Liepāja

Liepāja sporto 2020

LIEPĀJAS SPORTA LAUREĀTI – 2020

GADA SPORTISTE

Tenisiste ELZA TOMASE – par uzvaru ITF "Women's World Tennis Tour W15" turnīrā "Liepāja Open".

GADA SPORTISTS

Autobraucējs MĀRTIŅŠ SESKS – par 2. vietu FIA Pasaules rallija čempionāta junioru klasē (JWRC).

GADA TRENERIS

Vieglatlētikas treneris VJAČESLAVS GOĻINSKIS – par audzēkņu augstvērtīgiem sasniegumiem un ilggadēju ieguldījumu vieglatlētikas attīstībā Liepājā.

GADA KOMANDA

FK "LIEPĀJA" – par Latvijas kausa futbolā izcīnīšanu, iegūstot tiesības 2021. gadā piedalīties UEFA Konferenču līgas kvalifikācijas sacensībās.

GADA SPORTA VETERĀNE

Vieglatlēte ANDRA ŠLISERE – par augstvērtīgiem rezultātiem Latvijas Sporta veterānu-senioru savienības 57. spēlēs.

GADA SPORTA VETERĀNS

Vieglatlēts GUNTIS GRANTIŅŠ – par augstvērtīgiem rezultātiem Latvijas Sporta veterānu-senioru savienības 57. spēlēs.

GADA JAUNIE TALANTI

Slaloma airētāja ELĪZA ŠĒFERE – par augstvērtīgu rezultātu pieaugušo konkurencē Latvijas čempionātā airēšanas slalomā.

Vieglatlēts IĻJA PETRUŠENKO – par augstvērtīgu rezultātu Prezidenta balvas izcīņas sacensībās vieglatlētikā.

BALVA PAR MŪŽA IEGULDĪJUMU

OMĀRS SERMOLIS – par mūža ieguldījumu kanoe airēšanas un smaiļošanas attīstībā un popularizēšanā Liepājā.

GUNĀRS JĒKABSONS – par mūža ieguldījumu sporta attīstībā un popularizēšanā Liepājā, personīgiem sasniegumiem galda tenisa sacensībās.

GADA PASĀKUMS

Sacensības "LIEPĀJA THROWDOWN 2020" – par radīto iespēju sportistiem 2020. gada 7. martā LOC arēnā starptautiskā mērogā apliecināt savu spēku, ātrumu, izturību un profesionālo meistarību, kā arī par veselīga dzīvesveida popularizēšanu un Liepājas atpazīstamības veicināšanu, sniedzot arī ekonomisku pienesumu pilsētas tūrisma un sporta nozarei.

GADA SPORTA KLUBS

Sporta klubs "BALLISTIC BOXING CLUB" – par aktīvu darbību, piedaloties gan Latvijas, gan starptautiska mēroga sacensībās, godam pārstāvot Liepāju un izcīnot augstvērtīgus rezultātus. Par divu lielu sacensību sarīkošanu un aktivitātēm bērnu un jauniešu auditorijai. Par sadarbību ar citām sporta organizācijām, iesaistīšanos pilsētas sporta dzīves aktivitātēs un ieguldījumu veselīga dzīvesveida popularizēšanā.

Fiziskās aktivitātes ir mūsu veselības pamats

Liepājas domes priekšsēdētājs
JĀNIS VILNĪTIS

2020. gads ieviesa zināmas izmaiņas it visās mūsu dzīves jomās, tai skaitā arī sportā. Pērnā gada marts mums nolika priekšā milzīgu barjeru ierastajām aktivitātēm. Diemžēl izrādījās, ka tā nav viena barjera, bet barjerskrējiens visa gada garumā. Taču mēs visi pakāpeniski iemācījāmies šos ierobežojumus pārvarēt vai vismaz ar tiem sadzīvot. Kā profesionālie sportisti, tā mēs, pārējie, iemācījāmies daudz vairāk sportot radoši un to darīt laukā, kopā ar ģimeni, bet vasarā jau varējām atsākt sekot līdzi sporta sacensībām un liepājnieku sportiskajiem sasniegumiem.

Pats bieži izmantoju sportiskajām aktivitātēm Liepājā pieejamo āra infrastruktūru. To darot, redzu, cik aktīvi ir arī pārējie liepājnieki un cik ļoti būtisks ir mūsu iepriekš paveiktais darbs, izveidojot kvalitatīvu sporta infrastruktūru Liepājā.

Par spīti tam, ka 2020. gads sev līdzi atnesa arī ierobežojumus piedalīties sacensībās, paraugoties uz liepājnieku sportiskajiem sasniegumiem, redzu, ka esam parādījuši absolūti unikālas spējas laikā, kad varējām sportot. Uzvaras un augsti sasniegumi bijuši dažādu vecumu grupās dažādos sporta veidos un sporta klasēs. Tāpēc saku paldies liepājniekiem, kas ir aktīvi sportojuši un nesuši Liepājas vārdu Latvijā, Eiropā un pasaulē.

