

Liepāja



**Liepāja
sporto 2022**

Visi notikumi vienkopus
kalendars.liepaja.lv

Speciālizdevums "Liepāja SPORTO 2022"

Projektu atbalsta

Liepāja

Izdevumā izmantoti Ģirta Gertsona, Egoņa Zivertā, Daiņa Ģelža, Valtera Pelna, Kārļa Klestrova, Lauras Vilertes, Didža Siekas, izdevniecības "Kurzemes Vārds" arhīva, Liepājas domes, sporta institūciju un sacensību organizatoru publicitātes attēli un foto no sportistu personīgajiem arhīviem un kontiem sociālajos tīklos.

Žurnāla sagatavošanā izmantota Liepājas Sporta pārvaldes informācija.

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

Nākamajā līmenī

GUNĀRS ANŠIŅŠ,

Liepājas valstspilsētas pašvaldības domes priekšsēdētājs

Liepāju pamatoti dēvē par vēju pilsētu, bet tikpat pamatoti tā vienmēr ir bijusi un būs arī kultūras un sporta pilsēta. Liepāja ir bijusi titulēta par Eiropas sporta pilsētu, no tās nāk pasaulē zināmi spēcīgi sportisti – tenisti, futbolisti, basketbolisti, autobraucēji. Pie mums notiek starptautiska līmeņa sporta pasākumi. Lepamies ar mūsdienīgu, sakārtotu un pieejamu sporta infrastruktūru, ar vairākām profesionālām sporta komandām, klubiem un biedrībām, bērnu sporta skolām, kā arī spēcīgiem jaunās paaudzes treneriem.

Protams, vienmēr ir, kur augt, bet uzskatu, ka Liepājā ir izcila sporta infrastruktūra. Mums atliek vien izvēlēties, kā uzturēt savu fizisko veselību. Iespējas ir plašas – pieci āra stadioni, Liepājas Olimpiskais centrs, LOC tenisa un ledus halle, vieglatlētikas manēža un jaunā futbola halle, trīs peldbaseini un citas sporta būves. Bet ne mazāk būtiski – pilsētā tiek īstenoti dažādi bezmaksas veselīga dzīvesveida projekti un ir izveidoti vairāki brīvdabas sporta laukumi – futbola, basketbola, vingrošanas laukumi, tenisa korti, skeitparks, skrītuļošanas un velobraukšanas ceļi. Un tas nebūt nav viss! Daba pati par sevi mums devusi fantastiskas iespējas – skrējieni gar jūru, nūjošana apkārt ezeram, orientēšanās mežos un vēl, un vēl!

Mans mērķis nav uzskaitīt visas sporta būves vai iespējas, bet gan iezīmēt, ka pilsēta savu mājas darbu ir paveikusi. Esam sasnieguši nākamo līmeni, kad bāze ir un viss atkarīgs no pašu liepānieku vēlmēm un interesēm. Tāpat kā mēs elpojam mākslu vai kultūru, mēs katrs atbilstoši savām interesēm varam elpot arī sportu. Integrēt to savā ikdienas solī, reizē rūpējoties par savu fizisko un garīgo veselību.

Mana aizraušanās ir teniss. Cenšos izbrīvēt vismaz reizi nedēļā, lai tenisa kortos izvēdinātu galvu un tiktos ar domubiedriem. Manuprāt, viena no sporta treniņu burvībām līdztekus enerģijai, ko tie sniedz, ir tieši šī iespēja satikties. Sporta laukumos mēs noņemam savas ikdienas lomas un visi kļūstam par ciņubiedriem. Sports vieno! Uz to arī gribu aicināt – izmantosim plašās iespējas, ko mums Liepāja sniedz, un tiksimies laukumā!

Liepājas pludmalei piestāvu volejbols



Latvijas čempionāts pludmales volejbolā jūlijā izskanā piedāvāja skatīt Latvijas labāko pludmales volejbolistu sniegumu.

Rallistiem patīk Kurzemes ceļu līkumi



Ātruma festivāls "Kurzeme" no 17. līdz 19. septembrim aicināja vērot dažādas ātruma sacensības.

Skrējiens mūzikas skaņās



Liepājas Mūzikas pusmaratons 23. jūlijā pulcēja pilsētā skriešanas entuziastus, kas izbaudīja visai vējainu skrējienu ar dažādiem muzikāliem pārsteigumiem un novērtēja īpaši radošo gaisotni kopumā.

Notikumi Liepājas sportā

Labākie tiek pie pašvaldības atzinības



10. martā ikgadējā pasākumā "Sporta laureāts 2022" apbalvojumus par sasniegumiem aizvadītajā sezonā saņēma sportisti, komandas, klubi, treneri un sporta norišu organizatori.

Amatieri laukumam tukšoties neļauj



Liepājas amatieru futbola vasaras čempionāta spēles no jūnija līdz augustam vakaros piepildīja futbola laukumus ar azartu un spēles prieku, ar uzvaras sajūsmu un zaudējuma rūgtumu.

Satiekas Baltijas labākie jaunie badmintonisti



No 11. līdz 13. augustam jaunie badmintonisti no visas Baltijas pulcējās Liepājā uz vērienīgām sacensībām "Baltic Youth Championship 2022".

Vingrotājām kvalitatīvāki treniņu apstākļi



Liepājas Kompleksās sporta skolas lepnums ir jauna vingrošanas paklāja iekļāšana sporta bāzē Rīgas ielā 8. Tas ievērojami uzlabojis treniņu apstākļus zālē.

Peldējums Beberliņu ūdeņos



13. augustā Beberliņu ūdenskrātuvē pie piedzīvojumu parka "Tarzāns" notika Liepājas atklātais peldējums, kas ir jauna tradīcija pilsētas sportā. Tajā dažādās distancēs no 100 metriem bērniem līdz 2 kilometriem pieaugušajiem sevi pārbaudīt varēja ikviens rūdīts peldētājs.

Sportiskas aktivitātes industriālā vidē



Neparastā vidē, bijušā metalurģijas uzņēmuma teritorijā 27. augustā notika sporta sērija "Puls" posms "Dzelzgriezis".

Liepāja uzņem izlases



Maija beigās un jūnija sākumā Liepāja uzņēma pie sevis Latvijas izlasi volejbolā, kas cīnījās CEV Eiropas līgā un mēroja spēkiem ar Igaunijas un Čehijas komandām.

MAZĀK birokrātijas, VAIRĀK degošu acu

Novembra vidū Liepājas Sporta pārvaldes vadītāja amatā stājas AIVIS TINTS, kurš neslēpj, ka šajā darbā noteikti izmantos gan savu sportista pieredzi, gan to, ko apguvis, vadot Liepājas Futbola skolu.



Kad pirms dažiem gadiem bija izsludināts konkurss Liepājas Futbola skolas vadītāja amatam, A. Tints pieteicies, jo izglītība bijusi atbilstoša, pietrūcis tikai pieredzes. Dokumentu darbs nav bijis svešs, svešāka bijusi valsts un pašvaldības iestādēs valdošā birokrātijā. "Pēc darba privātajā biznesā likās, ka nepārtraukti jāsien valā cieši savilkts mezgls," viņš saka, neslēpjot, ka tieši birokrātijā nereti bremsē attīstību. "Saprotu nepieciešamību pēc caurspīdīguma, un redzu, ka to var panākt bez dokumentu kaudzēm un liela administrācijas sloga. Taču tāda ir sistēma, kurā vai nu tu pieņem noteikumus, vai nepieņem," saka A. Tints piebilstot, ka viņam ir prieks par to, ka Sporta pārvaldē jau digitalizēti daudzi procesi un šis darbs turpinās, jo papīru kaudzes tiešām nevienam nav vajadzīgas. Pārvarēt grūtības Aivim palīdz tas, ka viņam patiešām ļoti patīk sports.

Arī viņa pirmajā intervijā jaunajā amatā publiski paustā skālā apņemšanās, ka treneriem būtu jāsaņem vismaz 1000 eiro pēc nodokļu nomaksas, jo tad tas būtu konkurētspējīgi ar citiem piedāvājumiem darba tirgū, jau izpelnījusies plašu rezonansi. A. Tintam pat zvanījuši kolēģi no citām Latvijas pilsētām un komentējuši, ka viņš nu gan darbu jaunajā amatā sācis "skaļi un jaudīgi".

Jā, tieši atalgojuma jautājuma sakārtotā Sporta pārvaldes vadītājs joprojām uzskata par ļoti nozīmīgu. "Katrā sporta veidā mums trūkst viena vai divu treneru. Grūtākais ir nevis vienkārši atrast treneri, bet piesaistīt tādu, kuram deg acis," skaidro Aivis.

Viņš ir gandarīts, ka jau pirmajos mēne-

šos kopš stāšanās amatā Sporta pārvalde sadarībā ar pašvaldību un sporta skolām spērusi mazu soli uz priekšu, lai uzlabotu treneru apmaksas sistēmu, jo, piemēram, no janvāra treneriem ir iespējams atlīdzināt par to laiku, ko viņi tērē, pavadot sportistus uz sacensībām.

Bet svarīgākais, ka tajā īsajā laikā, kas aizvadīts amatā, A. Tints iepazinis ļoti daudz Liepājas sporta entuziastus, trenerus, kuriem atalgojums nebūt nav noteicošais, jo viņi vispirms patiesi mīl to, ko dara. "Un mans uzdevums noteikti būtu viņiem sniegt to finansiālo drošību, sameklēt iespējas un ceļus, kā to vidi vēl uzlabot, lai viņi varētu darīt savu darbu. Katrs treneris, kas mums Liepājā ir, ir vērtība, kas jānotur.

Taču ne jau tikai alga ir noteicošā, tikpat svarīgi ir veidot pievelkošu vidi, lai mūsu sporta skolu piedāvājums potenciālajiem treneriem būtu interesants ar algu, piemaksām, treniņu apstākļiem, tālākizglītības iespējām utt. Gribu strādāt ar šo jautājumu, gādāt par to, lai vide Liepājā treneriem patiktu," viņš komentē. Aivis tic, ka apmierināti treneri noteikti spēj savu pozitīvo enerģiju un ieinteresētību nodot tālāk audzēkņiem un viņu ģimenēm, sabiedrībai kopumā. Un labi, apmierināti treneri noteikti ir vislabākā reklāma arī jaunu kolēģu piesaistē – tāda slava, ka Liepājā ir forši strādāt, sasniedz citus talantīgus speciālistus daudz labāk un ātrāk nekā mērķētas reklāmas kampaņas.

A. Tints atklāj, ka situācija ar energoizmaksām sporta infrastruktūras objektos pašlaik ir normalizējusies un nav iemesla

satraukumam, ka sporta skolas nevarēs atļauties samaksāt rēķinus.

Arī kopumā viņam šķiet, ka daudz ko var atrisināt, sarunājoties iesaistītajiem, meklējot risinājumu kopā: "Treneriem ir svarīgi būt uz klausītiem un sadzirdētiem. Pieļauju, ka man pārvaldē sanāks daudz vairāk tikties ar cilvēkiem. Noteikti to praktizēšu, bet esmu, protams, domājis arī par savu vadības stilu. Es uzskatu, ka jābūt subordinācijai un pārvaldes vadītājam nav personīgi jārisina katra mazākā sūdzība, katra problēma, tad tas būtu tirgus, nevis organizēts darbs, struktūra. Jāprot novilkt robežas, lai darbs būtu efektīvs, lai netērētu laiku, ko var veltīt sporta nozares attīstīšanai Liepājā. Tas ir mans galvenais uzdevums."

Bet par pirmajiem secinājumiem, uzsākot darbu Sporta pārvaldē, viņš saka: "Es biju gaidījis, ka būs izaicinoši saprast situāciju visā plašajā Liepājas sporta saimē, nianses katrā sporta veidā, situāciju konkrētajās sporta skolās, bet, atklāti sakot, nedomāju, ka tas būs tik sarežģīti, jo katrs treneris ir unikāls, ar savu raksturu un inteligenci apveltīts, savas jomas līderis, katram ir sava pieeja, un dabūt visus šos atšķirīgos līderus uz viena viļņa ir diezgan izaicinoši. Tas ir mans mazais kultūršoks, cik mēs esam dažādi un cik nozīmīga ietekme šai dažādībai ir uz daudzu citu dzīvēm. Labais gan ir tas, ka sports mūs visus vieno, un es ceru, ka tas ir pirmais solis, kas palīdzēs kādā brīdī arī vienoties par to, ka mūsu mērķis ir, lai tādu cilvēku kā mēs būtu aizvien vairāk!"

► Andris Sudmalis, Anda Pūce

Salvis Roga:

"Liepāja ir sporta lielpilsēta!"

Liepājas domes priekšsēdētāja vietniekam Salvim Rogam skolā mīļākie mācību priekšmeti bija sports un matemātika, pārfrāzējot zināmu teicienu – veselā miesā būs veselīga izpratne par skaitļiem, lielumiem un to attiecībām. Skolas laika mīļākie mācību priekšmeti tagad itin labi iet kopā gan ar viņa dzīvi, gan arī jaunajiem pienākumiem pašvaldībā, rūpējoties par sporta un uzņēmējdarbības jautājumiem.

– Kurā Liepājas sporta bāzē jūs visbiežāk var ieraudzīt pēdējā laikā?

– Mani visbiežāk varēja redzēt stadionā, kur šobrīd slejas jaunatklātā futbola halle, vai hokeja hallē. Piepūstā futbola manēža ir jauninājums Liepājai, biju klāt pirms atklāšanas, atklāšanā, palaišanā, tas ir jauns objekts ar superīgām iespējām jaunajiem futbolistiem. Hokeja halli bieži apmeklēju tāpēc, ka kopš pērnā pavasara mums pilsētā vairs nav virslīgas komandas, tas nozīmē, ka iztrūkst hokeja piramidā augstākā posma, kas rada zināmu turbulenci bērnu un jauniešu līmeņos, tāpēc šobrīd ar hokeja dzīves organizatoriem un treneriem cenšamies risināt jautājumu, kā Liepājā atjaunot piramīdas virsotni.

– Vai pašam arī sanāk pasportot?

– Mans sporta veids no pirmajām klasēm ir futbols, bet tagad esmu svētdienas spēlētājs. Taču man ļoti patīk kustēties un piedalīties pilsētas organizētajos tautas skrējienos. Vēl pavisam nesen, 1. janvārī, kopā ar liepājniekiem izskrējām kontūru "2023" Liepājas ielās. Sajust vienojošu spēka garu liepājniekos ir ļoti patīkami.

– Uz kuru sporta bāzi dodaties skatīt savus bērnus?

– Visi mani bērni nodarbojas ar vieglatlētiķu. Vecākais dēls Ralfs ir Latvijas izlases dalībnieks 800 metru distancē, tāpēc, ja mači notiek Liepājā, esmu vieglatlētikas manēžs. Ja citviet, dodos uz citām vieglatlētikas arēnām.

– Tad noteikti jums ir prieks, ka šovasar paredzēts beidzot atjaunot "Daugavas" stadiona skrejceļa segumu?

– Absolūti! Tas bija kritisks jautājums vieglatlētu kopienai vispār. Pilnvērtīgiem treniņiem ir nepieciešami kvalitatīvi apstākļi. Man ir prieks, ka kolēģi vēl pirms manas iesaistīšanās pašvaldības darbā to ir izplānojuši, un es sekošu līdzi tam, lai projekts labi īstenotos.

– Liepāja ir vēju pilsēta, Liepāja ir roka galvaspilsēta,

Liepāja 2027. gadā būs Eiropas kultūras galvaspilsēta... Vai Liepāja ir arī sporta pilsēta?

– Liepāja ir sporta lielpilsēta! Pirmkārt, infrastruktūras ziņā mēs esam fantastiskā līmenī, otrkārt, arī treneru līmenī esam ļoti labi, šajā ziņā gan vēl ir veicami mājas darbi, jo treneris šobrīd ir izšķirošais elements, lai mēs infrastruktūru varētu pilnībā aizpildīt ar kvalitatīvu saturu. Vēl ir vairākas idejas, kur piestrādāt arī pie infrastruktūras. Smilšu teniss vai pludmales volejbols – ir tikai viens laukums iekšelpās, tāpat ir ideja par apjūmtu hokeja laukumu un citas.

– Bet Liepājas sporta draugi ik pa laikam uzdod jautājumu: bāzes ir, bet kur augstvērtīgi rezultāti? Piemēram, hokejā, florbolā komandas nav pat Latvijas augstākās raudzes līgās, kaut gan daudz jauniešu šajos sporta veidos trenējas.

– Tie ir divi līmeņi. Pašvaldībai primāri svarīgi ir sportisks bērns, jauniešs, un tas ir sporta skolu pamatzdevums. Un ir profesionālais līmenis – privāti klubi. Šajā līmenī pašvaldība palīdz ar infrastruktūru un varbūt citādi, bet augstāko rezultātu sasniegšana ir klubu uzdevums un atbildība.

– Kurš Latvijas sportists ir jūsu favorīts? Uz kuru jaunībā raudzījāties ar lielām acīm, kuram esat gribējis līdzināties?

– Agrāk mani elki bija hokejisti Artūrs Irbe, Sandis Ozoliņš un citi tā laika Latvijas izlases spēlētāji, tā bija arī tāda patriotisma pilna lepnuma sajūta par savu valsti. Ja raugos no šodienas skatu punkta, tad Ernests Gulbis ir sportists, kuru respektēju un kuru, pavisam nesen satiekot klātienē un pārrunājot viņa iespējamo iesaisti Liepājas jauniešu tenisa dzīvē, iepazīnu arī kā lielisku cilvēku.

– Jūsu sporta veids ir futbols. Nosauciet futbolistu!

– No iepriekšējās zelta paaudzes, kas spēlēja Eiropas čempionāta finālā, Māris Verpakovskis un Mihails Zemļinskis. Ja no šodienas, tad respekts brāļiem Ikauniekiem.

– Kā redzat sevi pašvaldībā atbalstām un veicinām sporta nozari?

– Ienākot pašvaldības sistēmā no privātā sektora, izvēlējamies tās jomas, kurās ar savu pieredzi varu dot labumu. Ņemot vērā manu līdzšinējo interesi par sportu un iesaisti tajā, tikai likumsakarīgi, ka šī tēma man ir tuva un es noteikti būšu (patiesībā jau esmu) sporta veicinātājs, taču tas nekādā veidā neizslēdz faktu, ka būšu atbalsts jebkuram trenerim, jebkuram sportistam. Liepājnieku uzvaras un sasniegumi sportā būs arī mans lepnums un prieks.

Es jau meklēju un turpināšu meklēt risinājumus, kā treneriem iekvēlināt acis par to, ko viņi dara. Savukārt tiem, kam acis deg, neļaut dzirkstij pazust. Lai to panāktu, ir vairāki aspekti – infrastruktūra, attieksmes jautājums, trenera personīgā izaugsme u.c. Ja treneris jūtas labi, arī viņa audzēkņi ir labi motivēti. Lai jaunieši būtu kādā sporta veidā, nepieciešama augstākā līmeņa komanda, uz kuru viņiem tiekieties. Tas savukārt ir finansiāls jautājums. Te jābūt privātās un publiskās naudas mijiedarbībai.

► Ints Grasis

"Ko varam panākt? Pamatzdevums ir veselīgs, sportisks liepājnieks – bērns, jauniešs, pieaugušais. Bet lai jaunieši būtu veseli un sportiski, izšķirošs moments ir treneris," uzskata Salvis Roga.



Ukraiņu sportistam Liepāja kļūst par otrajām mājām

Pēc 2022. gada 24. februāra būtiski mainījās gan Ukrainas tautas, gan tās sportistu likteņi. **Ukrainas kikboksa čempions Marks Husars, ierodoties Latvijā, meklēja iespējas turpināt sportista gaitas, un viņa ceļi produktīvi krustojās ar "Ballistic Boxing Club" treneri Aleksandru Maslovu.**



PĒC OKUPĀCIJAS MEKLĒJA JAUNU KLUBU

Malkas ielas 4. nama pagrabstāvā iemājojis "Ballistic Boxing Club", kas iekārtots pēc labākajām amerikāņu boksa tradīcijām. Klubā gan neapraktizē klasisko boksu, bet kikboksu. Darba dienas vakarā mājīgās telpas ir sportistu pilnas, lielāki un mazāki atlēti cītīgi uzklausa trenera Aleksandra Maslova padomus un norādījumus. Treniņā centīgi darbojas arī ukraiņis Marks Husars, kurš aizvadītajā sezonā Liepājas kluba rindās guvis vairākus izcilus sasniegumus un kļuvis arī par Latvijas čempionu.

Marks dzimis Dnipropetrovskā un visu bērnību un jaunību pavadījis tur. Tēvs agri iemācījis mīlēt sportu, zēns bijis aktīvs un jau no piecu gadu vecuma sācis trenēties. Jau pašos pirmsākumos kopā ar tēvu izvirzījuši mērķus un uzdevumus, kuri pakāpeniski arī sasniegti. Markam ir jaunāka māsa un brālis, kurš arī nodarbojas ar sportu un ir sasniegjis atzīstamu līmeni, kļūstot par Ukrainas čempionu peldēšanā. Tagad viņš ieguvis arī Latvijas čempiona titulu. Savukārt Markam kikbokss nav vienīgais sporta veids, ar kuru viņš nodarbojas līdz šim, ukraiņis izmēģinājis spēkus arī klasiskajā boksā, futbolā un volejbolā.

Pēc okupantu iebrukuma Ukrainā Husaru ģimene devās bēgļu gaitās, meklējot

drošāku patvēruma vietu. Marks jau savlaicīgi meklēja treniņu iespējas, un tā jaunais ukraiņis sastapās ar "Ballistic Boxing Club" treneri Aleksandru Maslovu. Marks uzrunāja Liepājas treneri Instagrama profilā, jo vēlējās uzzināt, vai ir iespēja pievienoties klubam. Tas sakrita ar laiku, kad Aleksandrs

dažas dienas iepriekš Instagramā bija aicinājis Ukrainas sportistus, kuri dzīvo Liepājā, iesaistīties treniņos.

ATNĀCA KLUSS UN KAUTRĪGS

Marks vēlāk uzmeklējis Maslovu, un pirmajā tikšanās reizē treneris vēlējies uzzināt, kurš kikboksa novirziens ukrainim prevalē. Iepriekš Marks bija specializējies pilna kontakta kikboksā, bet "Ballistic Boxing Club" ar to nenodarbojas. Kopumā kikboksā ir septiņi novirzieni, bet Liepājā treniņi notiek trijos. Maslovs paskaidrojis, ka to, ko Marks darīja dzimtenē, Latvijā neapraktizē, tādējādi gan Markam, gan trenerim vajadzēja savstarpēji pielāgoties. Uz pirmo treniņu jaunietis atnācis kopā ar tēvu un bijis diezgan kluss un kautrīgs, līdz ar to trenerim radies jautājums, cik cīņu sportists ir aizvadījis. Marks atbildējis, ka vairāk par simtu, par ko Maslovs bijis ļoti pārsteigts. Pirmajā treniņā Marks labi iesildījies un, pēc trenera domām, labi kustējies. Kad atlēti pārgājuši uz sparinga cīņām, ukraiņis visus pašmāju līderus pieveicis, pat nedarbdomies ar pilnu jaudu. Tādējādi Husars, ieradies Latvijā, kļuva par pašmāju labāko junioru kikbokseri neatkarīgi no disciplīnas un svara kategorijas. Maslovs domā, ka Marks izrādītu nopietnu pretēstību un būtu cienīgs oponents arī pieaugušo vērtējumā. Sanācis tā, ka pateicoties viņam klubs pamatīgi pakāpies savā izaugsmē, un latīņa šobrīd ir pacelta augstu jo augstu. Maslovs atzīst, ka pērnā gada sākumā klubam nebija tādu ambīciju, kādas parādījās pēc ukraiņu sportista ierašanās. Uzsākot treniņus, Marks bijis ļoti labs, cīnoties ar rokām, bet nedaudz pieklibojusi kāju tehnika. Liepājas klubā tieši



kāju darbībai tiek pievērsta liela uzmanība, un treneris varējis palīdzēt Markam likvidēt šo tehnisko robu.

