grundmanis paskaidro, ka pašvaldībai piederošajos sporta infrastruktūras objektos daudz kas pērn paveikts ikdienas uzturēšanas darbu režīmā, bet lielākiem remontiem un uzlabojumiem piesaistītas arī attīstības dotācijas. Lielāka rosība pērn valdīja stadionā "Daugava".

Tur pabeidza darbus, kas saistīti ar rietumu skatītāju tribīnes jumta konstrukciju pastiprināšanu. "Šie īsti nav tādi ar aci saskatāmi uzlabojumi, bet pēc tehniskās apsekošanas noskaidrojās, ka jumta konstrukcijās nepieciešami būvkonstrukciju stiprināšanas darbi, lai viss atbilstu normatīviem," M. Grundmanis skaidro.

Viņš piebilst, ka arī tribīnē

izvietotajās slēgtajās telpās, kur agrāk bija kafejnīca, gan ārpusē, gan iekšpusē pērn uzturētāji veikuši nelielu kosmētisko remontu. Savukārt austrumu puses tribīnes tornī, kur parasti uzturas mediji, izremontētas iekštelpas.

Tāpat stadiona teritorijā blakus publiskajām tualetēm ir uzcelta palīgēka vieglatlētikas inventāram un papildus sagādāts arī sportistiem nepieciešamais inventārs. "Šī ir tāda pagaidu būve – telts ar tentveida sienu un jumta konstrukciju, gan uz kārtīgiem pamatiem un ar bruģi grīdas seguma vietā," M. Grundmanis paskaidro. Šī būs pirmā sezona, kad jaunie pilsētas vieglatlēti varēs izmantot jauno ēku un inventāru, jo darbus pabeidza

vēlu rudenī.

Tāpat stadionā "Daugava", tā dēvētajā kluba ēkā, notika kosmētiskais remonts galvenokārt sienām un grīdai visās telpās, tāpat tika izremontēta pirts telpa sportistiem.

Vēl rezerves laukumā par ES projekta līdzekļiem, ko piesaistīja pašvaldība, pašās gada beigās mākslīgā seguma futbola laukuma apgaismojumam nomainīja gaismekļus, un tagad tur ir LED lampas, kas ļaus gan ietaupīt, gan nodrošināt labāku apgaismojumu tumšajā diennakts laikā.

Pērn tenisa kortos Jūrmalas parkā, administratīvajā ēkā, kur uzturas Liepājas Tenisa skolas treneri un sportisti, veikts kosmētiskais remonts un saremontēta

apkures sistēma. Pārējos sporta infrastruktūras objektos lielākoties veikti mazāki uzturēšanas darbi.

Šogad tenisa kortos Jūrmalas parkā tiks izbūvēts un ar atbilstošu segumu labiekārtots iesildīšanās laukums jauniešiem tenisistiem. Bet stadiona "Daugava" alejā sakārtos informatīvās planšetes par futbola tematiku.

Tāpat LOC apsaimniekotajā atpūtas kompleksā "Draudzība" Bernātos, kur parasti vasarās notiek vismaz 6–7 nometnes jauniešiem sportistiem, dzīvojamās ēkas korpusos (te var uzturēties 80 cilvēki) notiek koplietošanas telpu – dušu, tualetu, gaitenju – pamatīga atjaunošana. M. Grundmanis stāsta, ka ēkā tiks

uzlabota energoefektivitāte. To panāks ar apkures un kondicionēšanas sistēmas ierīkošanu, lai visa gada garumā būtu nodrošināts atbilstošs klimats.

Viens no projektiem paredz arī sporta zāles "Daugava" ēkas fasādes atjaunošanu Bāriņu ielas pusē. "Pērn jau izstrādājām tehnisko dokumentāciju šiem darbiem, bet šogad varēsim ķerties klāt praktiskajiem darbiem," skaidro M. Grundmanis un piebilst, ka arī šogad ir projekti, kam vēl nav skaidrības par realizāciju, bet jau sagatavota nepieciešamā dokumentācija. Ir runa par divstāvu ēku treniņiem un sportistiem stadionā "Olimpija", ko varētu atjaunot, lai to pilnvērtīgi varētu izman-

tot sapulcēm un semināriem. Top arī tehniskā dokumentācija stadiona "Daugava" futbola laukuma seguma pilnai nomainīšanai. "Te jāsaprot, cik liels finansējums tam būs nepieciešams, un tad jāskatās iespējamie finansējuma avoti," viņš piebilst.

Tāpat kā iepriekš, arī šogad būs jātiek galā ar ikdienas darbiem sporta infrastruktūras objektos, jo tie tiek aktīvi lietoti ikdienā un ik pa laikam parādās iepriekš neapzinātas problēmas, kas jāatrisina, un viss jāsakārto gana operatīvi tā, lai treniņu process un ieplānotās sacensības netiktu traucētas. "Tā nu mums gada laikā uzrodas darbi, kas nekādos plānos nav bijuši ierakstīti," saka M. Grundmanis.

Nīcēniece,
Liepājas Futbola
skolas audzēkne
Karlīna Miksone
janvārī tika atzīta
par Latvijas
labāko futbolisti.



VIZĪTKARTE

Karlina Miksone

- Dzimusi 2000. gada 21. martā, beigusi Nīcas vidusskolu.
- Latvijas Futbola federācijas balvas "Gada labākā futboliste 2024" ieguvēja.
- Polijas kluba "Czarni Sosnowiec" spēlētāja.
- Latvijas nacionālās sieviešu futbola izlases aizsardze, aizvadītajās 69 spēlēs guvusi 20 vārtus.
- Spēlējusi klubos Latvijā, Islandē, Lietuvā un Polijā.