Esmu pārliecināts, ka turpmāk liepājnieki pievērsīs vēl lielāku uzmanību gan veselībai, gan fiziskajām aktivitātēm, un ceru, ka sportošanai tiks izmantots viss mūsu pilsētā pieejamais āra un iekštelpu aprīkojums. Fiziskās aktivitātes ir mūsu veselības pamats, tāpēc rūpēsimies par to ar vislielāko atbildību.

Novēlu sportistiem, treneriem un pārējiem liepājniekiem veselīgu 2021. gadu!

Sports ir Liepājas spēks un jauda

Salīdzinot 2020. gadu ar iepriekšējiem gadiem, secinu, ka esam bijuši daudz patstāvīgāki sporta aktivitātēs, kuras veicam kā iedzīvotāji, un sporta veidos, kas pilsētā šī gada laikā ienākuši gan profesionālā jomā, gan amatieru līmenī. Piemēram varu minēt orientēšanās poligonus, kas, sākoties pandēmijai un ar to saistītajiem ierobežojumiem, strauji ieguva popularitāti līdz brīdim, kad pieprasījums bija lielāks nekā piedāvājums. Tāpēc pērn izveidojām vairākus orientēšanās poligonus pilsētā.

Liepājas sporta infrastruktūra vienmēr ir bijusi augstu novērtēta, īpaši tas pierādījās 2020. gadā, kad savus treniņus mūsu sporta bāzēs un manēžās aizvadīja Latvijā un pasaulē zināmi sportisti, gan liepājnieki, gan mūsu pilsētas viesi – komandu spēlētāji un individuālie sportisti. Sagaidāms, ka šī tendence turpināsies arī šogad un mūsu sporta infrastruktūru treniņiem un sacensībām izmantos augstas klases sportisti, amatieri un vienkārši liepājnieki, kuriem sports ir vaļasprieks.

Esmu pateicīgs profesionālajiem sportistiem, kas pie mums viesojas, lai attīstītu savas prasmes, arī tiem, kas ar savām idejām, piedaloties pašvaldības projektu konkursā, pilsētā īsteno vērienīgus sporta pasākumus. Pērn gan nācās vērienīgos pasākumus pārplānot uz mazākiem, bet mums tāpat bija iespēja piedalīties vai vērot vairāk nekā 200 vietējā līmeņa un 42 starptautiskus sporta pasākumus Liepājā. Pašvaldība arī 2021. gadā atbalstīs vietējos sporta klubus un sacensību organizēšanu mūsu pilsētā, jo sports ir tas, kas liepājniekiem un pilsētai kopumā iedod spēku, jaudu un kustību uz priekšu.

Lai sportistiem, treneriem un pārējiem liepājniekiem uzvarām bagāts gads!

Liepājas domes priekšsēdētāja vietnieks kultūras un sporta jautājumos
ATIS DEKSNIS

Speciālizdevums "Liepāja SPORTO 2020"

Projektu atbalsta Liepāja

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".
Izdevumā izmantoti Ģirta Gertsona, Egona Zīverta, Andra Gertsona, Kitijas Kļavenieces, Mārtiņa Vēja, Edija Pālena (LETA) foto, publicitātes foto un foto no sportistu personīgajiem arhīviem.

Kurzemes Vārds

Liepājas Sporta pārvaldes informāciju sagatavoja Evija Mūrniece un Mārtiņš Kirma.

SPORTA PROJEKTI –

no tautas sporta līdz profesionāļiem

Liepājas Sporta pārvaldes vadītājs Elans Strazdiņš ir priecīgs un lepns par to, ka pirms diviem gadiem izdevās ieviest dzīvē sporta sacensību un pasākumu projektu līdzfinansēšanu. Sporta organizācijām tagad ir iespēja ērti pieteikties pašvaldības līdzfinansējumam attālināti, un redzams, ka jaunā elektroniskā pieteikšanās ir ieguvusi lielu popularitāti. Pirmajā gadā atbalstīti 43 pieteikumi, bet šogad – jau 58.

Mārtiņš Kirma sacensību rīkotājiem neliedz padomus ne projektu izstrādē, ne realizācijā.

VAJADZĪGA TIKAI IDEJA

"Ir skaidra kārtība un ir skaidrs pieteikšanās laiks, maksimālā summa, attaisnotās un neattaisnotās izmaksas. Pieteikt var gan mazas, lokālas sacensības, gan Latvijas mēroga seriālu posmus Liepājā. Pieteikumus un atskaites var iesniegt elektroniski. Līdzfinansēšanas sistēmas sagatavošana prasīja vairākus gadus. Par ieguldīto darbu paldies mūsu sabiedrisko attiecību un mārketinga vadītājam Mārtiņam Kirmam, kurš konsultē arī projekta iesniedzējus, lai visiem dzīve būtu vienkāršāka. Tagad sistēma ļoti labi strādā," stāsta E. Strazdiņš.