Arī Marks atzīst, ka Liepājas treneris devis viņam jaunu impulsu un attīstības virzību, tāpēc ir ļoti apmierināts ar sadarbību un kvalitatīvām treniņu iespējām. Pēc Ukrainas posma Marks sākotnēji nebija cerējis, ka izdosies satikt treneri, kurš iedots papildu stimulu un vēltis visus savus spēkus un enerģiju, lai ukraiņu sportists varētu sasniegt vēl augstākus rezultātus. Tāpēc viņš ir patiesi gandarīts, ka satīcis tieši tādu speciālistu, kurš nedomā par komerciju, bet gan par to, lai sportisti sasniegtu visaugstākos mērķus, un to, kā izaudzināt patiesus čempionus. Lai gan gada laikā ir sasniegts jūtams progress, Marks uzskata, ka nedrīkst apstāties un jāturpina pilnveidoties.

LIEPĀJNIEKS LĪDZI UKRAIŅIEM

Nepilna gada laikā Marks kļuvis jau par divkārtēju Latvijas čempionu, ieguvis Liepājas čempiona nosaukumu. Ukraiņis titulu ieguva viena čempionāta laikā, startējot divās svara kategorijās. Izprotot, ka sportists pieradis pie lielām sacensībām, arī Maslovs meklēja iespējas viņam tādas nodrošināt. Sākumā aktīvi tika meklēti sparinga partneri kaimiņvalstīs, un Husars piedalījās vairākos zemāka līmeņa turnīros. Tā kā atlētam bija viena mēneša pauze, tad vispirms bija jāatgūst sportiskā forma un arī sacensību garša. Pirms pārcelšanās uz Latviju Markam

kopā ar Ukrainas izlasi bija plānots doties uz Turciju, uz Pasaules kausa posmu, savukārt liepājniekiem šāda nodoma nebija. Maslovs nolēma mainīt savus plānus un sāka gatavot sportistu Turcijas mačiem. Laika gaitā izkristalizējās variants, ka ukrainim sacensībās pievienosies arī liepājnieks Sergejs Tarasovs. Grandiozais turnīrs, kurā uz 20 laukumiem spēkojās ap 3000 kikbokseru, mūsējiem izvērtās sekmīgs, jo Husars uzvarēja šajā posmā, savukārt Sergejs divās disciplīnās ieguva attiecīgi 2. un 3. vietu. Pēc Turcijas sacensībām Maslova audzēkņi devās uz Pasaules kausa izcīņu Ungārijā, kur Husars atkal kļuva par uzvarētāju un arī Sergejs izcīnīja 1. vietu. Tas nozīmēja, ka pēc kopīgiem treniņiem triju mēnešu garumā viņš bija krietni palielinājis meistarību un divos Pasaules kausa posmos spēja izcīnīt godalgotas vietas. Sergeja piemēram sekoja Daniila Tišins un Timurs Strelēvics, kas arī starptautiskos mačos kļūst par uzvarētājiem. Pēc gūtajiem panākumiem Marks sarunā ar treneri izteica vēlmi doties uz junioru pasaules čempionātu, un Maslovs nolēma gatavot šos četrus sportistus atbildīgajām sacensībām. Sagatavošanās posms bija nopietns un intensīvs, tas arī deva augļus – Tarasovs kļuva par pasaules čempionu, bet Husars ieguva 2. vietu, zaudējot spēcīgam Kazahstānas pārstāvim. Maslovs uzskata, ka Markam bija iespēja uzvarēt, bet situācija izvērtās tāda, ka viņa sekundants bija no Ukrainas, kurš cīņas gaitā tomēr nedeķa pareizos norādījumus.

DRAUDZENE MĀCA VALODU

Treneris atzīmē, ka Markam ir ne tikai labas fiziskās un tehniskās dotības, bet viņš ir arī neatlaidīgs un teju nesalauzams. Lai kā izvērstos cīņas gaita, Husars nepadodas un spēkojas līdz pēdējai sekunde. Savukārt Liepājas sportisti, vērojot ukraiņu cīņas spar, seko viņa piemēram un iegūst nepieciešamās rakstura īpašības. Marks ar dzīvi Liepājā ir ļoti apmierināts, treniņu apstākļi ir lieliski, pilsēta – jauka. Sportists turpina attālinātās studijas Kijivas Universitātē, bet Liepājā apmeklē autovadītāju kursu.

Marks jau sadraudzējies ar liepājnieci Nikolu, kura neprot krievu valodu, un viņa puisim palīdz latviešu valodas apguvē. Arī ārpus sporta Marks ieguvis daudz draugu un stāsta, ka cilvēki šeit ir pretimnākoši un atsaucīgi. Sarunas noslēgumā Marks par savu pašreizējo dzīves mērķi nosauc olimpiskās medaļas iegūšanu Losandželosā 2028. gadā. Ja neizdosies iecerēto realizēt kikboksā, tad viņš ir apņēmības pilns to iegūt klasiskajā boksā.

Marks ir dziļi ticīgs cilvēks, apmeklē pareizticīgo baznīcu K. Uliha ielā un atzīmē, ka ar Dieva palīdzību ir guvis līdzšinējos panākumus, un cer, ka Dievs būs līdzās arī turpmākajā karjerā. Marks Husars gatavs mainīt savu dzīvi un palikt Latvijā, bet treneris Aleksandrs Maslovs ir izvirzījis sev mērķi izaudzināt olimpisko čempionu.



Par Gustava panākumu atslēgu FK "Kurši" pārstāvji nosauc viņa izkoptās, sportistam nepieciešamās rakstura īpašības, ko var ieraudzīt laukumā, spēlējot un sadarbojoties ar komandu. Viņš ir apzinīgs, centīgs, rīkojas ar prātu un neko neatstāj novārtā, saka FK "Kurši" pārstāvis Normunds Krūmiņš.

VIZĪTKARTE

Gustavs Griezītis

- Dzimis 2004. gada 7. jūnijā Liepājā.
- Florbola kluba "Kurši" komandas aizsargs, taču kluba pārstāvi viņu raksturo kā universālo kareivi.
- Florbolu spēlē no piecu gadu vecuma.
- Spēlējis FK "Kurši" bērnu un jauniešu komandās un virslīgā, kā arī Latvijas izlasēs.
- Šobrīd – Somijas kluba "Koovee" spēlētājs.
- Attālināti mācās augstskolā.
- FK "Kurši" "Pulkveža balvas 2022" saņēmējs (Pulkveža balvu par izcilību un īpašiem sasniegumiem pasniedz talantīgākajiem florbolistiem vecuma grupās no 12 līdz 18 gadiem).
- 2020. gadā saņēmis balvu "Zobens" par FK "Kurši" treniņu vīstīgāko apmeklējumu.

Avots: florbola klubs "Kurši"

Uzticīgs florbolam jau divas trešdaļas dzīves

Liepājnieku Gustavu Griezīti, pazīstamu arī kā florbola kluba "Kurši" aizsargu un rezultatīvu spēlētāju, pirms vairāk nekā 12 gadiem uz Jāņa Čakstes Liepājas 10. vidusskolas sporta zāli vecāki atveda treniņēs vēl salīdzinoši maz zināmā sporta veidā. "Atceros, ka pirmajā florbola treniņā biju viens vienīgais. Tur arī satiku savu pirmo treneri Mārtiņu Krūmu," saka sportists, kurš šobrīd dzīvo, spēlē un strādā Somijas pilsētā Tampērē un dod savu pienesumu klubā "Koovee".

INTERESĒJA HOKEJS, BET ATRADA FLORBOLU

Gustavs uzsver, ka, ja viņam jānosauca kāds treneris, kurš bijis klāt viņa izaugsmē un vispār florbola attīstībā Liepājā, tad tas ir tieši M. Krūms. Florbola treneri Liepājā bijuši un ir vēl arī citi, bet M. Krūmu Gustavs sauc par savu mūža treneri, kas ielicis stiprākos pamatus gan viņa karjerā, gan tajā, lai šis sporta veids Liepājā būtu un pastāvētu.

"Man ir 18 gadu, no tiem vairāk nekā 12 aizvadīti florbolā. Tā ir lielākā daļa manas dzīves, jo florbolu sāku spēlēt aptuveni piecu gadu vecumā, kad vecāki mani aizveda uz treniņu," saka sportists. Vai tiešām uzreiz paša izvēle bija florbols? "Sākumā es, protams, runāju par hokeju, tas ir zināmāks, populārāks sporta veids, bet tajā laikā manus vecākus vairāk piesaistīja florbols, kas mūsu pilsētā bija jaunums. Tā arī no tā pirmā treniņa, kurā bijām divi – es un treneris, florbolā esmu palicis, un man nekad nav bijusi doma un vēlme to pamest!" saka jaunais, bet jau pieredzējušais sportists.

"Florbols tolaik nebija tik populārs, cik ir tagad, tas ir ļoti attīstījies un izaudzis kopš tā laika. Ir liels prieks skatīties, kā bērni un jaunieši to izbauda, cik daudzi tagad trenējas! Visi apstākļi ir tik superīgi iegrozījušies un izveidojušies, lai tikai būtu florbolam labvēlīgi," vērtē jaunais florbolists. Viņš pastāsta, ka pirmos gadus uz treniņiem viņu vadājuši vecāki, bet, kad jau iegaumējais ceļu, ticis galā viens pats.

Gustavs ir ļoti pateicīgs vecākiem Ga-

tim un Baibai par lielo ieguldījumu viņa izaugsmē. "Man ir vecāka māsa, jaunāka māsa un jaunāks brālis. Ir tehniskāks vai skaistāks sporta veids, bet visi esam bijuši kaut kādā mērā ar kādu no tiem saistīti. Vecāka māsa vieglatlētikā bija Latvijas junioru izlasē, vēl viņa dejoja sporta dejas. Mazais brālis ir florbolā un ar lielu potenciālu. Savukārt jaunākā māsa ir baletdejotāja. Es pats esmu izmēģinājis vismaz kādus piecus sporta veidus, bet florbols izrādījās mīļāks par visiem!" viņš vēlreiz apliecina aicinājumu, kurā cenšas sevi realizēt.

Gustavs skolas gaitas uzsāka Draudzīgā aicinājuma Liepājas 5. vidusskolā, kur tobrīd jau mācījās vecākā māsa. "Tur nomācījies līdz 7. klasei, tad izdomāju, ka pāriešu uz Liepājas Valsts 1. ģimnāziju, kas man bija tuvāk mājām. Tolaik treniņi notika 15. vidusskolā, taču treniņus ar skolu man nekad nebija problēmas savienot. Jebkurā gadījumā – vai tā bija 5. skola vai 1. ģimnāzija – treniņu vieta tobrīd atradās tālu no abām. Taču autobusi gāja regulāri. Man bieži vien dienā bija ne tikai treniņš, bet arī papildu nodarbības kopā ar vecākajām grupām," atminas Gustavs.

"Taču nu jau beidzamos pāris gadus pavisam netālu no 5. vidusskolas ir Liepājas Olimpiskā centra manēža, kur ir laukums ar augstas klases segumu tieši florbola treniņiem un spēlēm," viņš uzsver. "Kad atklāja manēžu, tas bija liels un nozīmīgs notikums tieši Liepājas florbolam," vērtē Gustavs. Pats arī paspējis kārtīgi izbaudīt spēlēšanu manēžā.

Sportists teic, ka Liepāja var lepoties ar jauniešu florbola attīstību – dažādu vecumu grupu skaits klubā "Kurši" ir palielinājies, un ar šo sporta veidu vēlas nodarboties arvien vairāk bērnu un jauniešu.

KAPTEIŅA GODU NOPELNA AR UZCĪTĪBU

"Atceros, ka pirmā sezona komandā bija, kad spēlēju kopā ar vecākiem puīšiem," viņš cenšas atminēties savu ienākšanu florbola komandas sastāvā. Iespējams, tā bijusi U10 grupa, kur spēlēt maksimums 10 gadus veci zēni. "Kāpām pa vecuma grupām, bijām komanda, kas gūst panākumus, piecus gadus kļūvām par Latvijas čempioniem. Un, ja nemaldos, tad man bija 14 gadi, kad debitēju virslīgas komandā "Kurši", stāsta sportists.

Florbola kluba "Kurši" pārstāvis, Liepājas Florbola sporta skolas direktors Normunds Krūmiņš uzsver, ka Gustavs ir ļoti talantīgs spēlētājs, ko viņš pierādījis jau no pašiem pirmsākumiem – no pašas mazotnes. "Kad viņš vēl bija mazs, ar meistarību un talantu parādot sevi, viņam jau bija iespēja spēlēt komandās ar vecākiem puīšiem un tikt pie Latvijas čempiona titula," viņš norāda. "Tas, ka viņš ir apzinīgs, centīgs, rīkojas ar prātu, piedomā un neko neatstāj novārtā, ir bijis superuzcītīgs jau no laika gala, ir viņa ģimenes nopelns, un tieši šīs īpašības ļāva viņam būt par savu komandu kapteini, kamēr vēl spēlēja bērnu un jauniešu komandās, savukārt no 16 gadiem viņš ir bijis lielās "Kuršu" vīriešu komandas kapteinis virslīgā. Un kas īpaši jāuzsver – kad Gustavs bija 17 gadus vecs, tas bija pirms diviem gadiem, viņš jau spēlēja Latvijas U19 izlasē. Atkal pierādīja sevi," atzinīgi vērtē N. Krūmiņš. Pasaules čempionātā ar Gustavu sastāvā komanda ieguva 5. vietu.

POTENCIĀLS KĻŪT PAR LĪDERI LATVIJAS FLORBOLĀ

"Jā, visu savu dzīvi esmu veltījis florbolam un jo īpaši Liepājas florbolam!" ar lepnumu atzīst Gustavs, kas nu jau savu florbola spēles prasmi pielieto, uzlabo un rāda starptautiski. "Spēlēju arī Latvijas junioru izlasē. Cik vien sevi atceros, skatījos uz izlasi un domāju, ka vēlos tur nokļūt. Spēlēt izlasē ir mērķis un dzinulis uz priekšu. Tas ir gan liels novērtējums sportistam, gan gods aizstāvēt valsti – tik vērtīgi un īpaši!" viņš uzsver.

"Izlase ir liels sasniegums, jo sportists tad pārstāv ne tikai savu dzimto pilsētu, bet visu valsti. Man tāds sapnis bija, un tas piepildījās!" pauž Gustavs. "Pirms diviem gadiem, gatavojoties pasaules čempionātam, piedalījās Latvijas izlases nometnēs, taču tā pa īstam izlasē debitēju, kad čempionāts pagājušajā gadā notika Cīrihē, Šveicē," stāsta sportists. Viņa teikto papildina N. Krūmiņš: "2022. gada pavasarī Latvijas vīriešu izlasē Gustavs aizvadīja oficiālās pasaules čempionāta kvalifikācijas spēles, un spēlēt pret Ukrainu, būdams 17 gadu vecs, viņš guva savus pirmos vārtus izlases sastāvā." Iespējams, Gustavs ir jaunākais spēlētājs, kas guvis vārtus tik nozīmīgās spēlēs. Arī pērn rudenī, pirmo reizi spēlējot čempionātā Latvijas izlases sastāvā, viņš guva vārtus. "Gustavs nākotnē varētu kļūt par vienu no Latvijas izlases līderiem," vērtē N. Krūmiņš. "Tāds talants Liepājai ir ārkārtīgs retums, arī Latvijas lielajā florbola bildē Gustavs noteikti ir viens no spilgtākajiem," viņš papildina.

Taču kā un kāpēc Gustavs nokļuvis Somijas klubā? "Noritēja sagatavošanās posms izlasē, kad Somijas kluba "Koovee" un vienlaikus Latvijas izlases treneris Arto Rihimeki prasīja, ko plānoju darīt pēc vidusskolas absolvēšanas. Teica, ja esmu atvērts, viņš ir gatavs palīdzēt," priecīgi stāsta Gustavs. Taču ar florbola spēlēšanu vien viņš Somijā iztiku nepelna. Tampērē Gustavs strādā arī sporta preču veikālā. "Tā ir daļa no līguma – klubs man nodrošina papildu darbu. Un tas darbs, kas ir man, ir ļoti labs, man patīk!" teic Gustavs.

Papildus viņš vēl attālināti Latvijas augstskolā RiSeBa studē biznesa psiholoģiju. "Citu nopietnu vaļasprieku ārpus florbola man nav. Vēl patīk pludmales teniss, ar to dažus gadus nodarbojos hobbija līmenī. Ļoti patīk būt kopā ar ģimeni, draudzeni – tas ir labākais veids, kā pavadīt brīvo laiku. Mājās Liepājā tagad sanāk būt divas reizes gadā. Nākamreiz atkal ieradīšos, kad beigsies spēļu sezona," norāda florbolists.

► Liene Kupiča



"Tas ir katra sportista sapnis – spēlēt izlasē," saka liepājnieks Gustavs Griezītis, kurš pagājušo gadu savas sportiskās spējas apliecināja pasaules čempionātā Latvijas izlases sastāvā.

Šobrīd Liepājas florbolists spēlē Somijā, bet saikni ar Latviju un Liepāju nav zaudējis – te ir viņa mājas un ģimene, kas sportistam nozīmē ļoti daudz.



Gan Liepājas florbola laikā, gan Latvijas izlasēs, gan arī tagad Somijā Gustavs ir atpazīstams ar 20. numuru uz formas tērpa. "Mārtiņš Krūms iedeva formas tērpu pirmajai spēlei, tas bija, kad spēlēju U10. Īsti jau nekādu izvēles iespēju nebija, šis skaitlis mani piesaistīja, lai arī tam manā dzīvē nebija nekādas konkrētas nozīmes. Kopš tās dienas mans spēlētāja numurs nav mainījies. Esmu izaudzis ar to, un šim skaitlim manā dzīvē ir tāda sentimentāla vērtība," uzsver florbolists.

VERNERS KIRŠS ir minigolfa kluba "Līva" prezidents, minigolfa spēlētājs, treneris, funkcionārs un šī sporta veida starptautiskās klases tiesnesis. Pats smaidot atzīst: "Tā nu sanāca, ka pirms gadiem trīsdesmit šo spēli ievāzīju Liepājā..." Tas notika 1991. gadā. Pa šo laiku minigolfa tradīcijas krietni nostiprinājušās un liepājnieki ar saviem rezultātiem ne reizi vien sevi teicami parādījuši arī starptautiskā mērogā.

– Vai atceraties, kāds bija pats, pats sākums?

– 1989. gadā aizbraucu uz Siguldu ciemos pie drauga un viņš mani uzaicināja uzspēlēt minigolfu. Tieši togad Siguldā bija uzstādīts pirmais minigolfa laukums Latvijā, to bija izveidojusi vietējā būvniecības firma. Draugs jau bija spēlējis ne vienu reizi vien un neslēpa sajūsmu. Izmēģināju, un kopš tās reizes vairs mieru nelika doma, ka kaut ko tādu vajadzētu arī Liepājā. Siguldas būvnieki par laukumiem prasīja tik lielu summu, ka vajadzēja meklēt citas iespējas. Valdis Skujiņš tolaik darbojās Liepājas Jaunatnes centrā un no viena sava brauciena uz Zviedriju atveda brošūru par minigolfu. Tā joprojām man ir mājās.

– Kas bija šajā izdevumā?

– Apraksts ar fotogrāfijām par zviedru tipa (filca) minigolfa laukumiem. Ir pavisam četri minigolfa laukumu veidi. Siguldā pirmais bija eternīta segums. Pasaulē vēl spēlē uz filca un betona seguma un MOS jeb *Adventure Golf* laukumiem. Kad kopā ar draugu Viesturu Zuzānu izpētījām katalogu, nodomājām, ka ko tādu beidzot vajadzētu dabūt gatavu arī pie mums Liepājā. Lai

VIZĪTKARTE

Verners Kiršs

■ Liepājas minigolfa kluba "Līva" prezidents.

■ Latvijas Minigolfa federācijas sporta direktors.

■ No 2011. gada starptautiskās kategorijas tiesnesis.

■ Minigolfa treneris.

■ Svarīgākās uzvaras: vairākkārtējs Latvijas čempions gan elites, gan senioru grupā.

■ Organizē jau 10. starptautisko minigolfa turnīru "Liepāja Open".



Verners Kiršs ir viens no minigolfa aizsācējiem Liepājā, kurš nu jau izaudzinājis ne vienu vien titulētu spēlētāju.



Vēsturisks foto: Liepājas komanda kopā ar dažiem Siguldas spēlētājiem Latvijas minigolfa sezonas noslēguma turnīrā Siguldā 1994. gada septembrī.

un sacensību vietas. Mēs 1992. gadā savus 12 laukumus papildinājām vēl ar sešiem, lai komplekts pilns. Tā sanācis, ka es jau kopš pirmsākumiem esmu Liepājas minigolfa līderis. 1994. gadā nodibinājām Latvijas Minigolfa federāciju, kurā bija trīs klubi, un, protams, gribējām kļūt par starptautiskās organizācijas biedriem, lai varētu braukt uz Eiropas un pasaules čempionātiem.

– Kā notika uzņemšana?

– Es no Liepājas, divi spēlētāji no Siguldas un mūsu federācijas prezidents Māris Gulāns aizbraucām uz Eiropas čempionātu, kas notika Grieķijā, Salonikos. Tā kā vislabāk

sacensības sākās diezgan kolorīti, lai arī bijām tālu no medaļām. Atceros, ka es toreiz ieguvu 103. vietu 104 dalībnieku konkurencē, savu Siguldas kolēģi gan pieveicu. Pēc tam lēnām sākām virzīties uz priekšu. Jāpiemin, ka pasaules lielvalstis minigolfā ir Vācija, Zviedrija, Austrija, Čehija un Šveice.

– Kādu laiku minigolfa laukumi atradās Jūrmalas parka pļavā, netālu no tagadējā bērnu rotaļu laukuma.

– 1994. gadā bijām izstrādājuši projektu un visu saskaņojuši, lai uzstādītu jaunus eternīta laukumus Jūrmalas parkā, bet pēc to uzstādīšanas sāka protestēt dabas aizstāvji, jo viens no laukumiem atradās par tuvu aizsargājamam retam kokam. Bijām spiesti meklēt citu vietu parkā, bet šobrīd mums vairs nav savu brīvdabas jeb vasaras laukumu. Kad Latviju 2008. gadā piemeklēja krīze, uzzināju, ka savus minigolfa laukumus grib pārdot Saulkrastu klubs. Nopirkām tos, paši pie-

remontējām, un tagad tie atrodas Liepājas Olimpiskajā centrā. Nu mums ir visiem starptautiskajiem standartiem atbilstoši iekštelpu minigolfa laukumi, kurus var izmantot visu gadu, ne tikai vasarās.

– Vai organizējat sacensības?

– Notiek Latvijas ziemas čempionāts, Ziemas kausa izcīņa vairākos posmos un arī ikgadējais starptautiskais turnīrs "Liepāja Open". Pirmās sacensības "Liepāja Open" notika 2013. gadā. Vienu gadu izlaidām pandēmijas dēļ. Šogad februārī šim turnīram būs jau 10. jubileja.