12 jautājumi

Latvijas gada labākajai futbolistei Karlīnai Miksonei

1. Mani futbola buči ir...
...precīzi un sit golus.
2. Treneris, ar kuru labprāt aizietu pusdienās, ir...
...Pepe Guardiola. Gribētu vairāk aprunāties par viņa mentalitāti un pieeju futbolam.
3. Es varu iemācīt citiem...
...taisīt podkatus.
4. Tiesnesim nekad nevajag...
...bāzt savu degunu tur, kur nevajag.
5. Pēdējo reizi Nīcas tautas tērpu vilku...
...skolas laikā, kad dejuju tautas deju kolektīvā.
6. Ja laukumā gadās kļūdīties, tad svarīgākais ir...
...aizmirst kļūdu un dubultā to atstrādāt.
7. Automašīnā labāk pasažieris vai šoferis?
Šoferis, man patīk braukt.
8. Ja vajadzētu pacienāt komandas biedrenes, es...
...gatauvotu auksto zupu, tikai viņām, visticamāk, tā negaršotu.
9. Pirms sist pendeli...
...jānoliek visas savas domas malā un jākoncentrējas uz sitienu.
10. Kad nebūs futbola, tad būs...
...parasta, garlaicīga dzīve.
11. Neparastākā futbola spēle, ko esmu piedzīvojusi, notika...
...Rīgā pret Andoru, kad ar izlasi spēlējām burtiski sniegā.
12. "Skroderdienās Silmačos" es varētu spēlēt...
...droši vien leviņu, kas vairāk uz nedarbiem.

12 jautājumi Liepājas sieviešu futbola komandas galvenajam trenerim

Raivo Varažinskim



Foto – Ieva Leiniša/LETA

VIZĪTKARTE

“Liepājas Futbola skolas” sieviešu futbola komandas galvenā trenera amatā **Raivo Varažinskis** ir jau piekto gadu.

Raivo Varažinskis

- Dzimis 1993. gada 7. martā.
- Spēlējis galvenokārt Liepājā, bijis nacionālo jaunatnes izlašu dalībnieks.
- Pēc vārtsarga karjeras beigām sācis futbola trenera gaitas.
- Liepājas sieviešu futbola komandas treneris no 2020. gada sezonas.
- Aizvadītajā sezonā sieviešu futbola līgā Liepājas komanda ierindojās 4. vietā.

1. Ar sievietēm sportistēm nekad nedrīkst...
...ieiet ģērbtuvē bez klauvēšanas.
2. Ja varētu izvēlēties jebkuru komandu pasaulē, tad tu gribētu trenēt...
Es gribētu pastrādāt jebkāda statusā ar Barselonas futbola akadēmijas “La Masia” komandām.
3. Nedrīkst necelt telefonu, ja zvana...
...prezidents.
4. Pret asarām vislabāk palīdz...
...labs joks.
5. Es varu iemācīt citiem...
...būt pieklājīgam.
6. No iesildīšanās vingrinājumiem tu gribētu izlaist...
...dziļos pietupienus.
7. Labāk lēkt vai krist?
Lēkt, protams.
8. Karlīnu Miksoni tu kopīgās pusdienās pacienātu ar...
Man nav sanācis ar viņu pastrādāt kā trenerim, bet esam labi pazīstami. Pusdienās Karlīnai droši vien es pasniegtu lasi ar dārzeņiem.
9. Ja ne futbols, tad tu būtu...
Es tik un tā būtu kaut kādā sportā, jo tā ir mana kaislība.
10. Futbola noteikumos vajadzētu mainīt...
Visuairāk esmu strīdējies ar tiesnešiem par spēli ar roku. Es noteiktu mazāk interpretējamus noteikumus tieši šajā jautājumā. Lai nav tā, ka katrs var redzēt citādi.
11. Drāma vai komēdija?
Sieviešu komandā emociju netrūkst, bet man pēc rakstura tuvāka ir komēdija.
12. Ja sanāk nokavēt treniņu, tad...
...vispirms ir jāatvainojas par kavējumu.

Spēkā stājušies jaunie saistošie noteikumi "Par pašvaldības atbalstu sporta projektu īstenošanai Liepājā", kuru mērķis ir nodrošināt vienotu kārtību, kādā pašvaldība sniedz atbalstu sporta projektu īstenošanai. Izdevumi sporta sacensību rīkošanai un dalībai tajās, kā arī sportistu un komandu atbalstam 2025. gadā plānoti 1 600 000 eiro apmērā. Piedāvājam svarīgāko informāciju par jauno kārtību.

Sporta organizācijām jāparedz pašfinansējums savām aktivitātēm

● Atbalsts pieejams sporta sacensību rīkošanai un sportistu dalībai sacensībās, kā arī sporta organizāciju kapacitātes stiprināšanai.

● Piešķir juridiskām personām, kuru komercdarbības veids ir saistīts ar sporta nodarbībām, izklaidi un atpūtu.

● Informācija par konkursiem, atbalsta piešķiršanas nosacījumiem, iesniegšanu un vērtēšanas kārtību pieejama pašvaldības tīmekļvietnes liepaja.lv sadaļas "Sports" apakšsadaļā "Atbalsts sporta organizācijām".

● Atbalsts nepārsniedz 70% no pieteikumā norādītajām kopējām izmaksām. Visiem pretendentiem jānodrošina pašu finansējums

ne mazāk kā 30% apmērā no projekta kopējām izmaksām.

● Svarīgi ievērot nolikumos noteiktās prasības attiecībā uz pieteikumu un atskaišu iesniegšanu un līgumu noslēgšanu.