– Kā dzima doma organizēt sacensības "Liepāja Open"?

– Diezgan bieži braucām uz dažādām minigolfa sacensībām, arī uz Ziemeļvalstu čempionātu, kurā sākotnēji piedalījās Dānija, Zviedrija, Somija un Norvēģija, bet 90. gadu vidū skandināvi uzaicināja arī Latviju un Igauniju. Pašlaik gan igauņiem minigolfs ir reanimējamā stadijā un nekas īsti

nenotiek, bet Latvijā to spēlē diezgan aktīvi. Ziemeļvalstu čempionāts notiek reizi divos, trīs gados, un to rīko katra valsts rindas kārtībā. 2012. gadā sacensības notika Liepājas Olimpiskajā centrā. Šo turnīru mums izdevās ļoti labi noorganizēt, visi atbraukušie dalībnieki bija sajūsmā kā par uzņemšanu un sacensībām, tā par Liepāju. Pēc šī notikuma mums kopā ar Sporta pārvaldi, uzklusot arī ārzemju draugu ierosinājumus, dzima ideja par starptautiska minigolfa turnīra "Liepāja Open" organizēšanu.

– Pastāstiet par to vairāk!

– Tās ir ļoti demokrātiskas sacensības, kurās piedalās vairāku grupu spēlētāji – sievietes, vīrieši, arī juniori un seniori. Mēs ieviesām arī komandu turnīru, kur katrā komandā ir trīs spēlētāji, kuri var būt no jebkuras grupas, no jebkuras valsts. Vienkārši sakot, startē klubi, draugu, domubiedru kompānijas. Ja pirmajā gadā pie mums atbrauca sportisti tikai no Somijas, tad ar katru nākamo gadu citu valstu dalībnieku skaits tikai augs. Spēlētāji brauca no Polijas, Vācijas, Itālijas, Zviedrijas, Krievijas u.c. valstīm. Nu jau mums, liepājniekiem, ir izveidojusies ļoti laba draudzība un sadarbība ar Polijas minigolfa spēlētājiem. Smaidot saku, ka turnīram "Liepāja Open" ir divi krusttēvi: viens – bijušais Sporta pārvaldes vadītājs Artis Lagzdīns, otrs – Pasaules Minigolfa federācijas (WMF) viceprezidents somis Pāsls Aho, kurš ir solījis atbraukt un spēlēt arī šogad. Pa šiem gadiem viņš nevarēja ierasties tikai uz vienu "Liepāja Open".

Neraugoties uz to, ka mums ir tikai vienas sistēmas laukumi, 2019. gadā Liepājā notika arī Eiropas junioru čempionāts minigolfā. Pasaules un elites čempionāti parasti notiek uz divu dažādu sistēmu laukumiem, piemēram, eternīta un filca vai betona. WMF mums deva iespēju šādu čempionātu organizēt, un, pateicoties Liepājas domes finansālajam atbalstam, visu izdarījām godam. No 11 pasaules valstīm (Latviju ieskaitot) ieradās ap 80 spēlētāju, kopējais skaits kopā ar treneriem, atbalstītājiem un līdzjutējiem bija krietni pāri simtam. Tas, ko dalībnieki ļoti novērtēja, bija Liepājas lidosta jeb iespēja šeit ierasties ar lidmašīnu, kā arī pārejā Liepājas tūrisma infrastruktūra – viesnīcas, kafejnīcas, restorāni utt. Pēc šī Eiropas junioru čempionāta no dalībniekiem saņēmām vislabākās atsauksmes.

– Pats esat ne tikai minigolfa spēlētājs un treneris, bet arī starptautiskās kategorijas tiesnesis.

– Tas dod iespēju tiesāt dažādu līmeņu sacensības, arī tās, kas notiek Eiropas čempionu līgā, kur startē visi labākie klubi. Par augstāko punktu tiesneša karjerā varu nosaukt 2019. gadu, kad tiku uzaicināts tiesāt pasaules čempionātu Ķīnā. Tā bija pirmā reize, kad minigolfa starptautiskie turnīri izgāja ārpus Eiropas robežām. Brauca arī Latvijas komanda. Sanāca, ka šajā reizē darīju vairākas lietas – biju mūsu izlases ģenerālmenedžeris un treneris (gan tikai treniņos), kā arī sacensību tiesnesis.

– Kuru no savām uzvarām pats uzskatāt par vērtīgāko?

Ar bumbiņas izjūtu

šo ieceri īstenotu, aizņēmāties naudu un ķērāties pie darba. 1991. gada vasarā, jūlijā, estrādes "Pūt, vējiņ!" teritorijā ar estrādes direktora Daces Gruntmanes atļauju uzstādījām pirmos celiņus. Pirmajā gadā uzlikām nevis 18 celiņus, kas ir tradicionālais, pilnais komplekts, bet 12. Tos varēja izīrēt un spēlēt.

– Bet kā ar inventāru – nūjām, bumbām?

– Tolaik vajadzīgo inventāru Latvijā nevarēja nopirkt. Arī šobrīd profesionālās nūjas un bumbas jāpērk ārzemēs. Mans bērniņas kaimiņš un draugs ir slavenais basketbolists Gundars Vētra. Piezvanīju viņam un palūdzu, ja ir iespēja, lai kaut kur ārzemēs sameklē un nopērk minigolfa bumbas. Pēc atgriešanās no spēlēm Amerikā Gundars ieradās pie manis ar kastī, kurā iepakotas 24 golfa bumbiņas, un to uzdāvināja. Biju pozitīvā šokā par tik lielisku dāvanu! Pēdējo reizi ar Gundaru satikāmies Liepājā pirms vairākiem gadiem, tad atgādināju, ka tieši viņš bija viens no tiem, kas palīdzēja aizsākt minigolfa kustību Liepājā.

– Kā tikāt pie nūjām?

– Tas, no šodienas skatpunkta raugoties, bija... hits. Protams, nūjas nekur nopirkt nevarējām, bet mans radnieks strādāja rūpnīcā "Sarkanais metalurģis". Tur izlēja nūju apakšējās daļas jeb pēdas. Tās sanāca tik rupjas, ka vajadzēja pašu spēkiem kārtīgi noslīpēt. Pēc tam katrā izurba caurumu un iestiprināja stikla šķiedras kātu. Paši tos saucām par slēpju kātiem, bet kalpoja ļoti labi!

– Minigolfs – kaut kas pavisam jauns un nezināms. Kā liepājnieki to uzņēma?

– Sākums bija ļoti labs, viss aizgāja uz urrā. Drīz vien varējām draugam atdot pārādu. Tad viss negaidot pavērsās sportiskā virzienā, jo bija entuziasti, kuriem minigolfs patika un kuri to spēlēja diezgan bieži. Jau augustā, tikai mēnesi pēc atklāšanas, paši sev noorganizējām pirmās sacensības. Joprojām glabāju dažas melnbaltas fotogrāfijas, kurās redzami pirmo sacensību dalībnieki, tai skaitā mūziķi Aivars Brīze, Vilnis Krieviņš, Madars Rogā, kurš tagad ir Saldus Sporta skolas direktors un basketbola treneris, un vēl citi. Vēsturisks fakts: par

pirmā turnīra uzvarētāju kļuva Artūrs Zīlītis, kurš tagad strādā Priekules sporta hallē.

Pēc neilga laika laikrakstā "Sports" izlasīju ziņu, ka Siguldā septembrī notiks pirmās sacensības minigolfā Latvijas mērogā. Nosprīdām, ka jābrauc, lai gan par minigolfa sacensību formātu mums vēl bija maza nojausma. Siguldieši mūs priecīgi uzņēma. Piedalījāmies astoņi spēlētāji no Liepājas. Pavisam sacentās 31 kungs un 14 dāmas, un pieci liepājnieki iekļuva ceturtdaļfinālā. Galu galā mūsu Artūrs ieguva 3. vietu, bet Madars cīnījās par uzvaru, tomēr beigās palika otrs. Brauciens uz Siguldu izvērsās patiesi neaizmirstams un iedvesmojošs. Nākamajā gadā Latvijas minigolfa sacensības jau organizējām Liepājā. Tā aizsākās Latvijas kausa izcīņa, kas nu jau notiek 30 gadus dažādos Latvijas minigolfa laukumos.

– Vai var teikt, ka Sigulda un Liepāja bija minigolfa aizsācējas Latvijā?

– Jā. 1992. gadā eternīta laukumus uzbūvēja arī Pļieņciemā. Tad jau bija trīs treniņu

→ 11. lpp.

– 2020. gadā ar augstvērtīgiem rezultātiem kļuva par turnīra "Liepāja Open" absolūto uzvarētāju 30 ļoti spēcīgu dalībnieku konkurencē. To sauca par sava mūža labāko turnīru, jo nebija domājies, ka spēšu vinnēt. Laikam jau visas zvaigznes labi salikās un arī mājas sienas palīdzēja!

– **Pastāstiet par dažām golfa un minigolfa atšķirībām!**

– Ja golfā spēlētājs var izmantot vairāk nekā 10 dažādas nūjas, bet bumbiņa ir tikai viena, tad minigolfā katram spēlētājam ir viena nūja, taču tiek dota iespēja katram laukumam izvēlēties citu bumbiņu. Pasaulē šī inventāra ražotāji savstarpēji nopietni konkurē un regulāri kaut ko uzlabo. Katrai bumbiņai ir savi parametri, sākot no 37 milimetru diametra līdz 43 milimetriem. Tad vēl svarīgs katras svārs, cietība un atsperība jeb atsitiens augstums (maksimāli atļautais – 85 centimetri). Katram labam minigolfa spēlētājam, braucot uz sacensībām, līdzi ir sava nūja un pilna soma ar dažādām bumbām. To var būt tik daudz, cik vien vēlas. Līdz ar to bumbiņu atlasīšanu katram turnīram, katram celiņam var pat uzskatīt par sava veida mākslu.

– **Ko jums pašam nozīmē minigolfs?**

– Pateikšu savu moto: minigolfs ir lieliska, aizraujoša spēle un laba atpūta jebkura vecuma cilvēkam. To var sākt spēlēt bērns, kas spēj noturēt nūju un uzsist pa bumbu, kā arī seniori cienījamajos gados. Jebkurš cilvēks, neatkarīgi no garuma, svāra un citiem parametriem! Spēlē arī ļaudis ar kustību traucējumiem. Mūsu klubā ir puišs invalīds, kuram ir tiešām labi rezultāti starptautiskās sacensībās. Pasaulē ļoti labi spēlētāji ir dzirdes invalīdi. Kā jau teicu, nav vecuma ierobežojumu, kad var sākt spēlēt. Pats sāku 24 gadu vecumā. Reiz man jautāja, ko minigolfs man ir devis. Atbilde joprojām tā pati: šī spēle man atvēra pasauli un uzdāvināja ļoti daudz draugu dažādās valstīs.

– **Katrā sporta veidā nepieciešamas kādas īpašas dotības, talanti. Kam no tā visa jāpiemīt minigolfa spēlētājam?**

– Pacietībai, nosvērtībai un mērķtiecībai. Cilvēks minigolfu var apgūt diezgan ātri, bet, lai spēlētu ļoti labi, ir vajadzīgs laiks un pacietība, kad attīstīt nepieciešamo tehniku, lai trāpītu tur, kur jātrāpa. Jāprot kontrolēt satraukumu un jākoncentrējas katram sitienam. Bez tā visa nopietnus mačus nevar vinnēt. Vēl jau tik grūti aprakstāmā bumbiņas izjūta, jo ir laukumi, kur jāsit stipri, un blakus tādi, kur sitienam jābūt ļoti maigam.

– **Jums ir trīs meitas, visas minigolfa spēlētājas.**

– Arī viņām šis sporta veids ir atvēris pasauli, devis draugus un ļāvis izbaudīt sacensību garu. Vecākā meita Kristiāna sāka spēlēt astoņu gadu vecumā, vidējā Madara – no 11 gadiem. Jaunākā Dārta vēl tikai mācās spēlēt, krāj pieredzi un sacensībās pagaidām nepiedalās. Kristiāna visus šos gadus bijusi minigolfā, un tagad ir kopā ar dzīvesbiedru – spēlētāju no Itālijas. Madaras karjerā labākais rezultāts ir 2007. gadā Zviedrijā iegūtā zelta medaļa Eiropas junioru čempionātā, līdz šim nepārspēts sniegums Latvijā. Jā, varu palepoties, ka manām meitām ir arī vairākas sudraba un bronzas medaļas Latvijas dāmu izlases sastāvā Ziemeļvalstu čempionātā. Arī šogad aprīļa sākumā kopā ar Latvijas izlasi atkal brauksim uz Ziemeļvalstu čempionātu, kas notiks Somijā, Tampērē.

– **Zinu, ka jums ir bijuši piedāvājumi organizēt Eiropas čempionātu vai Čempionu līgas finālu šeit, Liepājā. Kādi tam ir šķēršļi?**

– Šāda mēroga sacensībām nepieciešamas divu minigolfa laukumu sistēmas, bet Olimpiskajā centrā mums ir tikai viena – eternīta. Vēl vajadzētu filca vai betona sistēmu, vēlams, abas kaut kur ārtelpās. Atzīšu, ka tas ir mana mūža sapnis – Liepājā izveidot divu veidu minigolfa laukumus. Bet to varu droši apgalvot, ka šobrīd Liepājā var uzskatīt par Latvijas minigolfa galvaspilsētu. Arī tāpēc, ka no šejienes nākuši vairāk nekā 90 procenti no visiem tituliem bagātākajiem spēlētājiem Latvijā.

► Daiga Lutere



Liepājas Olimpiskā centrā ikvienam ir iespēja spert pirmos soļus minigolfā.



Venera Kirša aizrautība ar minigolfu likusi iesaistīties šajā sportā arī meitām.



Sacensībās iegūtie kausi un daļa no medaļām.

VIENA SPĒLE kā spriedzes kino

Futbola treneris VIKTORS DOBRECOVS ar savām komandām pērn guva nozīmīgus panākumus – Liepājas Futbola skolas U18 spēlētāji uzvarēja Latvijas Jaunatnes čempionātā, bet SC "Grobiņa" un LFS komanda "Optibet" Nākotnes līgā ieguva bronzas medaļas un tiesības pārspēlēt cīnīties par iekļūšanu virslīgā, bet sezonas **bomba** bija grobiņnieku iekļūšana Latvijas kausa izcīņas pusfinālā, uzvarot FK "Liepāja" spēlētājus.

– **U18 komandas uzvara valsts čempionātā deva iespēju liepāņniekiem šogad piedalīties UEFA Jaunatnes līgā, konkurējot ar Eiropas komandām.**

– Jā, izcīnījām iespēju šogad piedalīties Eiropas kausā, un tas ir Liepājas Futbola skolas un mūsu akadēmijas lielākais sasniegums aizvadītajā sezonā, jo šāda iespēja izmēģināt spēkus Eiropas konkurencē ir tikai U18 vecuma grupas futbolistiem. Pēc neilga pārtraukuma mums tas atkal izdevās. Protams, Futbola skolā jau bijām to izvirzījuši par mērķi, kas jāsasniedz, un šoreiz tiešām sanāca. Sanāca ar 2004. gadā dzimušajiem jauniešiem, kas jau no bērnības Ingus Lukoviča vadībā "brauca pāri visiem" Latvijā un sevi labi rādīja daudzos ārzemju turnīros, tāpēc jau pirms šīs sezonas bija pamatotas cerības, ka izdosies. Lai gan daudzi šī gada labākie, kā Niks Sliede, Markus Alpēns un Klāvs Bethers, un vairāki citi jau ir prom savos klubos, mums bija 12 šajā gadā dzimušie futbolisti, kam klāt paņēmām gadu jaunākus, un viens no viņiem – Rodrigo Gaučis – "izšāva" ļoti augstu. Un, jā, ir prieks, ka tieši ar šiem čāļiem mums tas izdevās, jo īpaši tāpēc, ka šis vecums ir tas, kad jaunieši jau ir gatavi futbolu pamest.

– **Kas sākotnēji vairāk ticēja, ka izdosies – spēlētāji vai treneri?**

– Man liekas, ka ir tā, ja treneris tic un māk to pasniegt futbolistiem, tad arī spēlētājiem nav grūti noticēt.

– **Sociālajos tīklos pēc uzvaras čempionātā jūsu pirmie komplimenti bija tieši kolēģiem no treneru korpusa. Paraksturojiet savu komandu!**

– Tie visi ir vietējie, mani džeki, jo kaut kādu dzīves posmu ar viņiem esmu izgājis kopā. Kopā esam spēlējuši futbolu, bijuši ģērbtuvēs, izbraukājuši garas stundas autobusos, esam pavadījuši laiku ārpus laukuma, un mums ir kaut kas kopīgs. Man ir svarīgi, ka cits citam pilnībā uzticamies, ka mums nav nekā, ko slēpt no kolēģa, ka zinu, ģērbtuvēs runātais paliks starp mums. Mēs varam arī melni pajokot cits par citu, un nevienam neapvainosies. Ir pat tā, ka varu nepabeigt kādu frāzi, bet kolēģis tik un tā sapratīs manu ideju vai domu. Man tas ir svarīgi, ka šābā

valda savstarpēja uzticēšanās, nevis kāds ir vienkārši tāpēc, ka ir mans čoms. Man nav nekas pret to, ja kāds no šābā runā ar futbolistiem individuāli, jo es zinu, ka viņa teiktais nebūs pretrunā ar manām domām. Mums nav tādu ierobežojumu, ka tikai galvenais treneris var runāt ar spēlētājiem. Ja apkārt ir vairāki treneri, kam acis deg un patīk darbs, ko dara, tad tā ķīmija noteikti dod rezultātus.

– **Šķiet, ka līdz šādam četriniekam jūs arī uzreiz nenonācāt, šis kolektīvs veidojās vairāku gadu garumā. Kāda loma katram no viņiem ir šābā?**

– Jā, Viktors Spole mums pievienojās tikai pērnvasar, līdz tam lieliski ar vārtsargiem strādāja Toms Viksna. Viņa ieguldījums U18 komandā arī liels. Bet Viktors ir tiešām profesionālis un fanātisks, dažbrīd viņš pat bija jābremzē, tik aizrautīgi viņš strādāja ar puīšiem. Viņa humors ir tāds, ka visu dienu var neko nepateikt, bet dienas joks, ko citi atcerēsies vēl daudzus gadus, noteikti būs saistīts ar Viktoru. Viņam ir ļoti svarīgi, lai apkārt būtu laba atmosfēra, tāpēc viņš ar puīšiem arī pajoko, un es to ļoti novērtēju, jo

uzskatu, ka komandā tas ir vajadzīgs.

Kristaps Petrutis šābā ir vienīgais, kurš nav futbolists, tāpēc sākumā viņam gāja smagi ar mūsu iekšējiem futbolistu jociņiem, kuru izcelsme ir no kāda sabraukuma pirms daudziem gadiem "Liepājas metalurgā". Bet nu jau arī viņu esam *iesvētījuši*, un mums ir radušies kopējie joki. Viņš vairs no mūsu stāstiem nemulst tik ļoti kā sākumā. Kristaps ir ļoti kārtīgs, pat pedantisks, viņam vienmēr viss ir sagatavots, viņš ir ļoti atbildīgs.

Antonam Jemelīnam ir sava komanda Futbola skolā, bet viņš ļoti daudz sava brīvā laika bija gatavs veltīt šiem puikākiem, lai sagatavotu spēlēm. Viņš ļoti grib mācīties un to dara, un ne tāpēc, ka tas būtu obligāti. Vispār par prasībām pret futbola treneriem ir atsevišķs stāsts, jo dokumentu pielīdzināšana nedarbojas un tev viens un tas pats jāmacās divas reizes, tērējot savu laiku un naudu. Antons ir mūsu kompānijas dvēsele, jo prot radīt tādu īpašu, pozitīvu gaisotni ap sevi. Viņam telefonā noteikti ir amizantas bildes ar mums visiem un neskaitāmi stāstiņi.

– **Un kā ar jums pašu? Kādas ir jūsu "sarkanās līnijas"?**

– Man ļoti patīk trenēt tieši šī vecuma puīšus, patīk, ka viņi vairs nav tādi pusaudži un beidzies posms, kurā nevar saprast, ko vari teikt un ko ne. Viņi jau paši pieņem lēmumus, un es varu prasīt, lai paši atbild arī par savu rīcību. Bet ir, protams, atšķirība, vai tie ir profesionāli spēlētāji, kas saņem algu par savu darbu, vai amatieri, kas nāk trenēties un uzspēlēt futbolu.

→ 14. lpp.



Viktors Dobrecovs ar saviem kolēģiem no treneru štāba – trenera asistentu Antonu Jemelīnu, vārtsargu treneri Viktoru Spoli un fiziskās attīstības treneri Kristapu Petruti.

Mani spēlētāji zina, ka es neciešu kavēšanu. Es tiešām varu atstāt mājās kādu, kurš nav varējis laikus izkāpt no gultas, lai būtu stadionā, pirms autobuss dodas prom, pat ja tas būs komandas līderis. Ir vēl citas lietas, bet to visu es skaidri pasaku komandai, kad sākam kopā strādāt, nav tā, ka spēlētājiem jāuzmin, kas man patīk vai nepatīk.

Tāpat es esmu pateicis, ka konfliktos ar kādiem spēlētājiem es vienmēr nostāšos komandas pusē, komandas intereses man būs svarīgākas. Ir, protams, individuāli gadījumi, kad kādu futbolistu varbūt nepieņem, tad es noteikti centīšos viņu ievest komandā. Var būt kādi atsevišķi izņēmumi, kad atbalstīšu spēlētāju, zinot viņa apstākļus un konkrēto situāciju, bet vispār pamatā būšu komandas pusē, un to visi mani spēlētāji labi zina. Esmu teicis, ka tad, ja gribas futeni uzspēlēt, var savākties ar draugiem, bet komandai tomēr ir kopēji mērķi un uzdevumi, kuri ir svarīgāki par kāda individuālo gribēšanu.

– **Droši vien, ka labu treneri neraksturo tikai sportiskie rezultāti, kas ir izmērāms kritērijs. Kāda, jūsuprāt, ir laba trenera definīcija?**

– Esmu daudz domājis par to, vai labs treneris ir tas, kurš daudz zina, bet nevar uzvarēt, vai arī tas, kurš zina kaut ko, lai uzvarētu, un secinājis, ka tādas laba trenera definīcijas nemaz nav. Katrs nāk ar kaut ko savu – vienam ir stiprs teorētiskais pamats, citam atkal izteiktas cilvēciskās īpašības, kas palīdz audzināt sportistus. Un es te nerunāju par cilvēkiem, kam ir trenera dokumenti, bet kas vienkārši atstrādā savas stundas, jo arī tādi ir. Runāju par tiem, kas ieliek visu savu dvēseli trenera darbā, cenšas, kā prot, bet viņiem nesanāk. Nu kā var pateikt, ka viņš ir slikts treneris, ja cilvēks tiešām dara no sirds? Treneris ir treneris, un katrs dod kaut ko labu.