● Līdzfinansējumu var saņemt Liepājas atklāto čempionātu organizēšanai, kuru mērķis ir noteikt labākos Liepājas sportistus un komandas attiecīgajā sporta veidā. Līdzfinansējumu piešķir ne vairāk kā vienam pieteikumam vienā sporta veidā. Vērtēšanas kritēriji ietver dalībnieku skaitu, dalības maksas, pretendenta pieredzi, sacensību tāmi, reklāmas kampaņu, citu pilsētu/novadu sportistu piesaisti, ekonomisko pienesumu un pretendenta paša līdzdalību finansēšanā.

● Atbalstu tautas sporta sacensību organizēšanai var saņemt, ja sacensību dalībnieku skaits ir vismaz 80. Nav noteikts atbalstāmo sacensību ierobežojums pieteikumiem vienā sporta veidā. Vērtēšanas kritēriji ietver dažādus aspektus.

● Var saņemt arī atbalstu starptautisku un pilsētas mēroga sacensību rīkošanai. Šeit līdzfinansējumu piešķir ne vairāk kā diviem pieteikumiem vienā sporta veidā. Vērtēšanas kritēriji ietver dažādus aspektus.

● Augstu sasniegumu Liepājas sporta spēļu komandas var pretendēt uz dotāciju. To mērķis ir atbalstīt augstu sasniegumu komandas, nodrošinot treniņprocesu un dalību sacensībās. Dotāciju piešķir ne vairāk kā vienam pieteikumam vienā sporta veidā. Vērtēšanas kritēriji ietver komandas jauniešu sistēmas esamību, sasniegumus Eiropas, Baltijas vai Latvijas čempionātos, Latvijas pieaugušo un junioru izlases dalībnieku skaitu komandā, Liepājas sportistu skaitu komandā un pieteikumā norādīto pašu finansējuma apjomu.

● Dotāciju var saņemt arī sportistu un komandas dalībai starptautiskās un Latvijas sacensībās. Pretendents var iesniegt vienu pieteikumu, bet vienā sporta veidā var tikt atbalstīti vairāki dažādu pieteicēju iesniegti pieteikumi. Vērtēšanas kritēriji individuāliem sportistiem ietver dalību valsts izlasē, sasniegumus olimpiskajās spēlēs, pasaules un Eiropas čempionātos, starptautiskās sacensībās un Latvijas čempionātā, kā arī pieteikumā norādīto pašu finansējuma apjomu. Komandām izvirzīti savi vērtēšanas kritēriji.

● Lai veicinātu fizisko aktivitāšu pieejamību un veselīgu dzīvesveidu, dotāciju var saņemt arī sporta klubs, kurš īsteno veterānu/senioru sportu, pielāgots sportu vai paraspportu Liepājā. Pretendents var iesniegt vienu pieteikumu, bet vienā sporta veidā var tikt atbalstīti vairāki dažādu pieteicēju iesniegti pieteikumi. Vērtēšanas kritēriji ietver biedru skaitu, sportiskos sasniegumus, sporta bāzes nodrošinājumu, treniņu nodarbību skaitu, sporta veidu daudzveidību un organizētās sportiskās aktivitātes.

► Mārtiņš Kirma



VIENS NO RETAJIEM

Dizaineru, kas var projektēt skeitparkus, pasaulē nav daudz. Bet tādu, kas paši joprojām brauc pa rampām, ir pavisam maz, saka liepājnieks Kalvis Lazdiņš. Viņš ir viens no tiem. Kalvis veido skeitparku dizainu britu kompānijā "414 Skateparks" un nesen atvēris savu uzņēmumu Latvijā.

SAVIEM SPĒKIEM

Interese par skeitparku un trašu veidošanu Kalvim radās jau 15 gadu vecumā, kad tika pie sava pirmā BMX riteņa. Sāka braukāt pa skeitparku Jūrmalas parkā un trasīti Vaiņodes ielā blakus Centrālka-piem. To savulaik izveidoja motosportisti, bet vēlāk sāka izmantot braukšanai ar riteņiem. Kalvis kopā ar draugiem trasīti uzlaboja. "Paši rakām, nesām no mājām materiālus, paklājus," viņš atceras.

Vēlāk ar domubiedriem izveidoja pirmo iekštelpu skeitparku Alejas ielā, bijušā kinoteātra "Daile" telpās. 2009. gadā intervijā portālam *liepajniekiem.lv* Kalvis stāstīja: "Ziemā mums nebija, kur braukt. Braukājām pa ielām un plēsām soliņus, līdz ar to policija rakstīja protokolus. Trīs gadus gāju uz domi un lūdzu pēc šāda parka, taču atbalstu nesagaidīju. Tā paši saviem spēkiem šo paveicām." Savus spēkus veltīja arī iekštelpu skeitparkam, kas joprojām darbojas Spīķeru ielā pie promenādes.

PAREIZS LĒMUMS

2016. gadā Kalvis nolēma doties trenēties uz Lielbritāniju, kur atrodas Eiropā lielākais iekštelpu skeitparku komplekss "Adrenalin Alley". Tas atrodas Korbijā, kur bāzējas arī kompānija "414 Skateparks", kas nodarbojas ar skeitparku projektēšanu, izgatavošanu, būvēšanu un nomu. "Aizgāju pie viņiem parunāties, un mani pieņēma darbā," Kalvis stāsta. "Teicu, ka esmu gatavs darīt jebko un par jebkādu samaksu."

Pirmie darbi bija pavisam vienkārši, piemēram, lokšņu krāsošana. Ar laiku nopirka savus instrumentus un firmas uzdevumā sāka uzstādīt skeitparkus, piedalījās nestandarta risinājumu izstrādē.



Kalvis Lazdiņš ikdienā strādā no mājām Liepājā, taču gana bieži dodas arī uz objektiem visā plašajā pasaulē.