Es neesmu tas, kurš rakstīs atskaites, rīkos neskaitāmas sapulces un seminārus, man svarīgākais ir nodot sportistam savu pieredzi – kā tas ir, kad jāsaņemams pēc trim zaudētām spēlēm un jāatrod sevī motivācija iet laukumā. Es to esmu izbaudījis. Cenšos



"Kad runāju ar futbolistiem, es esmu treneris, bet vienlaikus cenšos sajusties kā tas astoņpadsmitgadīgais. Tāpēc pēc asiem momentiem spēlē, kad uz kādu esmu pacēlis balsi, noteikti pieiešu pie viņa un apkampšu, pasēdēšu blakus busiņā un pajokošu, jo tas ir bijis spēles moments un tāda sapurināšana. Pat ja būs zaudējums, es centīšos to futbolistu reanimēt," par savām darba metodēm stāsta Viktors Dobrecovs.

būt "vienā augumā" ar saviem spēlētājiem, neraugoties uz mūsu vecuma atšķirībām un dažādajām pieredzēm, cenšos atcerēties savas sajūtas tajā vecumā, skaidroju, ka man reizēm jāpasaka kaut kas kā vecākam, kaut arī viņš negrib to dzirdēt.

– **Vai tie spēlētāju tipi, ar kuriem jāstrādā, pa šiem gadiem trenera darbā ir jau atšķirīgi?**

– Kad sāc darbu ar komandu, katrs spēlētājs vispirms ir jāiepazīst, bet pēc gada jau ir skaidrs, kāds kurš ir. Piemēram, ir cilvēki, kurus vispār nevajag aiztikt – ne slavēt, ne rāt. Viņš ir kā kaktuss starp pārējām puķēm uz palodzes, kur ir tādas, ko vajag biežāk laistīt, tādas, kas jāpagriež uz saules pusi. Kaktuss vienkārši jāliek mierā. Man katrā komandā ir bijis tāds spēlētājs, un tad ir svarīgi saprast, ka viņam nederēs tādas darba metodes, kādas der citiem. Bet komandai vajadzīgs arī šāds spēlētājs, tāpēc visi ir jātrenē, tikai katrs pa savu.

– **Vai starp pasaulē pazīstamiem treneriem jums ir kāds, kura darba metodes gribas pārņemt, kura stratēģiju un taktiku izmantot?**

– Man nekad nav bijis tāds viens treneris, kura biogrāfijai es sekotu līdzi, grāmatas par viņu lasītu un gribētu būt kā viņš. Bet par Londonas "Chelsea", ko var saukt par manu mīļāko komandu, sāku fanot, kad to vadīja portugālis Žozē Mourīnu. Vēlāk jau viņš mani sāka kaitināt ar saviem izteikumiem un sevis izcelšanu. Patika Frenks Lampards, kas uz brīdi bija treneris.

Starp citu, jāatzīstas kādā grēkā, – es pa šiem visiem gadiem vēl ne reizi neesmu pabijis "Stamford Bridge" stadionā, lai gan mans jaunākais brālis jau 10 gadus dzīvo Anglijā un ne reizi vien ir aicinājis. Sieva saka: "Nu aizlidojam!" Bet tā arī nav sanācis. Kad man ir brīvs, es gribu būt tur, kur ir silts, un vienkārši atpūsties. Bet apņemos šo reiz labot! Kā līdzjutēju mani komandas sniegums gan pašreiz šausmina, viņi spēlē drausmīgi, bet esmu uzticīgs savai komandai.

Atgriežoties pie treneriem, kas mani iedvesmojuši, laikam jāteic, ka, skatoties spēles, vēroju dažādus trenerus, pētu viņu taktiku un mēģinu to pārcelt uz sevi, cenšoties saprast, vai man tas der. Bet galvenais – katra taktika jāpielāgo tam, ko var tavi futbolisti.

"Pēc spēlētāja karjeras beigām laiks man bija ļoti nepatīkams, jo kritiens ir ļoti straujš. Kaut vai finansiāli, jo pēkšņi tev alga ir četras reizes mazāka. Tāpat organizatoriski – komandā tava dzīve būtībā ir pilnīgi sakārtota. Tev ir treniņu grafiks, turklāt treneris pasaka, kas tev jā dara, pašam nemaz isti nav jādomā, tad pusdienas pēc grafika, jaunībā pat pasaka, cik jāiet gulēt. Izbraukumiem tāpat viss ir saorganizēts, būtībā visu laiku kāds ir izdomājis un visu izdarījis tavā vietā, tev tikai jānāk un jā dara savs darbs – labi jāspēlē futbols. Kad pēkšņi tā visa vairs nav, tu nezini, ko darīt. Pat sākot trenera darbu, tev būtībā ir jā sāk no nulles, jo tavas spēlētāja prasmes it kā var palīdzēt, bet trūkst pamatzināšanu," neslēpj Viktors Dobrecovs, kura vārds nu jau vairs ne tik daudz tiek saistīts ar viņa futbolista karjeru, bet par viņu vairāk tiek runāts kā par prasmīgu treneri.



TALISMANI

Māris Verpakovskis man savulaik uzdāvināja tādu mazu Žozē Mourīnu figūriņu, futbola klubā "Liepāja" to ņēmām līdzī spēlē uz treneru būdu, tā mums tur aizmugurē bija nolikta. Tad Viktors Spole mums tādu zīmuļu asināmo kiborgu reiz no treneru istabas atstiepa, un tagad tas spēļu laikā tiek nolikts uz sola malas, bet vispār man nav tādu talismanu, kas gadiem būtu līdzī. Varēju, krosu skrienot ar komandu Turcijā gar jūru, pludmalē kādu koka gabaliņu pacelt un ņemt līdzī uz spēlēm vai kādu gliemežvāku no Liepājas pludmales, ko kosmētikas samā ģērbtuvē atstāju. Tādu nieku man bijis daudz, tie mainījušies gadu no gada.

– **Kā šogad notiks gatavošanās Eiropausiem?**

– Patiesībā ir tā, ka pēc reglamenta no tās komandas, kas izcīnīja U18 čempionu titulu elites grupā, spēlēs ar Eiropas komandām varēs piedalīties tikai pieci 2004. gada spēlētāji. Esam runājuši Latvijas Futbola federācijā, ka būtu jāmaina ceļazīmes izspēle tā, lai šādas situācijas nebūtu. Mums gan vairāki no spēlētājiem šosezon ir devušies uz virslīgas komandām, daži ir beiguši savas gaitas futbolā, tagad pienākuši klāt 2005. gada puīši, faktiski sākam darbu ar jaunu komandu. Eiropausa spēles mums būs vasaras izskaņā, tāpēc šobrīd ir vienkārši jātrenējas un jāstrādā.

Uzskatu, ka Liepājas Futbola skolas lēmums apvienoties ar "Grobiņu" un nodrošināt mūsu audzēkņu komandām startu sacensībās visos iespējamajos līmeņos dod rezultātu, jo tā jaunieši gūst pieredzi, rūdījumu, spēlējot pret viršiņgākiem futbolistiem, un var labāk augt profesionāli, nevis dzīvojas tikai pa sava vecuma grupām jaunatnes čempionātā un pamazām zaudē interesi par futbolu, jo netiek spēlēt. Ideja bija noturēt jauniešus pēc iespējas ilgāk futbolā.

– **Vai jau var teikt, ka šī shēma strādā?**

– Slikti ir, ka mēs jau pirmajā gadā sasniedzām maksimumu, ar U18 puīšiem



uzvarot Jaunatnes čempionātā, ar "Grobiņas" komandu no pirmās līgas iekļūstot pārspēlēs un nospēlējot fenomenāli Latvijas kausa izcīņā. Vai mums tikpat veiksmīga izdosies nākamā sezona?

Grūti teikt, jo sastāvi atkal mainīsies. Ja mēs pakāpeniski ietu uz sasniegumiem, droši vien būtu labāk, bet jāstrādā vien tālāk.

– **Pieminējāt, šķiet, vienu no lielākajiem pagājušās sezonas pārsteigumiem – "Grobiņas" komandas fenomenālo uzvaru pārvirslīgas klubu "Liepāja" Latvijas kausa spēlē, kas bija viena no emocionāli piesātinātākām dienām futbola faniem mūspusē. Kas ir tas, ko vēl šodien no šīs spēles atceraties?**

– Visu! Jau uzreiz pēc spēles puīšiem ģērbtuvē teicu, ka šo uzvaru viņiem nevienam nekad nevarēs atņemt, pat ja pēc tam mums vēl būs desmitiem spēļu ar "Liepāju" un visas zaudēsim. Šī viena uzvara vienmēr paliks atmiņā! Man nemaz nebija iespējams šo spēli aizmirst, jo nemitīgi zvanīja žurnālisti un bija par to jārunā. Protams, komandai bija grūti nolaisties uz zemes pēc šāda emocionāla brīža, un loģiski, ka nākamo spēli līgā zaudējām, šķiet, komandai, kas bija pēdējā vietā, jo tas milzīgais prieks, kas bija tajā Kausa izcīņas spēlē, tik ātri nevarēja izplēnēt.

Es nezinu, vai viens futbola dievs vai vairāki rakstīja to scenāriju, bet par to jādod visas balvas. Viss sakrita tā, ka uzvarējām, un spēles gaitai varēja sekot līdzī kā labai spriedzes filmai. Atspēlējāmies 1:1 un iesitām 93. minūtē... Ja vēl dažas minūtes

būtu jāspēlē, būtu zaudējuši, bet tā nenotika. Golus liepājniekiem iesita tieši tie spēlētāji, kuriem vēl sezonas sākumā bija līgumi ar klubu. Skatītāji spēles izskaņā sāka skandēt: "Grobiņa! Grobiņa!", un man bija mazliet neērti, jo Liepājā būtu jāfano par savējiem, bet acīmredzot skatītāji atzina, ka mūsu komandā liepājnieku ir izteikti vairāk nekā "Liepājā".

Tagad, kad šo stāstu, mani pārņem sajūta, ka atkal esmu tajā spēlē, tik īpašas ir tās emocijas! Laikam šādu brīžu dēļ mēs dzīvojam. Esmu bijis pilnos pasaules stadionos, bet tas brīnums, kas notika te, Liepājā, bija tik īpašs, ka ko tādu otrreiz diez vai piedzīvosim. Domāju, arī Latvijā kas tāds nevar būt bieži. Pēdējo reizi, šķiet, pirms gadiem trim, kad Jurgis Kalns ar tukumniekiem apspēlēja "Ventspili", sensācija nebija tik liela.

– **Vai jūsu personīgais sapnis par virslīgu ir izsāpnots? Saprotu, ka arī pagājušās sezonas laikā bija piedāvājumi, bet uz treneru soliņa kādā virslīgas klubā jūs tā arī neieraudzījāties.**

– Jā, reizes četras es jau varēju doties trenēt virslīgas komandu, mani pat tuvi draugi ir mudinājuši: "Tu taču to vari, brauc!" Un es jau gandrīz kravāju čemodānu, bet tad iekšā sarosās tāda pretestība, ka nevajag braukt. Un pēc pāris dienām pieņemu lēmumu, ka tas nav man. Nu tur mani šī pilsēta! Taču par to sapni es gribētu teikt, ka tas nav izsāpnots, jo es ceru, ka kādreiz vēl būšu virslīgas komandas treneris Liepājā!



Grobiņas komandas neticamā uzvara Latvijas kausā pār FK "Liepāja" bija viens no lielākajiem pārsteigumiem Latvijas futbolā.

Jumts virs futbola laukuma kā jauna iespēja



Gada sākumā, gatavojoties jaunajai virslīgas sezonai, halli treniņiem un pārbaudes spēlēm aktīvi izmantoja futbola klubs "Liepāja".



Halles zaļā mākslīgā laukuma priekšrocības izmanto arī Liepājas futbola jaunā maiņa.



Telpas grūti nosaukt par ārkārtīgi plašām, tomēr tās dod pamata komfortu dažāda vecuma futbolistiem.

2022. gada decembra izskaņā tika svinīgi atklāta ilgi gaidītā Liepājas futbola halle. Kājābumbas sabiedrības pārstāvji tās nepieciešamību aktualizēja jau ilgāku laiku, spriežot, ka futbolisti katru gadu zaudē faktiski piecus mēnešus, kuru laikā trenējas vai nu šim sporta veidam īsti nepiemērotās sporta zālēs, vai arī uz sasalušiem mākslīgajiem laukumiem. Tādos apstākļos bija iespējams uzturēt fizisko formu, bet ne progresēt. **Jaunās sporta būves tapšana ļauj cerēt, ka tā kļūs par izaugsmes tramplīnu, kas palīdzēs izaugt jauniem Krolļiem, ja runājam futbola aktuālāko skaļo transfēru kontekstā, vai arī jauniem Verpakovskiem un Ikauniekiem, ja atceramies Liepājas kājābumbas neseno laiku izcilības.**

GANDRĪZ NEKAD NAV TUKŠA

Gatavojoties jaunajai sezonai, futbola klubs "Liepāja" jau pērnā gada izskaņā aizvadīja treniņnometni Turcijā, bet šo gadu liepājnieki sāka ar intensīvām nodarbībām tepat, Liepājā, savas prasmes slīpējot futbola hallē.

"Katru dienu aizvadām hallē divus treniņus. Ar Liepājas Futbola skolu esam vienojušies par treniņu laikiem, lai būtu ievērotas visu intereses. Esmu ievērojis, ka halle gandrīz nestāv tukša, tur visu laiku notiek nodarbības," teic FK "Liepāja" direktors Dāvids Jansons. Viņš nekaitrējas slavēt jaunās treniņu iespējas: "Apstākļi ir tādi, ka labākus laikus nevar vēlēties. Ir viss vajadzīgais, ir vieta inventāra glabāšanai. Svarīgākais, ka neatkarīgi no laika apstākļiem varam pilnvērtīgi trenēties. Citus gadus gada sākumā devāmies aizvadīt

pārbaudes spēles uz Lietuvu, bet tagad paši varam uzņemt ciemiņus, piemēram, no Gargždien un Kauņas. Lietuvā ir futbola halle, bet kaimiņi bija priecīgi, uzzinot, ka tagad arī pie mums iespējams ziemā spēlēt zem jumta."

Liepājas kluba runasvīra vērtējumā jaunā sporta bāze ir konkurētspējīga arī reģionālā mērogā: "Esmu bijis vairākās futbola hallēs, un, manuprāt, Liepājā tapusi ļoti laba kājābumbas bāze. Tā ir liela, plaša. It kā sākums, bet, salīdzinot ar vienu halli Igaunijā, kur esmu viesojies, mums arī apgaismojums ir labāks. Kad citus gadus pie mums atbrauca jauni spēlētāji no ārzemēm, viņi diezgan ātri tika pie pirmā klepus un pirmās saaukstēšanās, trenējoties vējā un salā. Tagad šādas problēmas atkrīt."

Kopš pagājušā gada Liepājas "Olimpijas" stadionu krāšņo jaunās futbola halles kupols, izmainot šīs pilsētas daļas panorāmu.



Mans draugs – velosipēds

Ziemā āliņģī, bet vasarā uz divriteņa – šādi vislabāk zināmi tie trakie no biedrības "VeloRonis". Taču tiklab viņi peldas vasarā, kā pa ziemu min pedāļus. Veloroņi, kuriem ne tikai liela pašu norullēto kilometru bagāža, bet arī pieredze rīkot Liepājā lielos velobraukšanas pasākumus, šoreiz dalās ar saviem riteņbraukšanas stāstiem un ieteikumiem.

CEĻINI AR SKAISTĀM PIETURVIETĀM

Gan ikdienas braucienos uz darbu, treniņiem un citām aktivitātēm, gan sportisku mērķu vadītos izbraukumos katram riteņbraucējam jāņem vērā sev pieejamā veloinfrastruktūra, pauz "VeloRoņa" vadītāja Inga Krivcova. "Pašlaik visai Liepājai var apbraukt riņķī gandrīz tikai pa veloceļiem. Protams, pietrūkst O. Kalpaka ielas posma, kāda savienojuma Kaiju ielā, arī pašā centrā grūtāk, jo ieliņas ir šauras," viņa vērtē.

Lai kārtīgi izbraukātos un baudītu ainaviskus skatus, var aizmīties uz Jūrmalas parka veloceļu. "Tur smuki var izbraukt pa Roņu ielu, Zvejnieku aleju un pa parku līdz pat pilsētas robežai. Atpakaļ – pa to pašu nelaimīgo Zirņu ielu..., bet var. Tad brauc pāri jaunajam velo un gājēju tiltam. Jaunliepājas pusē var nogriezties pa Ezermalas ielu un aizbraukt līdz Zirgu salai, kur iespējams kārtīgi izbraukāties. Tad atpakaļ, un pa Zemnieku, Parka un Brīvības ielu var taisnā ceļā nokļūt Grobiņā," iesaka Inga.

Atpakaļceļam Slimnīcas ielu I. Krivcova velobraucējiem nerekomendē, jo tā ir pašaura, arī mašīnas brauc ātri. "Nogriežoties gar Jauno pasauli pa 14. novembra bulvāri, atkal ir veloceļš. Mazā posmā nav, bet tālāk jau aiziet. Var izbraukāt visu Grīzupes ielu. Ja gribas nedaudz ekstrēmāk, var braukt ļoti foršu maršrutu, kādu esmu izbraukusi vasarā, – vai nu no Kapsēdes ielas uz 14. novembra bulvāri pa veco dzelzceļa līniju, vai pretējā virzienā," viņa atklāj.

14. novembra bulvāris Ingai šķiet garš un garlaicīgs posms, arī veloceļa tur nav, taču mašīnas tur retas, tāpēc nobraukt var. "Pēc tam ieteiktu doties nevis pa šauro Lībiešu ielu, bet gan nogriezties uz Mednieku ielu, kas dabā ir ceļš cauri mežam. Tad jau esam Beberliņos, un tālāk veloceļš iet pa Atmosas bulvāri uz centra pusi," viņa pastāsta.

Arī "VeloRoņa" aktīvistes Līgas Rozenšteinas iecienītākais velomaršruts ir apkārt pilsētai. "No mājām uz Jūrmalas parku, pa to uz Nīcas pusi līdz robežzīmei, atpakaļ pa Zirņu ielu līdz enkuram, tad līdz slimnīcai un cauri Karostai pa O. Kalpaka ielu un Aldaru ielu uz mājām. Sanāk pāri par 30 kilometriem. Ja līdz Karostai par garu, tad atpakaļ uz centra pusi var braukt pa Pulvera ielu, būs kādi četri pieci kilometri mazāk," viņa iesaka.

PADOMI

- *Ikdienas braucienā līdzī jābūt apģērbam, kas nelaiž cauri lietu. No rīta un vakarā mēdz būt vēss, noder cimdi, varbūt pat šalle.*
- *Ērtas ir velosomas, kuras var uzkabēt uz divriteņa, lai nav visa mantība jātur uz muguras.*
- *Ja plānots braukt tumsā, obligāti jāvelk atstarojošā veste. Pa veloceļiem brauc arī elektroskūteri, kam ātrums lielāks, un, ja skūtera vadītājs velosipēdistu neredzēs, tas var beigties slikti.*
- *Bērniem ķiveri pieprasa ceļu satiksmes noteikumi. Pieaugušajiem – pēc ieskatiem, lai gan būs grūti atbildēt bērnam, kāpēc mammai vai tētim galvā nav ķiveres. Ja paši tās izmanto, arī bērns tiks ķiveri.*
- *Noteikti noderēs pudele ar ūdeni, lai var padzerties. Vēsa laikā labāk ņemt līdz siltu dzērienu. Spara atgūšanai lietderīgs būs enerģijas batoniņš vai šokolāde.*
- *Jaunu divriteņi vispirms vajag izmēģināt, nevis uzreiz doties 20 km garā braucienā. Iesācējiem vēlams ņemt pa mazākai maršruta daļai un "salikt puzzle pamazām". Vismaz reizi gadā zirdziņam vajag tehnisko apkopi, īpaši, ja tas vecāks, – lai ilgāk kalpotu.*

Kungu ielu līdz ostmalai, jo man patīk tās pievilcīgā vide pēc rekonstrukcijas. Vasarā var pavērot laivotājus," viņš pastāsta. Tad jaunais tiltiņš aizved uz Zirgu salu, kur atkal var apstāties un pabaudīt ezera skatus no putnu vērošanas torņa, pēc tam, ja gribas, iespējams pabraukāt pa skrituļošanas trasī. Ļoti sakopts beidzamajos gados ir Raiņa parks, kura grantētie līdzenie celiņi ir ļoti piemēroti velobraukšanai. Atgriežoties Vecliepājas pusē, ostas promenādē var vērot saulrietu un jahtas.

Pa jauno izeju uz pludmali Roņu ielā Artis izbrauc pie jūras un dodas uz dienvidiem vai nu pa liedagu, ja vējš pūš no muguras, vai izmanto veloceļu, ja vējš nav draudzīgs. "No Vaiņodes ielas izejas es dodos taisni līdz nūdistu pludmalei pa meža celiņu, kas ir ar foršu segumu, tur mierīgi var izbraukt ar pilsētas velosipēdu, kam ir šaurās riepas," viņš stāsta. No Dienvidu kapiem līdz Annas baznīcai Artis brauc pa Kļāpēdas ielu.

Sezonas atklāšanās "Velobums" rāda, cik daudz cilvēku Liepājā iemīlojuši pārvietošanos ar divriteņi.



SVARĪGI

Mazu bērnu pārvadāšana kulbā

- *Lai gulēšana sēdus būtu ērtāka un galva nekratītos, ieteicams mazajiem no priekšpuses aplikt pakauveida spilventiņus, ko izmanto ceļojumos.*
- *Lai būtu ko darīt, labi, ja līdzī paņemta kāda rotaļlieta.*
- *Arī bērni gribēs padzerties un paši to izdarīs, ja līdzī būs iedots dzeramais.*
- *Sliktā laikā vajadzētu aizvērt lietus aizsegu, bet jaukā laikā noderēs mušu tīkliņš.*
- *Kulbās ir piecu punktu drošības sistēma bērnu piesprādzēšanai. Nevajag aizmirst par ķiverēm.*



Artis Strautmanis izvēlas maršrutu, kurā ir gan urbānā vide, gan rekreācijas zonas, gan daba.



Kamēr Līgai Rozenšteina bija viens mazdēls, viņš tika vizināts sēdekļīti. "Dīvus vairs nevar tā novaldīt. Ar kulbu ir ļoti forši," atzīst velobraucēja.

VASARA PIEDĀVĀS IZAICINĀJUMUS

Jau daudzus gadus aktīvo velo sezonu Liepājā atklāj ar biedrības "VeloRonis" rīkoto "Velobumu" pavasarī vai vasaras sākumā. Tā ir veloorientēšanās, rogainings pilsētvidē, kura laikā dalībnieku komandām jāatrod kontrolpunkti izvēlētajā distancē. Ģimenēm ar bērniem atbilstošs būs vienas stundas brauciens. "Pasākums piemērots jebkuram, kas prot braukt ar divriteņi," uzsver I. Krivcova. "Tā ir iespēja, izbaudot sacensību garu, labi pavadīt kopā laiku."

Rudenī, kad norit Eiropas sporta nedēļa, aktīvās sezonas noslēguma

mā notiek "Nakts velobums". "Tāda pati orientēšanās, tikai tumšajā laikā, līdz ar to citi izaicinājumi. Velosipēdam un dalībniekiem jābūt aprīkoti ar gaismām un redzamiem. Ir citas izjūtas pa nakti, bet tāpat var izvēlēties īsākas un garākas distances," pauz Inga.

2023. gada vasarā būs kāds jaunums – izaicinājums velosipēdistiem: kurš vairāk nobrauks no sezonas atklāšanas līdz "Nakts velobumam". Kilometrażu fiksēs lietotne, labākajiem būs balvas, sola I. Krivcova.

► Līda Kilevica

➔ 16. lpp.