Tādi interesē lielos zīmolus, kā "Red Bull" vai "Sprite", organizējot mārketinga pasākumus vai filmējot reklāmas.

KOPIJA OLIMPIEŠIEM

Pēc dažiem gadiem Kalvim radās vēlme kāpt vēl solīti augstāk, tāpēc vakaros sāka apgūt 3D programmu, kurā veido skeitparku dizainu. Kad tas bija izdarīts, sākumā kompānijas vadība viņam uzticēja pavisam vienkāršus uzdevumus. Bet nu jau biroja darbs kļuvis par ikdienu. Pēdējos piecus gadus Kalvis pārsvarā skicē, tāmē, projektē jaunas trases un parkus. Īstenojot nozīmīgākus projektus, strādā arī uz vietas objektā.

Sportista pieredze šajā darbā lieti noder. Veidojot trases dizainu, "ir jārēķina ātrums, augstums, attālums, leņķi, un to spēj saprast tikai cilvēks, kas pats nodarbojas ar šo sporta veidu", apgalvo Kalvis.



Kalvis aizvien nodarbojas ar BMX frīstailu. Vēl 2022. gadā izcīnīja Latvijas vicečempiona titulu.



➔ 34. lpp.

Pats šobrīd palēnām atsāk trenēties pēc traumas, ko guva pirms diviem gadiem.

Runājot par interesantākajiem projektiem, piemin Parīzes olimpisko spēļu BMX frīstaila un skeitborda trases kopēšanu britu komandas uzdevumā. Tās dizainu publicēja divus mēnešus pirms olimpiādes. Kopiju izveidoja divu nedēļu laikā, vadoties tikai no 2D attēla. Olimpietis tur paspēja patrenēties divas nedēļas, pēc tam devās uz Parīzi. Rezultāti rāda, ka tēriņi bija tā vērti. Sieviešu konkurencē britu sportisti ieguva zeltu, vīriešu – bronzu.

Kalvis veidojis arī 2022. gadā atjaunotā Liepājas skeitparka dizainu. Tas patlaban esot vienīgais pasaules līmeņa skeitparks Latvijā. To novērtē arī olimpietis Ernests Zēbolds, kas no Ventspils pārcēlies uz Liepāju, lai varētu kvalitatīvi trenēties. "Ja trenējas uz mazākām rampām un aizbrauc citur, kur rampas ir daudz augstākas, tehniski ir grūtāk izpildīt trikus," skaidro Kalvis. Liepājas skeitparka platība gan ir daudz mazāka nekā līdzīgiem objektiem citur pasaulē. Tas ir 900 kvadrātmetru liels, bet, piemēram, Parīzes olimpiskā skeitparka platība bija 1750 kvadrātmetru.



ATGRIEZIES MĀJĀS

Kopš Covid-19 pandēmijas Kalvis ar ģimeni atgriezies Liepājā. Dzīvesbiedre uz to mudināja jau agrāk, tomēr tobrīd viņš negribēja: "Man patika dzīve, kādu dzīvojam. Darbā bija interesanti projekti. Dzīvoju kaimiņos bērnības elkiem, profesionāliem BMX braucējiem, un gāju kopā ar viņiem braukāt."

Pēc pārcelšanās Kalvis turpina strādāt "414 Skateparks", viņam pieder arī daļas šajā kompānijā. Projektus veido attālināti, bet gana bieži dodas arī uz objektiem klātienē. To ir tik daudz, ka pēdējā pusgada laikā mājās bijis vien divus mēnešus.

Pērn februārī Kalvis atvēra savu uzņēmumu "414 Skateparks Europe", kas ir britu kompānijas franšīze. Vasarā uzbūvēja iekšēlu skeitparku Viļņā, tagad tas ir modernākais Baltijā. Nesen palīdzēja izstrādāt skici *pump-track*, kas taps Zīrgu salā. Iepirkumu konkursā par tehniskā projekta izstrādi gan uzvarēt neizdevās. Neuzvarēja arī konkursā par jauna skeitparka būvniecību Grobiņā, kam pats zīmēja skici.

Nākotnē Kalvis gribētu atvērt konstrukciju ražotni Latvijā. Briti izmanto mūsu kokmateriālus, līdz ar to reizēm sanāk mazliet neloģiska loģistika. Izejmateriāli no Latvijas ceļo uz Angliju, bet gatavās konstrukcijas pēc tam, piemēram, uz Zviedriju. Pie mums būtu arī lētākas ražošanas izmaksas. "Visādi citādi šobrīd es izdīvoju savu sapni – atliek tikai strādāt, lai to pilnveidotu," saka skeitparku dizainers un BMX frīstaila sportists.

► Ilze Šķietniece



Liepāja gatavojas atgriezties hokeja virslīgā

Liepājas Sporta spēļu skolas (LSSS) Hokeja nodaļa sākusi aktīvu gatavošanos Liepājas komandas atgriešanai Latvijas hokeja virslīgā. Šī iecere saņēmusi plašu atsaucību no pašvaldības, kas apliecinājusi gatavību sniegt nepieciešamo atbalstu, kā arī uzņēmējiem, kas gatavi palīdzēt jaunajiem hokejistiem.

Liepājas virslīgas komandu veidos Liepājas Sporta spēļu skolas spēlētāji, kā arī talantīgi hokejisti, kuri pašlaik pārstāv citus klubus, bet būtu gatavi atgriezties dzimtajā pilsētā. Kā norāda hokeja treneris Linards Mazurs-Mago, Liepājas virslīgas komandas mērķis būs ne tikai piedalīties, bet arī kļūt par stabilu spēlētāju Latvijas hokeja elitē: "Komanda tiks veidota uz profesionālas un ambiciozas liepājnieku sportistu bāzes, dodot iespēju jauniešiem hokejistiem attīstīties, kā arī ļaujot labākajiem spēlētājiem atgriezties mājās un cīnīties par uzvarām ar dzimtas pilsētas vārdu uz formas tērpiem."