Jumts virs futbola laukuma...

Halle arī ietekmējusi FK "Liepāja" gatavošanos jaunajai sezonai: "Ja halles nebūtu, domāju, ka mēs gada sākumā agrāk dotos uz treniņnometni Turcijā un pavadītu tur ilgāku laiku, trenējoties komfortablākos laika apstākļos. Nu ilgāk varam gatavoties savās mājās. Tagad, kad tapusi halle un rezerves laukumam nomainīts segums, mums tepat uz vietas ir ļoti laba darba apstākļi."

ATTĪSTĪBAS IMPULSS

Latvijas Futbola federācijas prezidents Vadims Ļašenko atgādina, ka punktu par jaunu futbola halli būvniecību iekļāvis savā programmā, kandidējot uz pašreizējo amatu: "Esmu bijušais futbolists un saprotu šī sporta veida sāpes. Protams, tā ir infrastruktūra. Futbolā sarežģītākais gadalaiks ir ziema, kad arī man bija jātrenējas zālēs, kuru izmērs ir 30 x 40 metri. Tur nevar organizēt pilnvērtīgu futbola treniņu. Sanāk vairāk nodarboties ar telpu futbolu, kas ir cits sporta veids un prasa

citu fizisko un citu taktisko sagatavotību. Futbola attīstībai pietrūka piecu mēnešu gadā, lai pilnvērtīgi varētu trenēties. Iepriekš Latvijā bija divas futbola halles – viena Olimpiskajā centrā un otra "Skonto" stadionā. Abas bija nepārtraukti aizņemtas, viss bija rezervēts no pēcpusdienas līdz vēlam vakaram."

V. Ļašenko ir gandarīts par labajām attiecībām ar Liepājas futbola leģendu Māri Verpakovski, ar kuru tad arī sākuši runāt par projektu vienā no futbola tradīcijām bagātākajām Latvijas pilsētām: "Māris Verpakovskis ir bijušais Liepājas domes deputāts, viņam ir labas attiecības ar pilsētas vadītājiem. Organizējam tikšanos ar viņiem, iepazīstinājam ar plāniem un izmaksām, kas tika prasītas no pašvaldības, un tām, ko sniegtu Futbola federācija. Nonācām pie secinājuma, ka esam gatavi Liepājā realizēt Latvijā pirmās lielās futbola halles projektu."

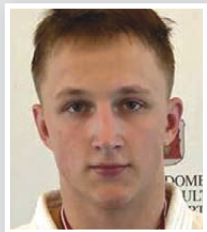
Federācijas vadītājs atklāj arī tehniskās nianses un pastāsta, ka Liepājas halles lau-

kuma pamatā ir iebērtas nevis melnās, bet zaļās, ekoloģiskās, granulas, kas nesmaržo pēc riepiem. Liepājas piemēra iedvesmotas, arī citas pašvaldības interesējoties par šāda objekta tapšanu, bet vistuvāk futbola halles būvniecībai ir Rīga, kur līdzīga bāze iecerēta pie galvaspilsētas "Daugavas" stadiona.

"Ikdienā hallē trenējas Liepājas profesionālais klubs un jauniešu komandas, bet federācija ir iecerējusi šeit sarīkot Baltijas ziemas kausa izcīņu četrām labākajām jauniešu akadēmijām no visām trim valstīm. Tāpat Liepājas hallē organizēsīm treniņprocesu reģionālajām izlasēm. Esmu runājis gan ar FK "Liepāja" galveno treneri Tamazu Pertiju, gan ar reģionu izlašu treneriem, kuri ir ļoti priecīgi par šo halli. Man nav šaubu, ka tā būs pilna ar bērniem un ka tā palīdzēs izaudzināt jaunas zvaigznes, jaunus Krolļus," sarunu noslēdz Vadims Ļašenko.

► Andris Sudmalis

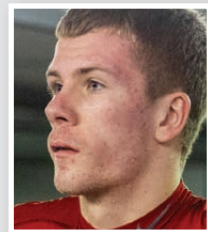
GADA SPORTISTS



Maksims DUINOVŠ – par 2. vietu Eiropas Paks Junioru kausa izcīņā džudo Ungārijā un 3. vietu Eiropas kausa izcīņā junioriem Grieķijā.



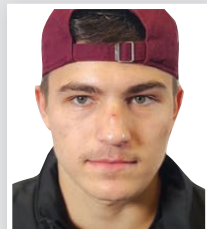
Edgars SPRŪDS – par panākumiem sacensību seriālā "Stirnu buks" – 2. vietu sezonas kopvērtējumā "Kalnu karalis" un 2. vietu sezonas kopvērtējumā "Buka distancē".



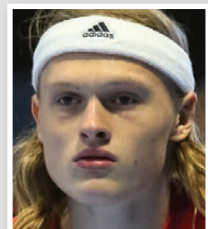
Marks HUSARS (Ukraina) – par Liepājas pārstāvēšanu starptautiskās sacensībās un izcīnītām uzvarām divos Pasaules kausa posmos kīboksā, 2. vietu pasaules čempionātā bērniem, kadeti un junioriem.



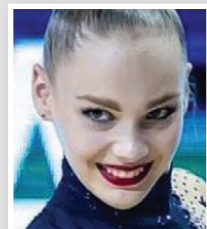
Mārtiņš SESKS – par izcīnīto uzvaru Eiropas rallija čempionāta posmā "Rally Liepāja".



Ralfs Sebastjans BERGMANIS – par pasaules čempionātā hokejā U20 grupā izcīnīto 7. vietu Latvijas izlases sastāvā.



Gustavs GRIEZĪTIS – par pasaules čempionātā florbolā vīriešiem izcīnīto 5. vietu Latvijas izlases sastāvā.



Nikola VASIĻJEVA – par izcīnīto uzvaru Latvijas kausa izcīņā mākslas vingrošanā un Latvijas čempionātā iegūto 2. vietu.

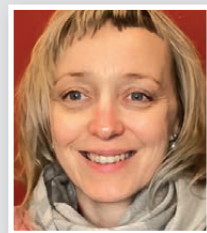
GADA SPORTA SENIORS



Linda KUBILOVIČA – par uzvaru INWA pasaules čempionātā nūjošanā K55-59 grupā un 5. vietu sieviešu konkurencē kopvērtējumā.

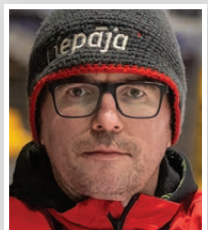


Pēteris VALDMANIS – par Eiropas čempionātā vieglatlētiskā Portugālē izcīnīto čempiona titulu trišojlēkšanā un 2. vietu tāllēkšanā V45 grupā.

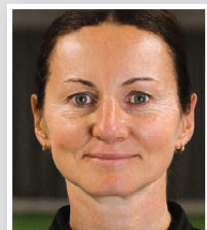


Laura KATKEVIČA – par Eiropas čempionātā vieglatlētiskā Portugālē izcīnīto čempiones titulu trišojlēkšanā un 2. vietu tāllēkšanā S45 grupā.

LIEPĀJAS DOMES ATZINĪBAS RAKSTI



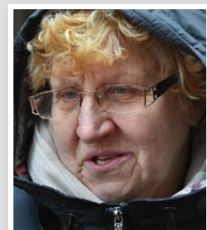
Hokeja trenerim **Guntim PUJĀTAM** – par personīgo ieguldījumu, audzinot Liepājas jaunos hokejistus.



Tenisa treneri **Olgai BORDJUGOVAI** – par Liepājas Tenisa sporta skolas audzēkņu sagatavošanu augstvērtīgiem sasniegumiem tenisā.



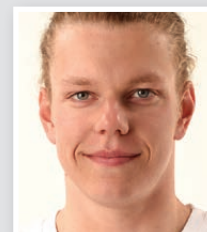
Liepājas Futbola skolas direktora vietniecei **Marutai VĀRPIŅAI** – par personīgo ieguldījumu, veicinot profesionālā sporta izglītības attīstību Liepājā.



Šaha treneri **Gaļinai SUDMALEI** – par personīgo ieguldījumu šaha attīstībā un popularizēšanā Liepājā.

GADA SPORTA SACENSĪBAS

- Šķēršļu skriešanas sacensības "DZELZGRIEZĒJS"
- Liepājas PUSMARATONS
- Garo distanču peldēšanas sacensības atklātā ūdenī "LIEPĀJAS ATKLĀTAIS PELDĒJUMS"
- Minirallijs "KAROSTA"



GADA SPORTISTS AR ĪPAŠĀM VAJADZĪBĀM

Artis VAZDIKIS – par 6.–8. vietu dažādās peldēšanas disciplīnās Nedzirdīgo 24. vasaras olimpiskajās spēlēs Brazīlijā.



BALVA PAR MŪŽA IEGULDĪJUMU

Tenisa treneri **Inai KUBLAČOVAI** – par ilggadēju un augstvērtīgu darbu Liepājas sporta izglītības sistēmā.



GADA CILVĒKS SPORTĀ

Basketbola treneris **Arturs VISOCKIS-RUBENIS** – par personīgo ieguldījumu basketbola attīstībā un sniegto atbalstu bērnu un jauniešu sporta izglītībā.



GADA TRENERIS

Liepājas Futbola skolas treneris **Viktors DOBRECOVS** – par personīgo ieguldījumu futbola attīstībā un popularizēšanā Liepājā.

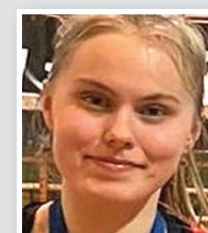
GADA KOMANDA

- Liepājas Futbola skolas U18 komanda – par uzvaru Latvijas Jaunatnes čempionāta U18 grupā.
- Sieviešu basketbola komanda "Liepāja/LSSS" – par 3. vietu "Pullman" Latvijas Sieviešu basketbola līgā.

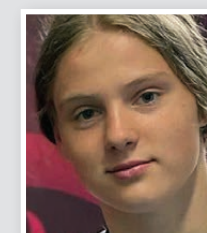
GADA JAUNĀS TALANTS



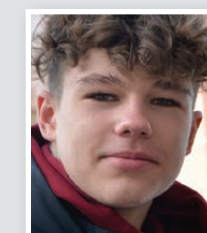
Martins MACIJAUŠKIS – par 1. vietu Latvijas kausa izcīņas kopvērtējumā jauniešu konkurencē airēšanas slalomā.



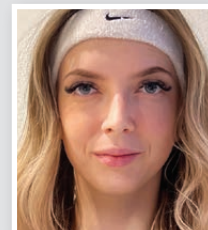
Marta HEIZE – par augstvērtīgu sniegumu sacensībās "Yonex Latvia Junior 2022" un Latvijas čempionātā badmintonā U21 grupā.



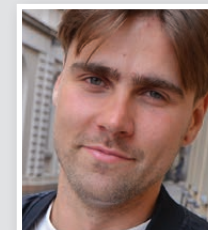
Viktorija IRKLE – par 2. vietu Ziemeļvalstu čempionātā brīvajās cīņās un 5. vietu Eiropas čempionātā U15 grupā.



Uldis FREIBERGS – par 2. vietu Open klasē Eiropas Junioru nāciju kausa izcīņā motosportā.



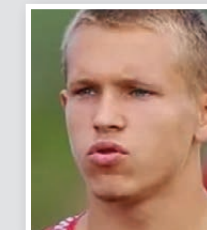
Endija Līga RŪJA – par uzvaru kopvērtējumā Eiropas čempionātā sieviešu grupā skeitborda slalomā.



Toms DREIBLATS – par 3. vietu kopvērtējumā "World Skate games Argentina 2022".



Mārtiņš BARDULIS – par vairākām godalgotām vietām skeitborda slalomā Eiropas čempionātā atbilstošā grupā.



Aleks PELCMANIS – par augstvērtīgu sniegumu 400 m barjerskrējienā pasaules U20 čempionātā Kolumbijā.

Vieglatlētiem – skrejceļš,

Ar 2023. gadu SIA "OC Liepāja" valdes locekļa amatā stājies Mārtiņš Grundmanis, kurš pirms tam piecus gadus bija valdes loceklis SIA "Aizputes nami" un kuram ir Aizputes novada un Dienvidkurzemes novada pašvaldības deputāta pieredze. Nu Mārtiņš pieņēmis jaunus izaicinājumus.



Aizputnieks Mārtiņš Grundmanis ir studējis civilo ēku būvniecību un kādu laiku strādājis arī Rīgā, bet teju pirms gada ar ģimeni no Aizputes pārcēlies uz dzīvi Liepājā.

"OC Liepāja" ir kapitālsabiedrība, kuras daļas pieder SIA "Liepājas Olimpiskais centrs" un Liepājas valstspilsētas pašvaldībai. Tās pamatuzdevums ir pašvaldībai piederošo stadionu un citas sporta un atpūtas infrastruktūras uzturēšana un apsaimniekošana, kā arī sportistu veselības stāvokļa uzraudzība un uzlabošana. Konkrēti, jaunajam vadītājam, kuram nākamgad paliks 40 gadu, jā rūpējas par stadioniem "Velnciems", "Raiņa parks", "Olimpija", "Daugava", "Daugavas" rezerves laukumu, atpūtas bāzēm "Draudzība", "Lauviņas", "Varavīksnīte" Nīcas pagastā, tenisa kortiem Jūrmalas parkā, jauno futbola halli un vēsturisko "Daugavas" sporta zāli Skolas ielā.

"Aktuālais, kas šogad "Daugavas" stadionā plānots, ir skrejceļa seguma nomaiņa. Jā gatavojas arī tam, ka būs grupas "Prāta vētra" lielkoncerts, jo darbi notiks gan pirms, gan pēc tā. Līdz koncertam paredzēts noņemt veco segumu, arī zem tā esošās pamatnes virskārtu, veikt visus priekšdarbus, lai pēc pasākuma jau varētu ieklāt jauno skrejceļu," iecerētos darbus ieskicē Mārtiņš.

Turpinot par "Daugavas" stadionu, viņš piemin, ka vēl būtu nepieciešama žoga nomaiņa, ir palicis viens posms, un nebūtu slikti to paveikt līdz jūlijam, kad paredzēts "Prāta vētras" lielkoncerts. Šajā vērienīgajā mūzikas šovā skatuves būvi, iekārtošanu un skaņu nodrošinās organizatori, bet liepājnieku uzdevums būs rūpēties par pārējo infrastruktūru – sabiedriskajām tualetēm, teritorijas apgaismojumu, seguma ieklāšanu, lai nesabojātu stadiona zālāju, un citu nepieciešamo.

Pārējos Liepājas stadionos, kuru galvenā funkcija ir nodrošināt sporta skolu treniņus un sacensības, galvenokārt notiks uzturēšanas darbi, vērienīgas lietas nav paredzētas, bet ir ieceres, par tām gan vēl pārāgrī runāt, jo par finansējumu jālemj Liepājas domei. "Pie iecerēm varētu minēt tribīņu nomaiņu "Olimpijas" stadionā tai daļai, kur ir valējais dabīgais zāliens," saka Mārtiņš Grundmanis.

Dabīgā zāliena stadioni visi ir ieziemoti, siltākam laikam iestājoties aprīlī, maijā, tajos atkal būs dzīvība. Pagaidām jaunie un arī pieaugušie futbolisti trenējas "Daugavas" rezerves laukumā zem kļājas debess un apjūmtajā piepūšamajā hallē uz mākslīgā seguma.

SIA "OC Liepāja" vadītājs vēl pastāsta, ka Jūrmalas parka tenisa kortos tuvojas nobeigumam jaunās automatiskās laistīšanas sistēmas izbūve. Apkārt pa perimetru uzliktis jauns žogs. Pēc laistīšanas sistēmas pabeigšanas arī paši korti, to segums būs jāatjauno: tenisita materiāls jāieved un jāuzklāj, jāizveido līnijas, nedaudz pabīdīsies arī pašu kortu izvietojums.

► Ints Grasis



Peldbaseins ar 25 metru celiņiem mazākiem un lielākiem sportistiem, peldētprasmi apgūt gribošajiem un vienkārši ūdens atpūtu alkstošajiem, kā arī spa komplekss ar atrakcijām un relaksāciju dažādu veidu pirtīnās un masāžas baseinos ir laba vieta, kur pavadīt brīvas stundas un pat dienas.



2019. gada aprīlī Liepājas tenisa draugi tika pie teju sešu tūkstošu kvadrātmetru plašas apjūmtas halles, kurā ir pieci slēgtie tenisa korti ar "hard" segumu. Ēkā ir arī vairākas telpas fitnesa un cita veida treniņiem, kas aprīkotas ar moderniem trenižieriem.

faniem – "Prāta vētra"

UZZIŅAI

Liepājas Olimpiskā centra apsaimniekotās sporta būves

- Olimpiskais centrs
- Baseins un spa
- Ledus halle
- Manēža un Sporta veselības centrs
- Tenisa halle un āra laukumi blakus
- "Daugavas" stadions
- "Daugavas" sporta zāle
- "Daugavas" rezerves stadions un KP6 basketbola laukums
- "Olimpijas" stadions un jaunā futbola manēža
- Stadions Velnciemā
- Stadions Raiņa parkā
- Tenisa korti Jūrmalas parkā
- Atpūtas bāze Bernātos



Ledus hallē, kas atklāta 1998. gada nogalē, bāzējas hokeja klubs "Liepāja" un Liepājas Sporta spēļu skolas hokeja komandas, kurās darbojas vairāk nekā 150 jauno hokejistu. Tā ir arī liepājnieku un viesu iecienīta slidošanas vieta. Kopš 2014. gada novembra ledus arēna ir LOC pārzinā.



LOC galvenā ēka – Olimpiskais centrs – iemieto multifunkcionālu sporta, kultūras, konferenču un aktīvās atpūtas kompleksu. 18 tūkstošu kvadrātmetru lielā platībā apvienotas visdažādāko funkciju telpas. Piecos stāvos ir sporta zāles basketbolam, volejbolam, telpu futbolam, galda tenisam, boksam, džudo, grieķu-romiešu un brīvajām cīņām. Lielajā arēnā pārliecinoši dominē basketbols.



LOC manēža ir vieglatlētu meka, kurā ar viņiem zem viena jumta itin labi sadzīvo florbolisti. Vieglatlētikas arēnā ir 200 metru skrejceļš ar četriem celiņiem, 6 x 60 metru sprinta taisne, sektori ar nepieciešamo aprīkojumu augstlēkšanai, tāllēkšanai, mešanas disciplīnām, lodes grūšanai, kārtslēkšanai, trenižieri, vingrošanas sektors, alpinisma siena. Ēkā iekārtots arī moderns Sporta veselības centrs.



Liepājas galvenajai futbola arēnai šogad jāklūst arī par galveno vieglatlētikas sacensību vietu, jo paredzēts atjaunot skrejceļu – vecā un daudz cietušā seguma vietā ieklāt jaunu.

Olivers kopā ar savu pirmo un mīļāko treneri Endiju Butānu, kurš mazajiem hokejistiem māca slidošanas pamatus.

"Ģērbies, braucam uz treniņu!"

Sporta infrastruktūra Liepājā dod iespēju jaunažiem liepājniekiem izvēlēties gandrīz jebkuru sporta aktivitāti, ja gribas labi pavadīt laiku vai sākt treniņus. Satikām divus mazos sportistus, kas papildus savām ikdienas gaitām dodas arī uz nodarbībām zinošu treneru vadībā.



Gatavojoties treniņam, pats sarežģītākais ir uzvilkt slidas. To izdarīt palīdz vecāki. "Pamatā Olivers visu velk pats, bet ar slidām mums iet visgrūtāk. Sagērbšanās aizņem 15–20 minūtes. Kad jauju pašam ģērbties, tad aiziet visas 20–25 minūtes, bet palēnām jau jāsāk mācīties pašam apģērbties," saka Olivera mamma Judita.

Viņš man tāds emocionāls. Tad vēl diezgan bieži sadzeras par daudz ūdens, un, kad treniņa vidū vajag iet uz tualeti, man jāpalīdz viņam novilkt ekipējumu," viņa smaidot pastāsta.

Hokejs nav iedomājams bez nelielas un draudzīgas kaušanās – arī mazākie to zina. "Bērniem tas pat šķiet forši – tādā veidā viņi viens otru izaicina, bet treneri jau uzreiz visu fiksē un liek ievērot disciplīnu. Ja viņi sašķīdās, tad tiek nosēdināti malā, un tas iedarbojas kā stimulē ievērot noteikumus, jo spēlēt taču gribas," ievērojusi Olivera mamma.

Vislielākā loma mazo hokejistu izaugsmei ir treneriem. Endijs Butāns, Māris Miežis un Vjačeslavs Minajevs – visus trīs Olivers ļoti iemīļojis, viņi kļuvuši par mazā cenoņa elkiem. Pēc treneru iniciatīvas jauno sportistu vecākiem rīkoti izglītojoši semināri – gan par pirmajiem soļiem hokejā un sportiskam bērnam nepieciešamo uzturu, gan par izglītības un papildu nodarbj nepieciešamību. Vecākiem tas bijis liels ieguvums. "Tas nav tikai hokejs un ledus. Visi šeit ļoti seko līdz bērnu uzvedībai, fiziskajai sagatavotībai un ēšanas paradumiem. Vecākiem semināri ļoti palīdz, jo tad mēs uzzinām, kā bērniem palīdzēt un kā viņus motivēt," atzīst Olivera mamma.

Tāpat viņa priecājas par sporta skolas pretimnākšanu – kad bērns nolēmis izmēģināt pirmos soļus hokejā, ķivere un slidas uzreiz nav jāpērk, sākumā šis inventārs tiek nodrošināts. "Var iet divas nedēļas bez maksas pamēģināt, lai saprastu, vai bērnam hokejs vispār patīk. Sākumā Olivers varēja slidot savā ziemas kombinezonā, galvenais, lai ir biezi cimdi. Man šķiet, ka ir ļoti labi, ja ekipējums uzreiz nav pašiem jāpērk," atzīmē Judita.

Ziemassvētkos LOC ledus hallē sarīkots bērnu un vecāku kopīgs treniņš – ģimenes šādas iespējas novērtē.

Liels prieks un lepnums uz ledus

Mācīties disciplīnu un vienlaikus gūt arī prieku un daudz jaunu brīžu, – to hokejs nozīmē pašiem mazākajiem sportisko aktivitāšu baudītājiem. Piecgadīgais Olivers Boroduško ir viens no Liepājas jauno hokejistu pulka.

"Godīgi sakot, ir rīdīgi forši! Mums ieteica sporta nodarbības, jo Olivers ir ļoti aktīvs, un tagad ir redzamas lielas izmaiņas ikdienā un arī mājās. Te ir disciplīna, viņš mainās un kļūst mierīgāks. Hokejs ļoti palīdz," par sporta labo ietekmi uz dēlu stāsta Olivera mamma Judita Striela.

Olivers hokeja treniņus uzsāka pagājušā gada maijā. Tā kā slidotprasme ir pats pamats, pirmie divi treniņu gadi paiešot, iemācoties to darīt pareizi, bet no palīgīdzekļa, pie kura slidot pieturēties, Olivers atvadījās jau pēc pusotra mēneša. "Liels prieks un lepnums par visiem sasniegumiem!" smaidot saka mamma. Piecgadīgais hokejists ar nepacietību gaida, kad beidzot varēs ņemt rokās nūju un vadīt ripu. "Viņam krustvecāki dzimšanas dienā nūju uzdāvināja, tāpēc tagad viņam ir liela motivācija cīnīties un pierādīt sevi," saka Judita.

Divas reizes nedēļā mazie sportisti trenējas uz ledus, taču vajadzīgs arī viens treniņš Liepājas Olimpiskā centra zālē, kur, skrienot, pumpējoties un veicot dažādus vingrinājumus, tiek uzlabota fiziskā izturība. "Kā jau treneri mums parasti saka, hokejs nav tikai ledus," atzīmē Olivera mamma, kura ir klāt katrā treniņā. "Es nevienu treniņu neesmu izlaidusi, jo Olivers tā grib – tad viņam ir drošāk,



Kad pirmā spēles garša jau izjūsta, turpmākais treniņa laiks paiet nemanot.

► Agnese Grīnberga

Mesties tenisā ar azartu un uzlādēties

Sešas tenisa nodarbības nedēļā: spēle četras reizes, divas fiziskās nodarbības un pa reizei individuālais treniņš kopā ar treneri vai kādu citu jauno tenisistu, – tā ir daļa no deviņgadīgās tenisa spēlētājas Reičelas Rubanas ikdienas.

Reičela ar tenisu sāka nodarboties septiņu gadu vecumā. Šo sporta veidu izvēlējusies, jo viņa iedvesmojusi ģimenei pazīstamā un talantīgā Liepājas tenisiste Elza Tomase. "Reičela pati gribēja, tāpēc arī sāka trenēties. Fiziskā attīstība varbūt ir vairāk noteicošā, bet, kamēr viņai patīk, es atbalstīšu. Ja viņa gribēs ko mainīt, tad iešu līdzi," saka sportistes mamma leva Rubana.

"Treniņi man patīk – visvairāk, kad spēlējam. Sacensības tikai tagad sāk patīkt," stāsta Reičela. "Gribas jau uzvarēt, sportiskais azarts viņai ir iekšā," piebilst mamma.

Līdz šim Reičela piedalījusies divās sacensībās tepat Liepājā. "Pirmajās bija vairāk satraukuma, otrajās jau mazāk. Man patīk hallē spēlēt, jo tur, kad uzsitu pa līniju, treneris bieži vien saka, ka ir iekšā, bet vasarā, kad ir kortos, var redzēt nospiedumu un tad punkts pazaudējas," smaidot pastāsta mazā tenisiste, kura šogad sacensībās jau vēlas startēt biežāk.

Pašlaik sportiste ir U10 vecumgrupā, kas nozīmē spēlēšanu uz vidējā laukuma. Mazais laukums viņai gluži vienkārši jau palicis par šauru. "Tur es rīdīgi situ autos," saka Reičela, un mamma paskaidro, ka meitenei bijis par daudz spēka. Serve jaunajai sportistei tenisā šķietot visgrūtākais. "Viena man sanāk vieglāk, otra – grūtāk. Ir divi kvadrāti, un otrajā kvadrātā ir vieglāk tīrīt."

Mamma stāsta, ka sacensību laikā vienmēr uztraucoties: "Grūti man iet, tas ir individuāls sporta veids, sacensībās trenera nav blakus, esam tikai mēs – vecāki. Padomus īsti nevaru



Uz treniņiem Liepājas Olimpiskā centra tenisa hallē Reičelu lielākoties ved mamma leva, kura arī cenšas turpat uzkavēties, lai redzētu meitu spēlējam. Reičela vēlas, lai mamma treniņa laikā būtu klāt.



Katrā treniņā Reičela gaida ar nepacietību, jo zina, ka sportiskās aktivitātes vienmēr nāk par labu.

12 jautājumi

skolas direktoram

Liepājas Tenisa skolā un Liepājas Futbola skolā darbu sākuši jauni direktori, tāpēc mēs viņiem piedāvājam izpildīt nelielu anketu, kurā jāatbild uz jautājumiem par to, kas patīk vai arī nepatīk direktora darbā.

OSKARS KĻAVA gada nogalē no Liepājas Futbola skolas vecākā trenera kļuva par tās direktoru.



VIZĪTKARTE

Oskars Kļava

- Dzimis 1983. gada 8. augustā.
- Liepājas Futbola skolas direktors un treneris.
- Mācījies Liepājas Raiņa 6. vidusskolā, absolvējis Liepājas Universitāti, apgūstot sporta un deju skolotāja specialitāti.
- Spēlējis futbola klubos dažādās valstīs, futbolista karjeru beidzis 2017. gadā.
- Latvijas nacionālajā futbola izlasē aizvadījis 65 spēles un guvis vienus vārtus.
- Darbojas arī nekustamo īpašumu jomā.
- Dažus mēnešus bijis virslīgas komandas "Spartaks" galvenais treneris, iepriekš asistējis futbola kluba "Liepāja" galvenajam trenerim.
- Precējies, audzina divus dēlus un meitu.

1. Skolas vadīšanu varētu salīdzināt ar...
...autobusa vadīšanu, jo – kur šoferis brauks, tur dosies visi autobusa pasažieri.
2. Skolas direktora darbā man visvairāk nepatīk...
...sēdēt pie rakstāmgalda, jo esmu pieradis daudz kustēties.
3. Darbā vislabāk jūtos brīžos, kad...
...esmu labi izgulējies.
4. Ja skolas budžets būtu neierobežots, tad es...
...uzbūvētu sporta bāzi ar divām futbola hallēm, diviem kārtīgiem futbola laukumiem, internātu skolas audzēkņiem un modernu ēku treneriem.
5. Ārpus darba mani visbiežāk var satikt...
...turpat futbola stadionā, jo esmu arī treneris un strādāju ar audzēkņiem.
6. Zelta padoms jauniešiem sportistiem.
Ko sēsi, to pļausi – ja daudz strādāsi, tad noteikti būs arī rezultāti.
7. Visiem sportistu vecākiem jāprot...
...atbalstīt savus bērnus tajā, ko viņi dara.
8. Futbolā es visvairāk apbrīnoju...
...trenerus, kam ir diezgan daudz darba arī ārpus nodarbībām, kam nākas strādāt ar bērniem un risināt dažādas problēmas, ko iepriekš nevar paredzēt, turklāt ļoti dažādos laika apstākļos.
9. Ronaldo vai Mesi?
Ronaldo, jo Mesi ir vienkārši supertalantīgs, bet Ronaldo nācās daudz strādāt, lai nonāktu virsotnē.
10. Futbola laukumā negribētu...
...ka futbolisti gūst traumas.
11. Lai futbolā gūtu pretējā dzimuma simpātijas, ir...
...jābūt labai presītei, kārtīgiem bicīšiem un, protams, frizūrai.
12. Uzvaras svinībās uz galda noteikti jābūt...
...dejām.

Liepājas Tenisa skolas direktors **GINTS SILIŅŠ** jau vairāk nekā gadu rūpējas par jauniešiem tenisistiem un viņu treneriem.



VIZĪTKARTE

Gints Siliņš

- Liepājas Tenisa skolas direktors.
- Dzimis 1983. gada 9. jūnijā.
- Bijis biedrības "Florbola klubs "Kurši"" valdes loceklis un sporta skolas direktors.
- Darbojies Latvijas Florbola savienībā, strādājis par kuģu agentu.
- Mācījies Liepājas J. Čakstes 10. vidusskolā, Liepājas Universitātē apguvis uzņēmuma un iestādes vadītāja specialitāti, ieguvis maģistra grādu izglītības vadībā.
- Precējies, audzina trīs bērnus.

1. Skolas vadīšanu varētu salīdzināt ar...
...puzles likšanu. Lai veidotos skaists attēls, katram puzles gabaliņam ir jābūt konkrētā vietā.
2. Skolas direktora darbā man visvairāk nepatīk...
...ka tu visiem un vienmēr nevari būt labs.
3. Darbā vislabāk jūtos brīžos, kad...
...uz brīdi sarūk darāmo darbu liste.
4. Ja skolas budžets būtu neierobežots, tad es...
...noteikti sarīkotu Grand Slam tūres posmu "Liepāja Open" ar pasaules labākajiem tenisistiem.
5. Ārpus darba mani visbiežāk var satikt...
...laikam jau turpat – darbā, jo brīvdienās organizēju sacensības vai pats uzspēlēju tenisu, vakaros vedu meitas uz treniņiem.
6. Zelta padoms jauniešiem sportistiem.
Vienīgais cilvēks, kurš nekad nekļūdās, ir tas, kurš neko nedara.
7. Visiem sportistu vecākiem jāprot...
...uzticēties treneriem un nejaukties viņu darbā.
8. Tenisā es visvairāk sekoju līdzi...
...savām meitām Keitai un Ketlīnai.
9. Džokovičs vai Nadāls?
Noteikti Džokovičs, tenisists un personība ar lielo burtu.
10. Tenisa laukumā negribētu...
...zaudēt savam labam draugam un trenerim Kasparam Klameram ar rezultātu 0:6.
11. Lai tenisā gūtu pretējā dzimuma simpātijas, ir...
...jābūt saskaņotām raketes stīgu un apavu krāsām, un noteikti jābūt želejai matos, tad pastāv liela iespēja.
12. Uzvaras svinībās uz galda noteikti jābūt...
...medaļai vai kausam.

Ja uzņēmējam IVO BERGMANIM, mazam esot, būtu bijušas tādas iespējas, kādas ir patlaban, varbūt mēs viņu redzētu starp profesionāliem hokeja spēlētājiem. Interese par šo sporta veidu bijusi neviltota, viņš atceras, ka ziemā pagalmā pat uzliets savs laukumiņš, kur dauzīties, atdarinot pasaules hokeja zvaigznes. Vai paša sapni piepilda dēli? "Daļēji laikam varu piekrist," atzīst liepājnieks.



Par to, ka sportiskas aktivitātes ir uzņēmēja Ivo Bergmaņa dzīves neatņemama sastāvdaļa, liecina savulaik gūtās medaļas. Godalgas saņemtas dažādos sporta veidos – basketbolā, futbolā, hokejā...

HOKEJS

sirdī un prātā

KOPĀ AR JAUNAJIEM KĀPJ UZ LEDUS

I. Bergmanis atceras, ka bērnībā un skolas laikā ar tēvu un vecāko brāli vērojis "Dinamo" spēles, tā bijusi ģimenes tradīcija. "Tā kā tie bija padomju laiki, tad tādas Latvijas izlases nebija, bija Balderis un pārējie," viņš smaidot stāsta. Taču tikai ar fanošanu vien sajūsma par hokeju nebeidzās. Ziemā vilcis kājās slidas un kāpis tepat uz aizsalušā ezeļa. "Arī pagalmā uzlējām laukumiņu un tur dauzījāmies. Mēģinājām atdarināt pasaules hokeja zvaigznes." Ledus halles Liepājā nebija, nebija arī tādu iespēju trenēties hokejā, kā ir tagad. Savas sportiskās spējas licis lietā basketbolā un futbolā. "Šķiet, 1984. gadā piedalījies skolēnu spartakiādē kā futbolists, biju vārtsargs."

Bet pirmās profesionālās iemaņas hokejā I. Bergmanis guvis, kad pašam bija jau stipri pāri trīsdesmit. "Kad Liepājā bija ledus halle, sāku stāvēt vārtos. Vasiljonoks, kas tobrīd bija blakus, ierādīja, kā tas darāms. Tas arī viss. Mani vairāk vilka uz vārtiem, man tas patika. Bet tagad veselības ziņā esmu tam neatbilstošs. Šobrīd spēlēju kā laukuma spēlētājs, jo man bija muguras problēmas."

Divas trīs reizes nedēļā viņš mēro ceļu uz ledus halli, lai uzspēlētu, kaut arī nupat palika 57 gadi. "Kāpju uz ledus kopā ar jauniešiem, bet, protams, ne pie profesionāļiem, es eju pie amatieriem. Cīnāmies kā līdzīgs ar līdzīgu. Varbūt mazliet tie mani gadi liek just atšķirību, netieku jauniešiem līdzīgu ātrumu, bet viss pārējais – bez problēmām!"

I. Bergmanis pats sevi hokejā raksturo kā "pilnīgu amatieri". Viņš savulaik pārņēmis pilsētas hokeja čempionāta organizēšanu un paralēli tam izveidojis Livonijas hokeja līgu, kurā piedalās tikai amatieri. "Neviens jau negrib iet pastāvēt uz laukuma, kad kāds cits tur slido. Tādēļ līmeņu atšķirību ir ļoti svarīgi nodalīt. Lai vājākie savā starpā sacenšas un stiprie lai cīnās atkal savā starpā," viņš pamato tā brīža lēmumu. Tam bijis daudz pretinieku. Saņemti pārmetumi, ka tiekot šķelta hokeja sabiedrība. "Man izbrīnu radīja bijušie profesionāļi, kas par visām varītēm centās kaut kādā veidā ielavīrēt starp mums un tad šausmīgi izcēlās, bet mēs ļoti veiksmīgi ar to tikām galā, un līdz pat šim brīdim, lai arī pilsētas čempionāta organizatori mainījušies, sadarbība ir saglabājusies." Un Livonijas hokeja līga joprojām ir. Patlaban esot 150 līdz 200 amatieru, kas

VIZĪTKARTE

Ivo Bergmanis

- Dzimis 1966. gada 4. februārī.
- Uzņēmējs, viesnīcas "Kolumbs" īpašnieks.
- Liepājas amatieru hokeja kluba "Kolumbs" aizsargs.
- Mācījies Liepājas 5. vidusskolā, Liepājas jūrskolā.
- Studējis Biznesa vadības koledžā.
- Vēl patīk basketbols, futbols, kalnu slēpošana, kopīgi pasākumi ar draugiem.
- Labprāt dodas uz zemēm, kur jūrā ūdens ir silts.
- Divu dēlu un divu meitu tēvs, vectēvs pieciem mazbērniem.

regulāri apmeklē hokeja treniņus ledus hallē. "Man liekas, tas nav maz," spriež I. Bergmanis. Ja kāds pārceļas uz Liepāju un arī grib spēlēt, lai droši par sevi dod ziņu, aicina hokeja entuziasts. "Mēģināsim iebīdīt kaut kur pie tiem, kas jau trenējas," viņš mudina.

DĒLUS PIESPIEST NEVAJADZĒJA

I. Bergmaņa abi dēli nopietni aizraušies ar hokeju. Ralfs Sebastjans patlaban slīpē prasmes Amerikā un ir sevi ļoti labi parādījis. "Juniors vecumā ASV hokeja līgā



Komandas "Kolumbs" sastāvā.

USHL izcīnījis Klārka kausu, kas junioros ir augstākā trofeja. Viņš arī ļoti labi nospēlēja Latvijas U20 izlases sastāvā pagājušajā vasarā pasaules čempionātā, sasniegumus uzskaita tētis. Jaunākais dēls Kristis Kristofers, kuram šogad paliks 20 gadu, pašlaik mācās Jelgavā un trenējas HK "Zemgale" sistēmā. "Viņš nav zaudējis cerības spēlēt profesionālu hokeju. Bet abi mani dēli raksturā ir ļoti atšķirīgi, pavisam dažādi. Nezinu, kurš no viņiem vairāk līdzinās man, tas no malas droši vien labāk redzams."

Vaicāts, vai dēli piepilda reiz paša sapni par nopietnāku hokeja spēlēšanu, I. Bergmanis atzīst, ka tā ir klasiskā frāze, ko saka par vecākiem un viņu atvasēm. "Daļēji jā, tā ir taisnība, un daudzi vecāki jau tādā veidā virza, un tad, kad puika vai nu tādēļ, ka viņam neizdodas, vai viņš sastop draudzeni un iemīlas, pasaka, ka vairs hokeju nespēlē, – tad ir bišķi sāpīgi. Man nebija tā, ka dēli atsācītos. Bet, ja būtu... Nu, ko tad tu vari izdarīt? Neko. Ar piespiešanu nekas nebūs. Reizēm jau vajag piespiest kaut kādā brīdī, bet zināmā vecumā tam vairs nav nozīmes. Ja nu bērnam tas tomēr patīk un padodas, ir panākumi, tad ir pavisam liels prieks." I. Bergmanis dzīvē ievēro principu, ja darīt, tad par visiem 100, un to māca arī saviem dēliem, tas attiecas arī uz hokeja spēlēšanu. Ja sevi zēlos vai kaut kā lutinās, tas atsaucies uz sniegumu.

I. Bergmanis regulāri naktīs vēro vecākā dēla spēles Amerikā. "Man tas jau ir dzīvesstils. Ralfs gadu ir aizvadījis Amerikā, pagājušajā sezonā nospēlēja 50 spēles. Man tās ir 50 nakts, kas pavadītas pie ekrāna," viņš saka. "Ja braucu ceļojumos, dators vienmēr ir līdzi." Spēles nereti skatoties kopā ar jaunāko dēlu Kristu, kurš bieži ir Liepājā. Vai visiem trim izdevies arī būt kopā uz ledus un uzspēlēt? "Tā īsti ne, jo Ralfs gandrīz visu laiku ir projām. Bet gan jau kaut kad nākotnē," atteic jauno hokejistu tēvs.

"VISU VĒL VAR GLĀBT"

Liepājas hokeja dzīvei I. Bergmanis seko aktīvi līdzī, un citādi tas nemaz nevar būt, jo viņš joprojām ir iesaistīts amatieru līgas organizēšanā. Uz notiekošo raugoties no sava skatpunkta, viņa viedoklis ir paskarbs: "Ja runājam par to, kas notika pagājušās hokeja sezonas sākumā, man nav komentāru. Vienā

vārdā – tas bija nepareizi. Šobrīd, kad mums nav virslīgas komandas, jaunie talanti neredz virsotni. Nosacītu virsotni. Nav tās lielās komandas, to lielo čaļu, kas uzsit pa plecu un motivē. Liepājā hokejs ir kļuvis par pulciņu, par veselības grupu. Tie, kas grib kaut ko sasniegt, cenšas tikt uz Rīgu jau agros pusaudžu gados. Tāpat dodas prom uz Zviedriju, Somiju, bišķi vēlāk – uz Ameriku. Žēl, ka tāds lēmums Liepājā tika pieņemts. Protams, tam visam apakšā ir finanses, bet, manuprāt, pietika ar pilsētas atbalstu, lai varētu turpināt soli pa solītim, un pieslēgties atpakaļ ar finansējumu tad, kad pēc pandēmijas būtu atguvušies uzņēmumi, sponsori."

Taču šī problēma, ka jauniešiem nav, uz kuriem tiekties, nav pēctecības, sākusies jau diezgan sen, vērtē I. Bergmanis. "Kad Ralfam bija tikai 14 gadu, arī bijām spiesti doties prom. Nesaredzējām, kur tālāk augt. Tas bija mans lēmums, un domāju, ka pareizs. Bet Ralfs joprojām ir Liepājas patriots, un viņš nākotnē gribētu sakārtot hokeja saimniecību, kad pienāks laiks. Viņu neinteresē ne Amerika, ne Rīga. Tā viņš vismaz man ir teicis," dēla plānus atklāj tētis. Arī I. Bergmanis pats būtu gatavs iesaistīties, taču pieļauj, – tā kā nebaidās teikt taisnību, būtu neērts funkcionāriem. "Es zinu, kā es darītu," viņš teic, sīkāk neiedziļinoties.

Tas, kas noteikti ir jāmaina, – jārada interese par hokeju iedzīvotājos, jāizskauž kūtums. "Viņi ir jādabū uz halli, un jebkādā veidā. Ar to ir jāsāk, – lai vispār būtu interese



Kopā ar dēlu Kristu, viesojoties pie otra dēla Ralfa Somijā Pori.



Ivo Bergmanis kopā ar dēliem Kristu (no kreisās) un Ralfu 2016. gadā Slovēnijā, Tatros.



Kādēļ tik ļoti aizrāva hokejs? "Man patīk tā dinamika, spēka spēle. Tas ir ekšens. Bet traumu nav vairāk kā futbolā vai basketbolā," atbild I. Bergmanis, atrādot sporta kreklu, ko velk uz Livonijas hokeja līgas spēlēm.

par hokeju," uzskata I. Bergmanis. "Visu vēl var glābt," viņš ir pārliecināts. Lai kā arī pašlaik būtu, – pieņemot pareizos lēmumus, uzticoties pareizajiem cilvēkiem, varētu izdarīt ļoti labas lietas. "Liepāja ir pilsēta, kur sportistiem viss ir sagatavots, taču pašiem liepājniekiem jāsaprot, ka tikai ar viņu palīdzību hokejs kā produkts var būt labs, tāds, lai būtu, ko iet vērot, par ko slimot un fanot."

► Līgta Kupčus-Apēna

Asaras – prieka, vilšanās,

2022. gads pasaules sportā bija neaizmirstamu notikumu pilns, dažus no tiem atgādināsim šajā fotostāstā.

Volejbola karaļi runā itāliski

Pasaules volejbola meistarsacīkšu finālā Katovicē satikās titula pašreizējā īpašniece un laukuma saimniece Polija un Eiropas čempionvienība Itālija. Pastas un picu cienītāji ar rezultātu 3-1 (22:25, 25:21, 25:18, 25:20) uzvarēja mājiniekus, kas pirms četriem gadiem par pasaules čempioniem kļuva Itālijas pilsētā Turīnā. Itālijas vīriešu volejbola izlase izcīnīja savu ceturto titulu vēsturē.

Mikuls Kļaviņa/LOK foto



Satraucošās olimpiskās spēles

Nu jau gandrīz aizmirsies, ka Pekinas olimpiskās spēles gada sākumā bija viens no svarīgākajiem sporta notikumiem, kam sekoja līdzīga pasaule, lai gan paralēli tam starptautiskā sabiedrība uztraucās par kara draudiem un jaunu kovida vilni, tomēr pašiem sportistiem tas bija neaizmirstams piedzīvojums, turklāt Latvijas karogu noslēguma ceremonijā nesa liepājnieks, bobsleja stūmējs Matīss Miknis. Nākamās ziemas olimpiskās spēles 2026. gadā notiks Itālijas pilsētās Milānā un Kortīnā d'Ampeco, bet 2030. gada olimpisko spēļu norises vieta vēl nav izvēlēta.

Latvijas vīriešu basketbola izlase pērn baudīja milzīgu publikas atbalstu, jo, startējot savā labākajā iespējamā sastāvā, nodrošināja ceļazīmi uz Pasaules kausa finālturnīru. Publikas mīlulis nenoliedzami bija mūsu Kristaps Porziņģis, bet trenera Lukas Banki vadītajā komandā arī pārējie spēlētāji rādīja sevi no labākās puses. Kvalifikācijas turnīra pēdējā spēļu ciklā februāra beigās Latvijas izlasei vēl priekšā divas spēles ar turkiem un grieķiem, bet finālturnīram, kas 2023. gada septembrī notiks Japānā, Indonēzijā un Filipīnās, kvalificēties pirmo trīs vietu ieguvēji.

Tony Ashby/AFP foto



Atvadu aplausi tenisa lielmeistariem

Par sportistu karjeras beigām pērn paziņoja titulētie tenisisti Rodžers Federers un Serēna Viljamsa. Abi pēc atvadu mača uz brīdi nespēja valdīt emocijas, nobirdinot pa asarai, taču vienlaikus bija laimīgi, ka lielais ceļojums profesionālajā sportā ir beidzies. Federeru citi tenisisti simboliskajā spēlē ar zvaigžņu piedalīšanos burtiski nēsāja uz rokām, bet ASV atklātā tenisa čempionāta spēles ar Serēnu Viljamsu vērot bija ieradusies vesela plejāde slavenību, ieskaitot bijušo ASV prezidentu Bilu Klintonu, bijušo pasaules čempionu boksa Maiku Taisonu, Holivudas zvaigznes Hjū Džekmenu un Kvīnu Latifu.