Liepājas Sporta spēļu skolas komandas

UZZIŅAI

Liepājas hokejistu atgriešanos virslīgā atbalsta SIA "NPK Expert", SIA "Kurzemes Gaļsaimnieks", tāpat kafējnīca "Piparmētra", nekustamo īpašumu kompānija "AVER", Tūrisma aģentūra "AP Sauli", AS "Veselības centru apvienība", "Dion Sportlab", SIA "Būv sistēma" un SIA "GR GRUPA".

pēdējo divu sezonu laikā guvušas ievērojamus panākumus junioru attīstības hokeja līgā, labi sevi parādījušas jaunatnes hokeja čempionātos, guvušas vērtīgu pieredzi, spēlējot Somijā.

Liepājas valstspilsētas pašvaldības domes priekšsēdētāja vietnieks Salvis Roga norāda: "Plecus pie pleca ar uzņēmējiem un Liepājas hokeja kuplo ģimeni pašvaldība aktīvi strādā pie pilsētas vārda atgriešanas Latvijas hokeja elites sarakstā. Mēs vēlamies konkurencē no jauna sevi pierādīt, liepājniekus kā stipru, saliedētu un profesionālu komandu. Liepājas vārdam ir jāskan Latvijas hokejā."

12 jautājumi

Liepājas Sporta spēļu skolas
direktoram **Guntaram Kikučam**

1. No vieglatlētikas disciplinām man vislabāk padodas...
...skriešana. Kādi 3–5 kilometri varētu būt optimāla distance.
2. Kā vislabāk motivēt sportistu?
Pārliecinot, ka viņš spēs sasniegt labu rezultātu, un nomierinot, lai nestreso par daudz.
3. Volejbols uz parketa vai smiltīs?
Smiltīs.
4. Es varu iemācīt citiem...
Daudz ko – orientēties, slēpot, vingrot, spēlēt pludmales tenisu.
5. Pēc zaudētas spēles vissvarīgākais ir...
...aizmirst zaudējumu, skatīties tikai uz priekšu ar jaunu optimisma devu.
6. Komandas trenerim svarīgākā prasme ir...
...sajust komandas līderi un pārliecināt savus sportistus, ka tikai visi kopā varēs ko sasniegt.
7. Es labprāt papusdienotu kopā ar...
...saviem draugiem, jo vienmēr ir forši satikties.
8. Ja man būtu miljons eiro, tad...
...es sadalītu naudu solidāri visiem skolas sporta veidiem un ieguldītu jauno sportistu attīstībā – lai visur būtu stabilas piramīdas no bērnu treniņu grupām līdz profesionālajai komandai un visi treneri būtu augsti kvalificēti ar iespējām profesionāli augt un gūt tostarp starptautisku pieredzi.
9. Basketbola noteikumos vajadzētu mainīt...
Šobrīd es teiktu – noteikti stingrāk reglamentēt vecāku uzvedību jauniešu turnīros.
10. Kaķi vai suņi?
Abi labi.
11. Hokeja spēlē es būtu...
Varu būt aizsargs, bet varu būt arī uzbrucējs.
12. Uzvaras svinībās noteikti jābūt...
...visai komandai kopā kā vienam veselam.



VIZĪTKARTE

Guntars Kikučs

- Liepājas Sporta spēļu skolas direktors no 2017. gada, iepriekš bija Saldus Sporta skolas direktors.
- Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmiju pabeidzis kā diplomēts slēpošanas treneris.
- Aizrāvis ar pludmales tenisu un orientēšanās sportu.

Liepājas Sporta spēļu skolas direktors **Guntars Kikučs** cer, ka pilsētā būs spēcīgi sporta klubi ar virslīgas komandām visos komandu sporta veidos, jo tas stimulēs arī jauniešus pievērsties basketbolam, hokejam, volejbolam un citām spēlēm.

Piedāvāt dzīvē JAUNUS MĒRĶUS

Aizvadītajā gadā Liepājas Olimpiskajā centrā notika īpašs pasākums bērniem un jauniešiem ar kustību traucējumiem. Tā laikā varēja izmēģināt dažādus sporta veidus, kā arī satikt Latvijas paraolimpiešus.

Pasākumu rīkoja Bērnu un jauniešu parasporta apvienība sadarbībā ar Latvijas Paralimpisko komiteju. Mērķis – iesaistīt vietējos bērnus un jauniešus parasportā, skaidroja apvienības prezidente Natālija Novikova, tādēļ aktivitāšu piedāvājums bija apzināti veidots plašs: teniss, galda teniss, badmintons, loka šaušana, basketbols, vieglatlētika, bočija u.c. veidi. Visu varēja pamēģināt un izvēlēties, kas patīk vairāk. Tikšanās reizes ir vērtīgas kā bērniem, tā viņu vecākiem, sacīja N. Novikova, un var mainīt dzīvi. Jo, kā norādīja organizatori, šādā veidā ir pamanīti jaunie talanti. Iepazīti spējīgi bērni, kurus attīstīt kā sportistus, ar izaugsmes iespējām.