Latvijas basketbolistu superspēles

Toma Kalniņa/EPA foto



skumju un aizkustinājuma

Edija Pālēna/LETA foto



Somi mājās izcīnā zeltu

Pasaules čempionātā hokejā par zelta medaļu ieguvējiem kļuva somi, kas finālspeļē uzvarēja Kanādas valstsvienību ar 4:3 papildlaikā. Bronzu izcīnīja Čehija, bet Latvija čempionātā ieņēma 10. vietu un saglabāja vietu elites grupā. 2023. gadā pasaules čempionāts notiks Tamerē un Rīgā no 12. līdz 28. maijam. Rīgā risināsies vienas grupas spēles un divi ceturtdaļfināli, bet pārējās cīņas, tostarp fināla spēles par medaļām, notiks Tamerē. Ja IIHF pēc saviem ieskatiem neievieš kādas izmaiņas, Latvijai pasaules čempionāta grupas spēlēs Rīgā būs jātiekas ar pasaules vicečempioniem kanādiešiem, kā arī ASV, Šveices, Slovēnijas, Norvēģijas, Kazahstānas un Slovēnijas izlasēm.

Andrew Krauchenko/AP foto



Ukraiņu sportisti pret karu

Cao Can/Zumapress foto



Beidzot visa aptvere pilna

Lionels Mesi 18. decembrī Dohā Pasaules kausa finālspeļē pierādīja, ka ir futbola legēnda. Argentīnieši aizraujošā mačā 11 metru pēcspēles sitienos pārspēja iepriekšējo čempioni Franciju. Argentīnai šis bija trešais izcīnītais Pasaules kausa vēsturē, iepriekšējais bija 1986. gadā, bet Mesi rokās beidzot ir visas iespējamās augstākā ranga trofejas. Pasaules kausa futbolā sarīkošanai Katara iztērēja 220 miljardus dolāru, kas ir visu laiku vērienīgākie tēriņi, izlietoti kāda sporta pasākuma noorganizēšanai, bet, neraugoties uz to, pašu sacensības norise nonāca kritisku viedokļu krustgunīs.

Marco Bertorella/AFP foto



Ar otro reizi pirmais

Dānis Jonass Vingegords pērn ļoti pārliecinoši triumfēja prestižākajā daudzdienu velobraucienā "Tour de France". Pirms gada viņš šajās sacensībās kopvērtējumā palika otrais, bet nu pierādīja savu varēšanu, lai gan uzvarēja vien divos posmos. Vingegords izšķirošajos brīžos rādīja apskauzamu neatlaidību kalnu kāpumos, atrodot spēka rezerves, lai noturētos kopvērtējuma galvgalī.

Aloisio Mauricio/Imago foto



Ar čempiona enerģiju pārpilns

Komandas "Red Bull" nīderlandiešu pilots Makss Verstapens, uzvarot sezonas 18. posmā "Japānas Grand Prix", nodrošināja sev otro Pirmās formulas (F-1) pasaules čempiona titulu pēc kārtas. 2021. gadā viņš titulu izcīnīja pēdējā posma pēdējā aplī, bet pērn čempiona kausu nodrošināja jau četrus posmus pirms sezonas beigām. Nīderlandietis kļuva arī par pirmo pilotu F-1 vēsturē, kas sezonā uzvarējis 15 posmos.

Guilherme Dionizio/EPA foto



Palikām bez legēndārā Pelē

Legēndārais brazīliešu futbolists pērn aizsaulē devās 82 gadu vecumā pēc vairāk nekā gadu ilgas cīņas ar ļaundabīgu audzēju. Savu profesionālo karjeru Pelē sāka 1956. gadā. Savas karjeras nākamās 18 gadus viņš pavadīja Brazīlijas futbola gigantā "Santos" rindās, bet karjeras norietā (no 1975. līdz 1977. gadam) legēndārais futbolists spēlēja ASV Augstākās futbola līgas (MLS) klubā Ņujorkas "Cosmos". Pelē trīs reizes savas karjeras laikā kopā ar Brazīlijas valstsvienību triumfēja Pasaules kausa izcīņā. Šo sasniegumu joprojām nevienam futbolistam nav izdevies atkārtot. Brazīlijas futbola ikona vairākās aptaujās tika atzīts par pagājušā gadsimta labāko futbolistu.

"MAN PATĪK IZAICINĀJUMI!"

Skrējēja Edgara Sprūda pieredze ir apliecinājums tam, ka ikviens var sasniegt virsotnes, ja vien pietiek mērķtiecības un gribasspēka. Pērn viņš Latvijas izlases sastāvā startēja pasaules čempionātā 100 kilometru skrējienā. To arī uzskata par savu līdz šim lielāko sasniegumu.

Darbdienu grafikā Edgaram brīvs brīdis sarunai neatrodas. Pa dienu jāstrādā, bet vakarā – treniņš. Vienojamies tikties svētdienas rītā kafejnīcā "Valhalla Wine&Coffee". Edgars pasūta tēju ar citronu, un man intuitīvi šķiet, ka viņš mazliet uztraucas. Vēlāk pats atzīstas, ka tā arī ir, jo šāda intervija esot pirmo reizi dzīvē.

PĀRBAUDOT SAVU SPĒJU ROBEŽU

Pasaules čempionāts 100 kilometru skrējienā pa asfaltu, kurā startēja Edgars, notika pagājušā gada augustā Berlīnē. Pārstāvēt izlasē Latviju viņu uzaicināja biedrības "Ultrataka" pārstāvis Matīss Vecvagaris. Abi viens otru zināja no dažādiem skriešanas pasākumiem. Starp citu, arī Matīss nācis no Liepājas puses. Edgars piekrita, jo patīk izaicinājumi, iespēja pārbaudīt sevi, savu spēju robežas.

Komandā bija pieci vīrieši un trīs sievietes, tajā skaitā Diāna Džaviza, kura uzvarējusi vienā no pasaulē prestižākajiem ultramaratoniem – "Spartatlonā". Tas ir skrējieni no Atēnām līdz Spartai, kad jāpieveic 246 kilometrus gara distance.

Pasaules čempionātā 100 kilometrus Edgars noskrēja astoņās stundās un 40 minūtēs. Visu šo laiku patiešām ir kustība, viņš apliecina. Skrējienis notika pa 7,5 kilometrus garu apli. Pēc katra apļa pie speciāla galda, kas atvēlēts Latvijas izlases dalībniekiem, varēja uzņemt paša izvēlētu pārtiku un dzērienus. "Katram uzturs ir citādāks. Viens ēd tikai banānus un apelsīnus, cits – sporta želejas," stāsta Edgars. Pats priekšroku dod sporta želejām. Pieredze rāda, ka organisms tās labi uzņem.

Edgars ierindojās 92. vietā starp 130 dalībniekiem. "Šajā gadījumā man bija mazsvarīgi, vai iegūstu piecdesmito vai simt piecdesmito vietu, galvenais bija noskriet un nostiprināt pārliecību nākotnes vārdā," viņš komentē savu sniegumu. Ja vēl kādu reizi saņemts piedāvājumu piedalīties pasaules čempionātā, ir gatavs skriet atkal.

100 kilometru distanci liepājnieks neveica pirmo reizi. Ja iepriekš bija piedalījies sacensībās, kuru formāts paredzēja stundas laikā noskriet 6,7 kilometrus. Laiku, kas atlika līdz jaunai stundai, katrs dalībnieks varēja veltīt atpūtai – piemēram, padzerties vai apstāties. "Tā es izturēju piecpadsmit stundas," atceras Edgars.

PAMATU IEDOD LAUKU DARBI

"Kopš sevi atceros, vienmēr esmu bijis fiziski aktīvs," Edgars saka, kad jautāju, kā vispār sākās aizraušanās ar skriešanu. Skolas laikā bieži braucis uz Liepājas rajona čempionātiem futbolā, basketbolā, dambretē un citos sporta veidos. "Darīju visu, ko vajadzēja, arī skrēju un lēcu." Pusotru gadu trenējies basketbolā, bet tad pievērsies florbolam. Šajā sporta veidā aktīvi darbojies piecus, sešus gadus, spēlējis arī Liepājas florbola klubā "Kurši".

Nevienā sporta skolā Edgars gan nav gājis. Fizisko izturību un spēku ieguvis, darot lauku darbus vecāku saimniecībā Nīcas pagasta Bernātos, kur vajadzēja palīdzēt apkopt mājlopus – govīs, aitas, vistas –, neskaitāmas stundas pavadīt uz lauka, ravējot sīpolus, zemenes un citus kultūraugus.

Pirmo pieredzi skriešanas sacensībās Edgars guvis 2012. gadā, kad kopā ar draugiem piedalījies "Stipro skrējienā". Tas ik gadu notiek Tukuma pusē bāzētajā kinopilsētiņā "Cinevilla". Dalībniekiem jāpierāda sava izturība trasē, kurā izvietoti dabīgi un mākslīgi šķēršļi. Edgaram šī aktivitāte iepatikusies, un pēc gada viņš piedalījies vēlreiz. Tad mazliet iepauzējies, līdz četrus gadus vēlāk izdomājis piedalīties Liepājas pusmaratonā. Startējis desmit kilometru distancē. "Sapratu,



Edgara Sprūda fiziskās spējas ir apbrīnas vērtas. Pērn Latvijas izlases sastāvā viņš startēja pasaules 31. čempionātā 100 kilometru skrējienā, kas risinājās Berlīnē.

VIZĪTKARTE

Edgars Sprūds

- Liepājnieks, līdz 22 gadu vecumam dzīvojis Bernātos.
- Dzimis 1991. gada 21. oktobrī.
- Mācījies Nīcas vidusskolā, pēc tam Rīgas Tehniskajā universitātē apguvis uzņēmējdarbības vadību.
- Strādā SIA "AE Partner".

ka man tas patīk, bet gribējās izdarīt ātrāk," viņš stāsta. "Skaidrs, lai noskrietu ātrāk, jāsāk trenēties. Internetā sameklēju informāciju, kā tas jādara, cik bieži, un no tā brīža skriešanai esmu pievērsies jau daudz nopietnāk."

Divus gadus Edgars trenējies trenera uzraudzībā, bet tagad tas notiek pašvadīti. "Taču es neizslēdzu iespēju nākotnē atkal piesaistīt treneri."

TRENIŅUS NEIZLAIŽ PAT ZIEMĀ

Pašvadīti treniņi prasa ļoti lielu disciplīnu, atzīst Edgars. Uz priekšu viņu dzen apziņa – ja netrenēsies, neko nerasnē. Patlaban treniņskrējienus viņš cenšas aizvadīt piecas, sešas reizes nedēļā, papildus tam divas reizes nedēļā apmeklē krosfita nodarbības sporta klubā "CF Liepāja" Pļavu ielā.

Darbdienas maršruta garums ir vidēji 10–16 kilometri, brīvdienās tas jau sasniedz 20–30 kilometrus. Visbiežāk viņš skrien pa Jūrmalas parku, pludmali vai veloceliņu no Liepājas uz Grobiņu, bet brīvdienās lielākoties dodas uz Bernātiem un Jūrmalcietu.



Edgars atzīst, ka viņam ir svarīgi sacensībās ne tikai piedalīties, bet arī nostāties uz goda pjedestāla.

Piedaloties sacensībās "Liepājas triens".

Mainīt seguma veidu ir svarīgi, jo viņš piedalās sacensībās, kur trase ved ne tikai pa asfaltu, bet arī meža takām. Atšķirīgi segumi prasa atšķirīgas iemaņas. "Skrienot pa asfaltu vienā tempā, elpošana ir vienmērīga, bet pa kalniem augšā, lejā – pavisam citāda," viņš skaidro. 10 kilometrus treniņā skrējējs pieveic vidēji 45 minūšu laikā, 16 kilometrus – vienā stundā un 10 minūtēs. Laikam un attālumam seko līdz, izmantojot sporta pulksteni.

Edgars trenējas gan ziemā, gan vasarā neatkarīgi no laikapstākļiem. Ziemā ārā dodas pat tad, ja gaisa temperatūra ir zemāka par minus 10 grādiem. Lai nesaukustētos, velk termokreklu un tāda paša tipa vējjaku, bet pats galvenais – beidzot skriet, pēc iespējas ātrāk atgriezties telpās vai vismaz mašīnā. Papildus tam ziemā viņš rūdās, reizi nedēļā roņojot Beberliņu ūdenskrātuvē.

GALVENAIS – LABI APAVI

Daudziem šķiet, ka skriešana ir lēts sporta veids – vajag tikai šortus, kreklu un botas. Taču, ja to dara tādā līmenī kā Edgars, tā gluži nav. Viņš pats gan kautrīgi saka: "Man nav nekāds īpašais līmenis. Esmu parasts tautas sportists, tikai mazliet vairāk skrienu."

Lai netraumētu muguru un ceļus, svarīgi ir nežēlot naudu, iegādājoties sporta apavus. To izmaksas ir robežās no 100 līdz 350 eiro. Atšķirību var just, skrējējs uzsver. "Ja cilvēks pirmo reizi iziet skriet, bet pēc tam sāp ceļi un mugura, nevajag uzreiz visu mest pie malas, bet apdomāt, kāpēc tā. Visticamāk, pie vainas ir nepiemēroti apavi." Skrējējiem gana lielus tēriņus veido arī dalības maksa sacensībās, transporta izdevumi, sporta uzturs.

Edgara ikdienas ēdienkarte gan nav ļoti specifiska. Viņš pārsvarā ēd griķus, rīsus, vistas gaļu, cenšas izvairīties no fast-food un našķiem. "Bet es arī esmu tikai cilvēks, tāpēc, protams, sanāk pa reizei arī panašķēties," viņš smejas. Tuvojoties sacensībām, režīms īpaši nemainās, parasti dienu, divas iepriekš ēd makaronus ar vistu. Tas ir pietiekami viegls ēdiens un nerada problēmas kuņģa un zarnu darbībai.

Pēc sacensībām Edgars atjaunojas, vismaz vienu vai divas dienas dodot sev atpūtu. Jautāts, kā tieši tas izpaužas, vai tiešām gulot gultā un skatoties ekrānā, viņš smaidot paskaidro: "Manā gadījumā tas nozīmē neskriet." Tā vietā viņš dodas garākā pastaigā, lai izkustinātu muskuļus, mājās izlokās, ar masāžas pistoli izmasē muskuļus.

UNIVERSĀLAIS KAREIVIS

Edgars ir universāls skrējējs. Liepājas pusē piedalās visās sacensībās, kas ietver skriešanu – arī orientēšanās aktivitātēs, rogainingā, izturības skrējienos. Latvijas mērogā noteikti startē taku skrējiena "Stirnu buks" posmos. Pārējās sacensībās piedalās atkarībā no tā, vai ir brīvs laiks un vai to ģeogrāfiskā vieta ir pietiekami izdevīga. Jānodod sev arī atpūta, katru nedēļu nevar sacensties, viņš piebilst.

Interneta resursi vēsta, ka Edgars ir plūcis uzvaras laurus daudzās skriešanas sacensībās dažādos to formātos. Piemēram, pērn uzva-

rējis "Beberliņu ultimātā", kas ietvēra skriešanu un riteņbraukšanu, un "Drosmes skrējienā" Liepājā, pirms trim gadiem ieguvis 1. vietu 17 kilometru skrējienā "Izaicinājums Bernātos". Vai ir svarīgi būt pirmajam, vai tomēr galvenais ir piedalīties? "Man patīk uzvarēt!" viņš atzīst. "Katrās sacensībās cenšos izdarīt labāko, ko tajā brīdī spēju. Ja iepriekš esmu gatavojies, cītīgi trenējies, labi rezultāti neizpaliek. Atrāšanās uz goda pjedestāla dod prieku un gandarījumu."

Ārpus trases skrējēju komūna ir draudzīga, un aktīvais dzīvesveids ļāvis iegūt daudz jaunu paziņu un draugu. Sākot skriet Liepājā, Edgars iepazīsin kustības "Skrienam Liepājā" dalībniekus. Kopā ar viņiem mēdz doties uz sacensībām un atpūsties, gada nogalē atskatīties uz paveikto un izvirzīt nākamā gada mērķus. Treniņus gan viņš biežāk aizvada individuāli, jo nesaskan laiks ar pārējo grupu.

Jautāts par saviem nākamās sezonas mērķiem, Edgars stāsta, ka gribētu piedalīties visos septiņos "Stirnu buka" posmos un pacinīties par godalgotu vietu kopvērtējumā. Vēl viņš plāno startēt Latvijas taku skriešanas čempionātā. Bet, runājot par nākotnes sapņiem, neslēpj, ka vēlētos piedalīties 170 kilometru skrējienā apkārt Monblānam. Lai tajā tiktu, ir jāsakrāj ieskaites punkti, piedaloties noteiktās sacensībās, un beigās vēl jāiegūst vieta, laimējot izlozē.

IEMĀCA MĒRĶTIECĪBU UN DISCIPLĪNU

Kaut arī savulaik trenējies florbolā, kas ir komandas sporta veids, Edgars atklājis, ka labāk jūtas, startējot individuāli. Tad var palauties tikai uz sevi, saviem spēkiem un sevi arī vainot, ja viss neizdodas, kā iecerēts. Uzskata, ka pašam sevišķs talants nepiemīt. Viss sasniegts, ieguldot darbu. Nav domājis par to, kā iegrozītos dzīvē, ja šim sporta veidam būtu pievērsies agrāk, vai tas ļautu kļūt par profesionālu sportistu. "Tas ir no sērijas – kā būtu, ja būtu," viņš nosaka.

Vai skriešana spēj mainīt cilvēka raksturu? Edgars apliecina: "Tā iemāca neatlikt darbu uz nākamā dienu. Ja kaut kas jādara, izdari un tad vari atpūsties!"

Ikdienā viņš strādā kompānijā "AE Partner" par projektu koordinātoru. Tas pārsvarā paredz darbu pie datora, gatavojot dokumentus un sazinoties ar klientiem. Šī iemesla dēļ izkustēšanās vakarā ir pat nepieciešamība.

Edgara draudzene Karīna Narubina viņa aizraušanos akceptē, par ko sportists ir pateicīgs un saka: "Paldies viņai, ka saprot un atbalsta!" Karīna bieži dodas draugam līdzī uz sacensībām un arī pati tajās piedalās. Treniņus abi kopā gan neaizvada.

Jautāts par citiem brīvā laika pavadīšanas veidiem, Edgars atklāj, ka kopā ar draugiem uzsplēto to pašu florbolu, vasarā – pludmales volejbolu, piedalās arī "Smilšu buma" mačos. Vēl patīk teniss, riteņbraukšana un pastaigas. "Kad nepavisam negribas iet ārā, televīzijā paskatos kādu seriālu vai filmu, bet tas ir reti," viņš piebilst.



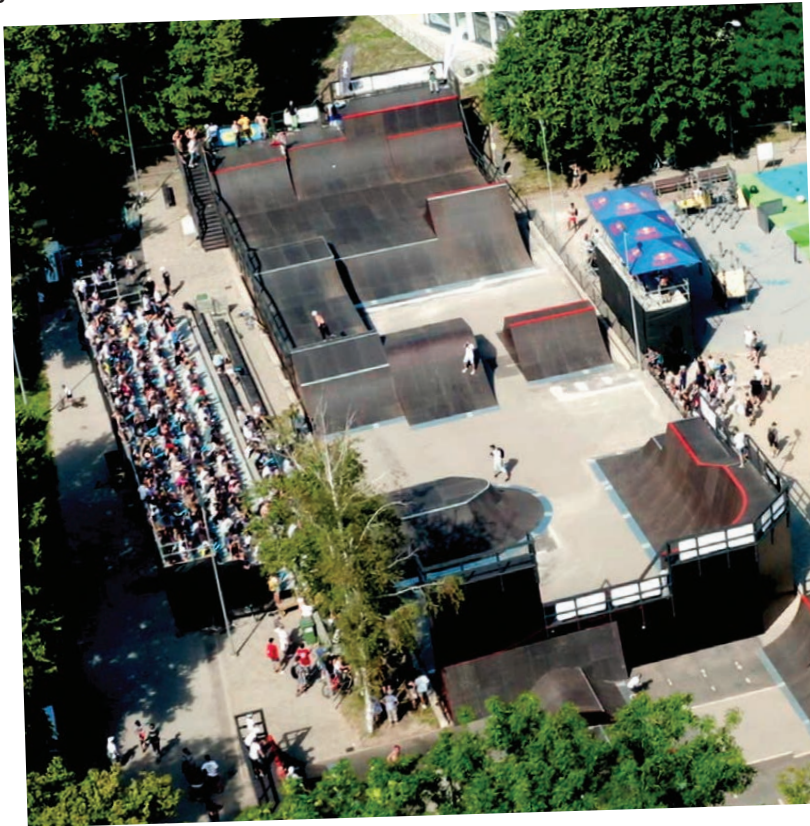
"MAD Liepāja 2022" – skeitparka atdzimšanas prieks

Pērn jau astoto gadu norisinājās festivāls "Mad Liepāja", kas šogad pulcēja sportistus un līdzjutējus jaunuzbūvētajā skeitparkā Jūrmalas parkā un teritorijā ap to, apvienojot netradicionālo sporta veidu sacensības un Jauniešu aktivitātēm veltītu festivālu. Sportisti sacentās BMX freestyle, Scooter, ielu vingrošanas, Inline, skeitborda disciplinās, BMX freestyle park profesionāļu kategorijā norisinājās arī Latvijas nacionālais čempionāts, kurā varēs gūt punktus pasaules reitingā un atlasei uz olimpiskajām spēlēm. Bet jauniešu festivālā netrūka nedz dažādu bezmaksas aktivitāšu un kopābūšanas iespēju, nedz diskusiju par jaunajai auditorijai noderīgām tēmām. Tā nu divas augusta nogaļas dienas parks ap jauno skeitparku bija bērnu un jauniešu pilns, rosība burtiski neapsīka.



Biedrības "RAVE team" pārstāvis Roberts Klēpis stāsta, ka pērn pasākums "MAD Liepāja" pabidīts uz augustu tāpēc, ka bija jāpagaida rekonstrukcijas darbu beigas skeitparkā, bet, tā kā viss sanācis ļoti labi, tad nolemts, ka turpmāk tas vienmēr notiks augusta pēdējās nedēļas nogalē un vienlaikus būs arī Liepājas jauniešu simboliskas atvadas no vasaras pirms jaunā mācību gada.

Pasākumu apmeklēja vairāk nekā 5000 skatītāju no 43 Latvijas pilsētām un arī no ārzemēm. Pasākuma reklāma dažādos kanālos sasniegusi vairāk nekā 250 000 cilvēku.



Par jauniešu festivāla sadaļu pasākumā atbild organizācijas "You Plus" pārstāvji, un viņu vadītās aktivitātes un diskusijas R. Klēpis uzskata par lielisku papildinājumu sacensībām skeitparkā. "Mums šķiet svarīgi popularizēt veselīgu dzīvesveidu, tāpēc iespēja turpat paklausīties par jauniešu mentālo veselību vai uzzināt, kā aizpildīt brīvo laiku, mūsaprāt ir labs piedāvājums," viņš saka.



Skeitbordisti apliecinā, ka viņu izvēle nav tikai sports un sacensības, bet gan dzīvesveids, kur svarīgākais ir, kāds tu esi uz ielas.



BMX braucēji sacensības patiešām uztver kā sporta veidu, kur gribas kaut ko sasniegt, tāpēc Roberts palepojas, ka "MAD Liepāja" notiek arī Latvijas nacionālais čempionāts BMX frīstailā.



R. Klēpis atzīst, ka sacensībās ik pa laikam iekļūst arī pa kādai dullai meitei. "Mūsu mērķis nav savākt kaut kādu obligāto meiteņu skaitu, bet drīzāk parādīt, ka ikvienam ir iespēja sevi apliecināt, ja vien ir tāda vēlme," viņš komentē dzimumu līdztiesības jautājumu ekstrēmajos sporta veidos.

"Galvenais, ko gribu pateikt, ka Liepājas skeitparks Jūrmalas parkā ir pasaules līmeņa sporta infrastruktūra, mums tikai trūkst oficiāla atzinuma dokumenta. Kaut arī tā varbūt ir viena trešā daļa no tā, kā mēs paši to gribētu redzēt, jo jāreķinās ar budžetu un citām iespējām, tomēr tas, ko pēc rekonstrukcijas var izmantot sportisti, ir olimpiskā mēroga parks, kurā ir izpildāmi visi svarīgākie lielo sacensību elementi," R. Klēpis palepojas.



Pērn "MAD Liepāja" pulcēja 221 sportistu no Latvijas, Lietuvas, Igaunijas un Somijas.



Skūteristi sacensību disciplinās ir jaunākie brāļi, bet R. Klēpis uzsver, ka tieši šeit ir visplašākās iespējas iesaistīties jau no mazotnes, un to parāda arī sacensību dalībnieku daudzskaitlība. "Nākotnē šī disciplīna noteikti kļūs aizvien populārāka," viņš uzskata.



Kristīna Petermane ir sportiste no 10 gadu vecuma. Visu savu apzināto dzīvi spēlējusi basketbolu, nu rit otrais gads, kopš profesionāli viņa ar to nenodarbojas, tomēr tas netraucē turpināt dzīvi sportiskā garā, kaut vai sava prieka pēc. Šobrīd viņa vada āra treniņus un strādā par treneri sporta klubā "CF Liepāja". "Kad sākām rīkot treniņus ārā, cilvēkiem tas ļoti patika. Arī pati kārtējo reizi pārliecinājos, cik patiesībā patīkami ir strādāt un vingrot laukā," trenere saka. Kristīna novērojusi, ka kopumā Liepāja ir aktīva pilsēta, jo iespēju daudz, bet dažiem vajadzīgs kāds, kurš iedvesmo, paveik līdzī, dod padomu.

Lai atmodinātu un iekustinātu ķermeni brīžos, kad neizdodas aiziet līdz sporta klubam vai jāizlaiž kāds treniņš, Kristīna iesaka veikt dinamiskos vingrinājumus, kas ietver stiepšanos un kustību. Lai aktivizētu visu ķermeni, vēlams sākt vingrinājumus no ķermeņa augšdaļas uz leju.

"Ar šiem vingrojumiem iesāku visus savus treniņus, arī pati tos regulāri veicu jau daudzu gadu garumā, kopš basketbola fizioterapeite man tos ierādāja. Tie lieliski aktivizē ķermeni, iesilda saites un rada vēlmi aktīvi darboties visas dienas garumā, turklāt mazina iespēju netīši satraumēties, sastiepjot kādu muskuli vai saiti. Ja cilvēks slikti jūtas, šo viņš var veikt jebkad un jebkurā vietā. Parasti par to neaizdomājas, bet vērts pamēģināt. Saspringums, nogurums mazināsies, un sajūta noteikti būs labāka. Dzīvnieki izstaipās katru rītu, tādējādi aktivizējot ķermeni. Cilvēki par to ir piemirsuši," teic trenere Kristīna Petermane.

Sākam kustēties!

▼ Var veikt stāvēt vai sēžot, galvenais turēt taisnu muguru, plecus uz augšu, un rotēt. Kustību veicam tieši plecu daļā, nevis vienkārši kustinām rokas.

Vēders stingrs, mugura stingra. Ja laukums ir ierobežots, rokas var likt uz pleciem. Izpildām no 10 līdz 12 reizēm.

* Spranda un kakla rajons bieži vien uzkrāj stresu un ir saspringts teju visiem no mums, daži šādi vingrinājumi ļoti labi aktivizē tieši šo zonu, uzreiz ir jūtams siltums iekustinātajās vietās

Plecu izkustināšana

▼ Lai apasiņotu aizmugures daļu, nostājamies stabili, rokas saliecam elkoņos un saliekam sev priekšā plaukstas, saspiežot kopā arī elkoņus. Ielpā rokas, nemainot to augstumu, tādā pašā pozīcijā atbīdām sāniski, izelpā atkal saspiežam plaukstas un elkoņus kopā. Mūsu mērķis ir iekustināt lāpstiņas, tādēļ koncentrējamies uz kustību tajā rajonā, arī plecos. Atkārtojam 10 reizes.



Lāpstiņu iekustināšana



Krūškurvis un mugura

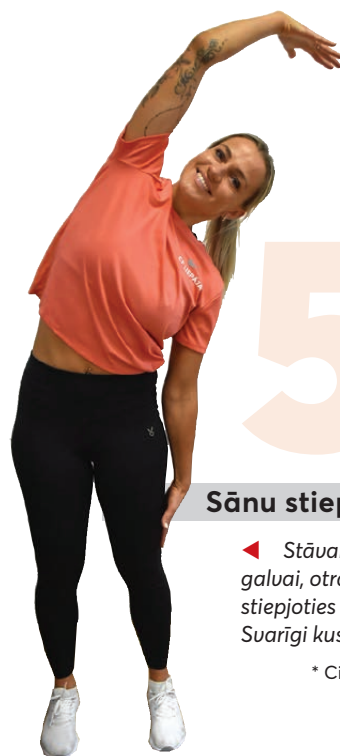
▲ Atliecam rokas aiz muguras, pirkstus saākējām, krūtīs virzām maksimāli uz priekšu un ieelpojam, tad stiepjām rokas uz priekšu, uzmetam kūkumu un izelpojam. Elpošanu var mainīt vietām, tad stiepšanās sajūta būs jūtama citās vietās, aizies vairāk uz plaušu daļu. Galvenais ir elpot. 10–12 šādas kustības mums palīdz nostiprināt tieši krūškurvi.

* Cilvēki, kuri, rokas aiz muguras atliecot, nevar sakabināt pirkstus, tās var turēt vienkārši stingri nostieptas uz aizmuguri.

Sānu stiepšana

▼ Stāvam stingri, vēders stingrs, viena roka pāri galvai, otra slīd lejā pa kāju, zem ceļa. Augšā ieelpa, stiepjoties uz leju – izelpa. Stiepjāmies, mainām puses. Svarīgi kustību veikt stabili un precīzi uz sānu.

* Cilvēki, kuriem ir muguras problēmas, var vienkārši nedaudz noliekties sāpus, ļaujot rokai slidēt gar kāju tik tālu, cik sajūta ir komfortabla.



Kakla atbrīvošana

▲ Lai ķermenis tiktu pilnvērtīgi apasiņots un smadzenēm pienāktu skābeklis, svarīga ir kakla pastiepšana. Stāvam vai sēžam stabili, vēders ievilkts. Ar labo roku sniedzamies pāri galvai, pieskaramies kreisajai ausij un pastiepjām galvu sāniski. Otru roku liekam aiz muguras, vīrs sēžas. Izskaitām līdz 4 un samainām puses. Kustību var mainīt arī tādējādi, ka galvu stiepjām pa diagonāli, galvu liecam uz leju un ar rokas palīdzību stiepjām aizmugurējos kakla muskuļus, otra roka aiz muguras. Atkārtojam 8–12 reizes. Ja jūtam, ka skābeklis pieplūst pārāk strauji un reibst galva, paliekam pie 6 reizēm.



Klasisks vingrojums vidusdaļai – aplošana

▲ Stāvam stabili, vēders stingrs, liekam rokas uz gurniem un aplojam iegurni. Veicam apļveida kustības 8 reizes uz vienu pusi, tad 8 reizes uz otru pusi.



Ceļu locītavas

◀ Šis vingrinājums lieliski palīdz iesildīties tālākām kustībām. Nostājamies taisni, saliekam kopā kājas, arī ceļus saspiežam kopā un, ar rokām tos pieturot, aplojam tieši ceļgalu rajonā 8 reizes uz vienu pusi un 8 reizes uz otru pusi. Ja apļveida kustība nepatīk, ceļus var vienkārši izkustināt uz visām pusēm, nedaudz pietupstoties.

► Potītes izaplojam uz vienu un otru pusi. Pēc tam, nostiepjot taisnu kāju, virzām purngalu prom no sevis un velkam atkal atpakaļ. Kustības vienā virzienā atkārtojam 8 reizes.



Nedrīkstam aizmirst arī par potītēm un plaukstām

▲ Plaukstas izriņķojam uz vienu un otru pusi, pēc tam cieši saspiežam kulaciņus, tad pamišus atbrīvojam roku, izplešot pirkstus. Nereti par plaukstām un pirkstiem aizmirstam, lai gan tie ikdienā ir noslogoti nepārtraukti, arī strādājot pie datora, ne tikai veicot fiziskus darbus.



Augšstilba priekšējā muskuļa pastiepšana

▲ Ļoti vienkāršs, tomēr noderīgs vingrojums. Atbalstāmies pret stabili virsmu un stāvam uz vienas kājas, otru, ieliektu ceļi, atmuguriski ceļam uz augšu un ar brīvo roku tai palīdzam pastiepties, tad satveram aiz pēdas virspuses un spiežam uz augšu. Pastiepjām, atbrīvojam – kustību atkārtojam 8–10 reizes. Mainām kājas.

* Lieliski pastiept muskuļus palīdz arī tas, ja kāju, saliektu ceļi, pacelam un pievelkam pie krūtīm.



Sāniska stiepšanās kāju iekšpusēm



Pietupieni sēžas muskuļu stiepšanai

▲ Lai izstieptu augšstilba aizmugurējo daļu un sēžas muskuļus, ieteicami pietupieni, kuros viena kāja pārliekta pāri otrai virs ceļa. Lai kustība būtu stabilāka, ieteicams pieturēties. Kad kāja pārliekta pāri, otru roku liekam sānā un veicam ietupšanās jeb sēšanās kustību – tik dziļu, lai sajūtam stiepšanos augšstilba aizmugurē, bet saglabājam komfortu. Tāpat ievērojam jebkuras klasiskās tupšanās pamatprincipu – aktīvais ceļgals nedrīkst iet pāri pirkstgalam.



▼ Šādā veidā izkustinām to vietu, kas parasti paliek novārtā, jo lielākoties kājas spēcīgākā daļa ir tieši priekšējais augšstilba muskulis. Stāja: kājas platāk par iegurni, rokas sānos. Tad veicam sānisku iesēšanos uz vienas kājas, otrai ļaujot pilnībā izstiepties, mainām puses. Rokas liekam uz gurniem, nevis priekšā, lai neradītu vēlmi sagāzties uz priekšu. Jānotur stabilitāte. Pēdas un pirkstgali skatās uz priekšu, uzmanām, lai celis neietu pāri pirkstgaliem. Atkārtojam 8 reizes uz katru pusi.

Bērni, suņi, dauzīšanās un iespaidi ĀRPUS SACENSĪBĀM

Liepājas sportistu ieraksti sociālajos tīklos ļauj ne tikai ieskatīties viņu profesionālajās gaitās, bet dod arī iespēju aplūkot, kā mūsu atlēti pavada laiku starp aktīviem treniņiem, sacensībām. Sekotājiem viņi piedāvā skatus no laika, ko pavada ar draugiem vai ģimeni, kopīgi ceļojot, svinot svētkus, aktīvi atpūšoties vai iejūtoties neparastos ampuā.

► Natālija Pūce



Aizvadītais gads ienesa patīkamas pārmaiņas tenisistes ANASTASIJAS SEVASTOVAS un viņas vīra Ronalda Šmita ģimenē. Decembra sākumā pāris sagaidīja savu pirmdzimto – meitiņu Aleksandru.

Motosportists ULDIS FREIBERGS aizvadīto sezonu vērtē kā mierīgāku salīdzinājumā ar iepriekšējo. Tas ļāvis pašam justies labāk un sezonas laikā finišēt augstajā 2. un 4. vietā. Tāpat Uldis sekotājiem atklāj, ka savu motosportista 11. sezonu uzsāks komandas "Lexa MX" sastāvā. Šis būs viņa pirmais gads, startējot kā profesionālim.



Kikbokseris un fitnesa entuziasts KIRILS KASEVIČS brīvo laiku starp fitnesa un jogas nodarbību vadīšanu pavada, aktīvi atpūšoties. Latvijā Kirils aizraujas ar velobraukšanu un ūdenssportu, bet, esot tālāk no mājām, labprāt slēpo, snovo un kāpj kalnos gan ģimenes, gan draugu lokā. Bieži vien treniņu un atpūtas laikā Kirilam līdzās ir ģimenes mīlule Asha.



Basketbolists KRISTAPS PORZIŅIS aizvadītajā gadā, kā ierasts, viesojās dzimtajā Latvijā, kur šoreiz ne tikai atpūtās draugu un ģimenes lokā, bet pārstāvēja basketbola izlasi 2023. gada pasaules čempionāta kvalifikācijas spēlē pret Turcijas valstsvienību. Pagājušajos Ziemassvētkos sportists padalījās ar apsveikumu, publicējot foto, kurā redzams kopā ar mīļoto Lauru.



To, ka pēc 2022. gada Latvijas futbola virslīgas sezonas beigām futbolists MAREKS ZUNTNERIS ir pametis futbola kluba "Liepāja" galvenā trenera asistenta amatu, sekotāji varēja nojaust, izlasot viņa paša ierakstu sociālajos tīklos. Ikdienā tajos visvairāk redzamas sadzīves ainas, kurās galvenajās lomās ir Mareka sieva, dejotāja Sņežana, un dēls Drago.



Autosportists MĀRTIŅŠ SESKS minirallijā "Karosta" ierasto pilota vietu nomainījis pret stūrmaņa krēslu. "Robis (režisors un blogeris Roberts Vītols) man atsūtīja jau aizpildītu pieteikuma anketu, līdz ar to man nebija iespējas izvēlēties," smejas sportists. Jautāts par automašīnas izturību, viņš atklāj, ka tā bijusi spēcīgāka nekā citas, jo izdevies finišēt, ko daudzas mašīnas Karostā nespēja izdarīt. Mārtiņš vēl pastāsta: "Uz beigām jau viss klabēja un dažādas skaņas nāca viena aiz otras, taču, neskatoties uz visiem piedzīvojumiem, mēs tikām līdz finišam." Pēdējos trīs gadus Karostas minirallijā sportists piedalījies dažādos ampuā, un tie ar katru gadu kļūst arvien dullāki. "Pirmajā gadā braucu ar tēva sacensību "Subaru", otrajā – kopā ar Paulu Timrotu ar "Fiat 124" mazo pancars auto, šogad – ar koši rozā "Fiat Multipla". Es arī nākotnē labprāt piedalītos šādā dullā pasākumā, jo iegūtās emocijas ir ļoti patīkamas un pārņem nevilnīgs prieks, tās atceroties." Mārtiņam ideju par nākamo braucamo, ar ko piedalīties sacensībās, pagaidām nav, taču skaidrs, ka vēlētos tādu automašīnu, kura pirmajā acu uzmetienā nemaz neizskatās pēc rallija mašīnas, un ar to parādīt, ka jebkurš auto var būt sacensību auto.



Motosportista PAULA JONASA sociālo tīklu profilos lielākoties ir ieraksti par sportista profesionālo darbību, taču saspringtajā grafikā Paulam izdodas atrast laiku arī atpūtai. Laiku pa laikam sekotājiem iespējams saņemt kārtīgu prieka devu, vērojot Paula un viņa mīļā, suņuka Hugo, piedzīvojumus. Tāpat sportists mēdz padalīties ar kadriem no atpūtas kalnos vai kādā siltākā vietā, kur iespējams noķert iedegumu arī tad, kad Latvijā vēl valda pelēkums.

Maijā kibersportists HELVIJS SAUKANTS (virtuālajā pasaulē pazīstams kā Broky) un viņa pārstāvētā komanda "FaZe Clan" kļuva par pirmo internacionālo komandu CS:GO vēsturē, kura uzvarējusi e-sporta turnīrā "Major". Pēc uzvaras turnīrā sportists devās pelnītā atpūtā baudīt Portugāles galvaspilsētas Lisabonas skaistumu.



Kikbokseris KRISTAPS ZĪLE ar dēlu Patriku izmēģinājuši savas aktieriskās dotības, filmējoties Liepājā ražoto elektrokartingu reklāmas rullīti. Kristaps stāsta, ka piedalīšanās dažādos projektos, tostarp šajā, notiek "caur paziņanos". "Esmu pieredzējis šajā jomā, jo jau iepriekš esmu filmējies vairākos video projektos. Tā kā pazīstu "Blue Shock Race" īpašnieku Arti Dauginu, tad pamanot, ka viņš meklē cilvēkus video reklāmai, pats ar viņu sazinājos."



Lai arī skeitbordistam TOMAM DREIBLATAM patīk ziemā uz diķa uzspēlēt hokeju un pasnovot, tāda ziema, kāda ir pie mums Latvijā, sportistu neuzrunā. Tādēļ liepājnieks jau otro gadu pēc kārtas "pārziemot" devies uz Portugāli, kur aizraujas ar sērfošanu.

Futbolists KRISTERS TOBERS pagājušajā gadā paguva doties laukumā ne tikai Gdanskas "Lechia" komandas sastāvā, bet arī pārstāvēt Latvijas nacionālo izlasi UEFA Nāciju līgas spēlēs. Brīvajā laikā sportists aizraujas ar galda un video spēlēm, taču sociālajos tīklos Kristers dalās ar ierakstiem, kuros redzams, baudot aktīvu atpūtu svaigā gaisā kā tepat Latvijā, tā arī ārpus tās.



Basketboliste EMĪLIJA KRISTA GRAVA, absolvējot Ņujorkā esošo "Wagner" koledžu, atstājusi arī tās komandu "Seahawks". Jauno sezonu viņa uzsāks Virdžīnijas štata Ričmondas universitātes komandā "Spiders".

Linda Apse

Liepājas puikas spējas un iespējas

Pagājušā gada nogalē klajā nāca Lindas ApSES grāmata par Māri Verpakovski "Manas [ie]spējas", kurai noteikti ir vieta katra Liepājas sportista grāmatu plauktā, jo iedvesmojošais Liepājas puikas stāsts par viņa ceļu sportā noteikti var palīdzēt arī citiem tikt skaidrībā par savām spējām un pamudināt nepalaist garām iespējas.

Manas [ie]spējas MĀRIS VERPAKOVSKIS

"Ceru, ka grāmata kādam jaunam sportistam no Liepājas ļaus noticēt savam sapnim un saviem spēkiem un saprast, ka arī puisis no Palmu ielas vai Ezerkrasta var sasniegt augstus mērķus, ja to ļoti grib un dara visu tā dēļ, – uzspēlēt UEFA Čempionu līgā vai Spānijas čempionātā, palīdzēt izlasei iekļūt Eiropas čempionāta finālturnīrā," leģendārais liepājnieks Māris Verpakovskis pats uzsvēra grāmatas atvēršanā Liepājā. Viņš sacīja, ka atziņas no grāmatas cilvēki varēsot piemērot sev arī citos sporta veidos, pat citā profesijā un ģimenes dzīvē.

Sportists neslēpa, ka pēc tam, kad beidzis futbolista karjeru, viņu uzrunājuši vairāki autori, kas piedāvājuši uzrakstīt Māra Verpakovska dzīvesstāstu. "Nebiju pārliecināts, vai to gribu un vai lasītājiem būs interesanti," viņš sacīja. Tomēr nu liepājnieka dzīves ceļš ir aprakstīts grāmatā, kas stāsta gan par Māra ģimeni, omi, vecākiem, gan draugiem, tomēr privātai dzīvei vieta ierādīta samērā maz, jo grāmata ir par futbolu, par uzvarām un zaudējumiem, par lietām, kas ir lielākas nekā paša dzīve.

"Viņš vienmēr bijis atklāts un ne līdz galam atklāts, vienmēr kaut ko turējis sevī. Man būs interesanti, lasot grāmatu, uzzināt, cik daudz Linda izvilksusi no Māra ārā," šķirstot jauno grāmatu, norādīja Māra draugs Mareks Zuntners. "Veidoju stāstu no tiem mirkļiem, par kuriem Māris ļoti iedegās. Neuzdevu jautājumus, tikai precizēju," savukārt atklāja autore. Viena grāmatas daļa veltīta Māra Verpakovska biogrāfijai, otra – sporta psiholoģijai. "Jutu, ka šajā cilvēkā iekšā ir vairāk nekā biogrāfija. Tur ir neatlaidība, nenormāla vēlme uzvarēt, nepadošanās. Mēs stāstām, kas vispār ir talants, kādu lomu spēlē veiksmē, kas notiek karjeras beigās 35 gadu vecumā, ko tagad darīt, jo ārpus futbola laukuma cilvēkiem vairs nav savas identitātes," saka L. Apse.

Grāmatas nosaukums radies, runājot ar pašreizējo futbola kluba "RFS" ģenerāldirektoru par to, kāda ir attiecība starp spējām un dzīves piespēlētām iespējām. "Viņš saka – 1:1, neizšķirts. Jābūt drosmei ļauties iespējām, zinot, ka vari arī zaudēt, tevi var apsmiet, bet būs jāpieceļas un jāiet tālāk."


liepajniekiem.lv

Ātrums



ABONĒ!

liepajniekiem.lv,
Pasta iela 3, Liepāja, tālr. 28853738, 26016175.

29. APRĪLĪ

notiks **"Fight Night Liepāja"**.

13. UN 14. MAIJĀ

interesentus pulcēs ikgadējais
ātruma festivāls "Kurzeme".

9. UN 10. JŪNIJĀ

skriešanas entuziasti satiksies
Liepājas Mūzikas pusmaratonā.

NO 16. LĪDZ 18. JŪNIJAM

Liepājā un reģionā skaji rūs **FIA Eiropas rallija
čempionāta posms Latvijā "Tet Rally Liepāja 2023"**.

VASARĀ VAIRĀKĀS NEDĒĻU NOGALĒS

visos Liepājas futbola laukumos notiks
**starptautiskā bērnu un jauniešu futbola turnīra
"Dobrecova kauss" spēles** dažādām vecuma grupām.

JŪLIJĀ

Liepājas pludmalē norisināsies **"Depo" Baltijas
Open čempionāts pludmales volejbolā**.

26. UN 27. AUGUSTĀ

Jūrmalas parka skeitparkā skatītājus pulcēs
ikgadējās **sacensības "MAD Liepāja 2023"**.

SEPTEMBRĪ

principiālākā mērošanās spēkiem starp
Jaunliepāju un Vecliepāju atkal
būs vērojama Krastu mača basketbolā.

7. OKTOBRĪ

notiks **Liepājas orientēšanās čempionāts**.

OKTOBRA NOGALĒ

būs izturības un spēka sacensības
"Liepāja Throwdown 2023".

18. NOVEMBRĪ

lieli un mazi satiksies svētku skrējienā
"Izskrien Latviju Liepājā!".

DECEMBRĪ

sporta vingrotājas samēros spēkus
tradicionālajā Ilzes Rences piemiņas kausa izcīņā.

Nepalaid garām 2023. gadā!

Pasākumu norises datumi ir provizoriski, aktuālajiem sacensību datumiem
un citām sporta aktivitātēm seko līdzi **kalendars.liepaja.lv**!