Liepājas kīkboksinga kluba "K Sports" pārstāve Anna Prudņikoviča atzīmē, ka pati ar īpašajiem bērniem un jauniešiem strādā jau gadus astoņus. Tas aizsācies kāda projekta ietvaros, un, kad tas noslēdzies, meklētas iespējas, kā turpināt strādāt ar tiem, kam ir invaliditāte. Risinājums atradies, un joprojām klubu apmeklē gan bērni, gan pieaugušie ar diagnozēm, ar kustību traucējumiem. Viņi regulāri nāk uz treniņiem, arī piedalās sacensībās. "Ātrnākot pie mums pirmo reizi, vispirms notestējam, kādas ir spējas, kāda ir varēšana. Pēc tam jau ir speciāli vingrinājumi utt. Uz priekšu ejam soli pa solim," stāsta A. Prudņikoviča. Viņa novērojusi, ka regulāras sporta nodarbības bērniem ar invaliditāti nāk par labu. "Viņi jūtas drošāk sabiedrībā. Turklāt, esot kopā ar citiem bērniem, jūt, ka ir tādi paši. Ieguvēja ir arī otra puse – veselie bērni. Mums ir ļoti laba sadarbība. Viņi iesaistās, rāda, kā paveicami uzdevumi, ja pamana, ka vajag palīdzību, bez mudinājuma paši atsaucas." Trenere mudina vecākus meklēt saviem bērniem sportošanas iespējas, un Liepājā tādas esot. Viņa zina, ka bērni slido, peld... "Var droši nākt arī pie mums!" aicina A. Prudņikoviča.

"Ja pie manis kāds uzrastos, es labprāt jau nākamajā treniņā ar šādu cilvēku strādātu," atsaucību pauž arī loka šaušanas kluba "Archery Liepāja" īpašnieks Jānis Bružis. "Kad aizbraucu paraolimpiskajai vienībai līdzī kā treneris uz pasaules čempionātu Romā, redzēju, ar kādām grūtībām ikdienā viņi saskaras. Pārlidošanas, viesnīca, kaut vai tāda



Sports ir visiem un ikvienam!

vienkārša lieta kā nomazgāšanās... Arvien ir kādas problēmas. Ja es ar savu hobijs, savu sporta veidu varu šiem cilvēkiem piedāvāt jaunu mērķi dzīvē vai cerību stariņu kaut kam, kas liek pasmaidīt, tad kāpēc gan ne." J. Bružis ir pārliecināts, ka loka šaušana – tas būtībā ir sports teju visiem: "Ja ir garīga rakstura problēma, iespējams, būs pagrūtāk, jo tomēr jādarbojas ar ieroci, bet, ja ir tikai

kustību traucējumi, uzskatu, ka visu var pielāgot. Iespējams, kāds domā – kas es par loka šāvēju, ja nav roka, bet, piemēram, Rīgā ir šāds šāvējs un vēl dažādi cilvēki ar kustību ierobežojumiem. Viņi šauj, piedalās sacensībās, un rezultāti ir labā līmenī. Tā ka viss ir iespējams."

Pie J. Bruža uz šautuvi ir nākuši patrenēties cilvēki ar kustību traucējumiem, pat braukuši no

Rīgas, bet pagaidām viņa redzeslokā nav neviena, kurš nāktu uz treniņiem Liepājā pastāvīgi. "Bet mēs esam atvērti un labprāt savā pulkā gaidām," teic J. Bružis. Apzinoties, ka katrs gadījums ir individuāls, viņš aicina sazināties personīgi un izrunāt detalizētāk, vai pastāv iespējas trenēties, bērni tiek uzņemti no 10 gadu vecuma.

Pārvarēt bailes un stabili turēties uz ūdens un dzīvē



"Ūdenssports Liepājā ir ļoti nozīmīgs, jo ūdens vienmēr ir vīlīnājis un vīlīnās te dzīvojošos, tāpēc ir svarīgi nodrošināt aktivitātes visplašākajām iedzīvotāju grupām," projekta "Rowing 4 confidence" aktualitāti skaidro Liepājas Sporta pārvaldes projektu vadītājs Artis Lagzdīņš.

Viņš norāda, ka šis projekts ar kolēģiem no Daugavpils un Panevėžs vērsts tieši uz sociālo integrāciju un piedāvā jauniešiem ar īpašām vajadzībām sadraudzēties ar airēšanu, jo, pārvarot bailes no ūdens, viņi varētu kļūt par drosmīgākiem arī ikdienas dzīvē. Partneri projektā katrs darbosies savās tradīcijās – daugavpiliešiem ierastāka akadēmiskā airēšana, lietuvieši attīstīs smaiļošanu un kajakas, bet Liepājā koncentrēsies uz SUP dēļu sportu. Plānota 3–5 treneru apmācība, 25 jaunieši varēs trenēties airēšanā,

pavisam paredzēti 15 aktīvie vakari jauniešiem no mērķgrupas, nopietna gatavošanās pirms kāpšanas uz dēļa, tāpat pēc iespējas grūtības pakāpes kāpināšana no mierīgiem ūdeņiem līdz airēšanai Baltijas jūrā. Paredzēta arī aprikojuma iegāde, lai uz ūdens droši justos audzēkņi un viņu atbalsta personāls. "Treniņi paredzēti daudz, lai veidotos laba sadarbība starp jauniešiem un treneriem," skaidro A. Lagzdīņš. Viņš uzsver, ka projekta ieguvums ir arī treneru gatavība strādāt ar dažādiem sabiedrības pārstāvjiem, risināt

dažādas nestandarta situācijas. Airēšanas treneriem nodrošinās arī speciālās pedagogijas un psiholoģijas apmācības, kam sekos praktiskās apmācības. Galvenā uzmanība tiks pievērsta jaunas integrētas airēšanas un peldēšanas apmācības programmas izstrādei, kas mērķa grupai būs pieejama katru vasaru.

Šajā projektā svarīgs tieši sociālais ieguldījums jauniešiem ar garīgās attīstības traucējumiem no audžuģimenēm un ielu jauniešiem, iesaistot sportiskās airēšanas aktivitātēs, tā uzlabojot jauniešu pašapziņu.

Katram projekta partnerim ir sava unikāla pieredze, organizējot airēšanas nodarbības, bet visas pašvaldības kopā mācīsies droši iesaistīt airēšanas nodarbībās bērnus ar speciālām vajadzībām. Projekta partneri atzīst, ka šī ideja ir liels izaicinājums un līdz šim nerealizēta aktivitāte, tāpēc svarīgi ir sasniegt projekta ilgtspēju.

Kopumā Panevėžā, Liepājā un Daugavpilī vairāk nekā 70 bērnu pilnveidos drošas uzvedības iemaņas ūdenī, apgūs airēšanu, bērniem un jauniešiem tiks organizētas "Drošās airēšanas nedēļas nogales", bet projekta izskaņā Panevėžā plānots aizsākt jaunu tradīciju – airēšanas un smaiļošanas regati "Senvaģes taurē". Visi projekta partneri iegādāsies aktivitātēm nepieciešamo inventāru – kajakas, SUP dēļus, speciālos airēšanas piederumus personām ar ierobežotām

iespējām, airus, glābšanas vestes, motorlaivas.

Projektā jau notikušas pirmās treneru apmācības. Tajās speciālisti sniedza norādījumus treniņu organizēšanai pa etapiem, lai sasniegtu plānotos rezultātus. Treneri norāda, ka apmācības mainījās priekšstatu par treniņu organizēšanu, uzsverot sagatavošanās etapu un nepieciešamību pēc papildu plāniem. Jauniešiem ar īpašām vajadzībām treniņi atšķirsies no ierastajiem un būs nepieciešama veselības priekšizpēte un individuālie plāni. Tāpat projekts sniegs vērtīgu pieredzi, jaunas zināšanas, kā trūka treniņu vadībā, un ļaus labāk izprast jauniešu īpašības. Galvenais mērķis ir izstrādāt kvalitatīvu interešu izglītības programmu smaiļošanā jauniešiem ar īpašām vajadzībām, veicinot viņu interesi un integrāciju sportā. Svarīgi ir pakāpeniski un mērķtiecīgi virzīties uz mērķi, iegūt trenerus ar praktisku pieredzi, attīstīt airēšanas bāzi un iekļaut jauniešus ar īpašām vajadzībām sporta aktivitātēs.

Interreg



Līdzfinansē
EIROPAS SAVIENĪBA

Latvija – Lietuva

UZZIŅAI

Projekts "Mazaizsargāto bērnu sociālā iekļaušana ar airēšanas un drošas uzvedības uz ūdens aktivitātēm"

- **Sauklis** – "Rowing 4 confidence". **Terminš**. 01.02.2024. – 31.01.2026.
- **Vajadzības**. Visās projekta partneru pilsētās nav īpašas ūdens sporta nodarbības bērniem ar garīga rakstura traucējumiem, kuras varētu apmeklēt grupā. Pat ikdienā bērniem ar garīga rakstura traucējumiem ir grūti atrast sporta nodarbības, kurās viņi varētu pilnvērtīgi piedalīties kopā ar citiem bērniem. Vairums sporta treneru nav pietiekami kvalificēti, lai strādātu ar šiem bērniem, un arī sporta bāzes tam nav piemērotas. Būtiskas problēmas ir nepietiekams ekipējums (smailītes, kanoe laivas, airi, glābšanas līdzekļi drošībai uz ūdens, ergometri airēšanas tehnikas apmācībai uz sauszemes).
- Šādas izolētas darbības saasina sociālo atstumtību un nenodrošina vienlīdzīgu piekļuvi daudzveidīgai izglītībai. Lai nodrošinātu iekļaujošu sabiedrību, sports ir jāpadara pieejams bērniem ar garīgās veselības problēmām. Speciālistu trūkums ir viens no galvenajiem iemesliem, kāpēc bērnus ar īpašām vajadzībām nevar pilnībā iekļaut.
- **Mērķis**. Veicināt marginalizēto bērnu no kopienās bāzētām audžuģimenēm un bērnu ar garīga rakstura traucējumiem sociālo iekļaušanu pārrobežu reģiona pašvaldībās, veicot integrētas darbības, sekmējot institucionālo uzticēšanos ar airēšanas aktivitāšu nodrošināšanu.
- **Aktivitātes**. Starptautiskas apmācības airēšanas treneriem darbam ar bērniem ar speciālām vajadzībām; starptautiskas nometnes – sacensības airēšanā bērniem ar speciālām vajadzībām; peldēšanas apmācības bērniem ar speciālām vajadzībām; aprikojuma iegāde.
- **Partneri**. Panevėžs pilsētas pašvaldības administrācija (Lietuva), Liepājas valstspilsētas pašvaldības iestāde "Liepājas Sporta pārvalde" (Latvija) un Daugavpils valstspilsētas pašvaldība (Latvija).
- **Budžets**. Kopējais projekta budžets – 584 933,29 EUR, no tā ERAF līdzfinansējums 80%. Projektu līdzfinansē Eiropas Savienība (Interreg VI-A Latvijas – Lietuvas programmas 2021.-2027.).



▶ Antra Ščeglova

CEĻVEDIS

ŠAUTRIŅMEŠANĀ

Iespējams, daudzi šautriņmešanu uzskata tikai par izklaidi, taču netrūkst sportistu, kas to uztver nopietni, regulāri trenējoties un piedaloties dažādu līmeņu turnīros un sacensībās. **Šis sporta veids apvieno precizitāti, stratēģiju un mentālu izturību, padarot to par aizraujošu nodarbi ikvienam – gan hobijs, gan profesionālā līmenī.**

Sentis Siksa ar šautriņmešanu nodarbojas jau astoņus gadus un uzsver, ka tā ir piemērota gan vīriešiem, gan sievietēm jebkurā vecumā. "Ja to dara hobijs līmenī, īpaša fiziskā sagatavotība nav nepieciešama, taču, piedaloties nopietnos turnīros, būtiska ir izturība, jo šautriņmešana ir gan fiziski, gan mentāli izaicinoša aktivitāte, kas prasa pašmotivāciju, stresa noturību un spēju regulāri trenēties." Viņš atzīst, ka nodarbinātās tiek ne tikai rokas – svarīga loma ir arī stratēģiskai domāšanai un prāta asumam.

Šis sporta veids Latvijā ir ļoti attīstīts, un regulāri turnīri tiek rīkoti ne tikai Rīgā, bet arī citās pilsētās. Liepājā 2024. gadā šautriņmešanas klubs "DK Vienradzis" rīkojis dažādas turnīru sērijas, kas rezultējušās iknedēļas turnīros. Tos apmeklējuši gan iesācēji, gan pieredzējuši sportisti.

UZZIŅAI

- Pasaulē lielākais šautriņmešanas turnīrs ir "PDC World Darts Championship", kurā piedalās pasaules labākie spēlētāji. Šis turnīrs tiek uzskatīts par prestižāko šautriņmešanas notikumu, kurā uzvarētājs saņem Sid Waddell trofeju un ievērojamu naudas balvu.
- Šautriņmešanas vēsture ir sena. Līdz 20. gadsimta sākumam to uzskatīja par azartspēli, tomēr 1908. gadā kāds britu tiesnesis atzina to par prasmju spēli.
- Šautriņmešanas mērķa dizains ar 20 sektoriem tika izgudrots 1896. gadā. Tas ir līdzīgs mūsdienu standarta mērķim.
- Daži profesionāli spēlētāji spēj realizēt "deviņu bultu spēli", gūstot maksimālo punktu skaitu 501 ar deviņiem metieniem.
- 2024. gadā Liepājā notikušajos turnīros piedalījās ap 100 dalībnieku. Arī šogad katru trešdienu klubā notiek turnīri.

Aprīkojums:

- **Mērķis.** Standarta mērķis ir apaļš un sadalīts 20 sektoros, kas apzīmēti ar cipariem no 1 līdz 20. Centrā ir "bulls", kas sastāv no sarkanā centra sektora un zaļā ārējā sektora.
- **Šautriņas.** Tās parasti sastāv no četrām daļām: adatas, bareles, astes un spārna. Iesācējiem ieteicams izvēlēties vieglas šautriņas – aptuveni 18–22 gramus smagas.

Izvietojums:

- **Mērķa centrs** jānovieto 173 cm augstumā no zemes.
- **Attālums** starp mērķi un metiena līniju ir 237 cm.
- **Pa diagonāli** no mērķa centra līdz metiena līnijai ir 293 cm.

Spēles pamati:

- Šautriņmešanā spēlētāji cenšas trāpīt šautriņas mērķī, kas ir sadalīts vairākos sektoros ar dažādām punktu vērtībām. Mērķis ir sakrāt noteiktu punktu skaitu vai izpildīt konkrētus uzdevumus, kas prasa precizitāti un plānošanu.
- Pasaulē šautriņmešanā pastāv neskaitāmi spēļu veidi, taču populārākā profesionālā spēle ir "501", kas apzīmē punktu skaitu, ko spēlētājiem ar metieniem jānodzēš.
- Spēlētāji met trīs šautriņas vienā kārtā un no sākotnējā punktu skaita atņem iegūtos punktus.
- Lai uzvarētu, spēlētājam pēdējais metiens jāizdara "dubultajā" apļa sektorā. Dažos turnīros ir īpašs noteikums, ka spēlētājam "dubultajā" sektorā jātrāpa gan pirmais, gan pēdējais metiens, kas vēl vairāk pastiprina spēles sarežģītību.

Kā skaita punktus?

Punktus aprēķina atbilstoši sektoram, kurā šautriņa tiek trāpīta.

- **Vienkāršais sektors** – skaita cipara vērtību.
- **Dubultais sektors** (ārējais gredzens) – cipara vērtība reizināta ar 2.
- **Trīskāršais sektors** (iekšējais gredzens) – cipara vērtība reizināta ar 3.
- **"Bulļa" sarkanais sektors** (mērķa centrs) ir 50 punkti.
- **"Bulļa" zaļais sektors** (centra ārējais aplis) ir 25 punkti.
- Ja metiens netrāpa mērķī, punkti netiek piešķirti.

Ieteikumi iesācējiem

- Prakse ir panākumu atslēga, tādēļ regulāri treniņi palīdzēs uzlabot precizitāti un pārliecību.
- Izvēlies pareizo aprīkojumu. Eksperimentē ar dažādām šautriņām, lai atrastu sev piemērotākās.
- Koncentrējies uz tehnikas izkopšanu. Lēna un kontrolēta metiena tehnika ir atslēga labam rezultātam.
- Izmēģini savus spēkus turnīros, jo tur valda atbalstoša vide, kur var mācīties no pieredzējušiem spēlētājiem, apskatīt dažādus inventārus un iegūt vērtīgu pieredzi.
- Populārākie treniņi rokas iesildīšanai šautriņmešanas klubā "DK Vienradzis" ir savākt 1000 punktus, metot tikai pa "bulļa" sektoriem, kā arī trāpīt visos dubultajos sektoros no 1 līdz 20. Šie vingrinājumi palīdz iesildīt roku pirms mačiem un uzlabot precizitāti.



Liepāja 2027

Eiropas kultūras galvaspilsēta



Visi notikumi vienkopus
kalendars.liepaja.lv