Covid-19 laikā pārvalde bija pretimnākoša gadījumā, ja kāds iesniedzējs nokavēja termiņu, kas bija no septembra līdz oktobrim. Turklāt, ja termiņš bija beidzies, taču runa bija par kādu lielāku pasākumu, pašvaldība izskatīja arī šādus pieteikumus.

M. Kirma skaidro, ka pretendentiem nav noteikta minimālā vai maksimālā summa, ko iespējams saņemt no pašvaldības kā līdzfinansējumu: "Ja ir ideja, tad iesniedz! Ja vari to pamatot un pilsēta projektā saskata savu izdevīgumu, tad atbildīgās instances par to lems."

E. Strazdiņš norāda uz līdzfinansējuma nolikuma punktu, kurā teikts, ka par atbalstu projektam pašvaldība lemj, ņemot vērā budžeta iespējas. Ja kādu iemeslu dēļ vairs nenotiek iepriekš atbalstīts pasākums, tad ir iespēja Liepājā ienākt jauniem projektiem.

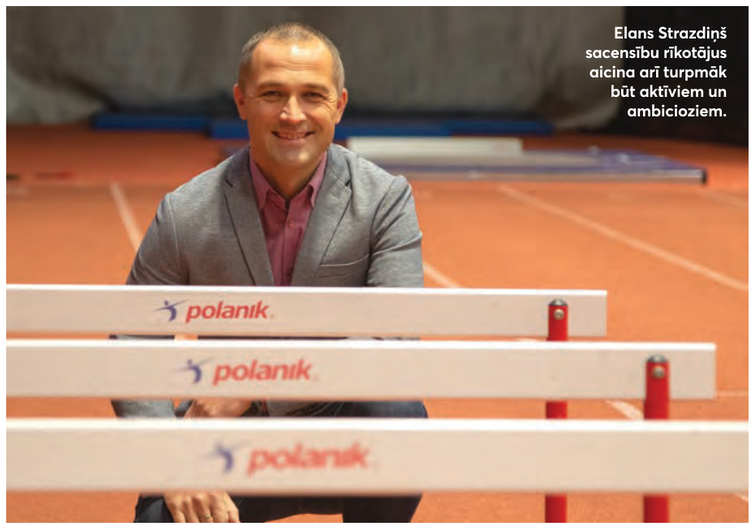
SACENSĪBU PORTRETS

Abi pārvaldes pārstāvji skaidro, ka līdzfinansējums piešķirts arī biedrībām, kam nepieciešami, piemēram, tikai 600 eiro, bet lielākā summa no sporta projektiem piešķirta rallijam – 120 000 eiro. Tiesa, šī nauda atvēlēta ārpus līdzfinansēšanas programmas, ar īpašu pašvaldības lēmumu. Vidēji 2020. gadā projektiem atvēlēti no 3000 līdz 5000 eiro, lēš Sporta pārvaldes vadītājs. Kopējā līdzfinansējuma summa pērn bija 283 000 eiro 44 projektiem. Taču Covid-19 ierobežojumu dēļ nenotika apmēram trešā daļa no ieplānotajiem pasākumiem.

"Daudzi nepabeidza, citi pabeidza ar grūtībām, vēl citi nesasniedza vēlamos rezultātus. Šogad atbalstīti 62 projekti, kam pielemti 368 000 eiro," saka pārvaldes vadītājs. Tiesa, pašlaik atbalstīti pasākumi, kas plānoti gada pirmajā ceturksnī. Par finansējumu pārējos gada ceturkšņos dome lems martā.

Lūgti *uzzīmēt* vidējā atbalstītā projekta *portretu*, Elans un Mārtiņš atzīst, ka tas ir grūts uzdevums, jo sarīkojumi ir ļoti atšķirīgi un daudzveidīgi: "Pašvaldība atbalsta Liepājas čempionātus, dažādus vietējos seriālus – pludmales volejbola un pludmales tenisa sacensības ar vairākiem posmiem, ielu basketbolu, skriešanas un orientēšanās seriālus. Tāpat klāt nāk jaunas sacensības, piemēram, supošanas, skriešanas un peldēšanas mači. Norisinās tādas sacensības kā šautriņu mešanas un novusa turnīri."

Vēl viena kategorija ir dažādu Latvijas seriālu posmi, piemēram, "Skrien Latvija", "Drosmes skrējiens", ko šogad Liepājā vēlas rīkot vairs ne tik daudz kā šķēršļu, bet gan kā taku skrējienu, arī armijas sporta kluba iecerētais "Patria Tough run". Atbalsts tiek arī starptautiska līmeņa sacensībām, gan jau pieminētajam rallijam, gan arī florbola un volejbola izlašu turnīriem – Eiropas un pasaules čempionātu atlases sacensībām. Rezumējot redzams, ka atbalstu saņem gan tautas sporta un hobija sporta sarīkojumu, gan Latvijas, Eiropas un pasaules mēroga profesionāļu maču organizētāji.



Elans Strazdiņš sacensību rīkotājus aicina arī turpmāk būt aktīviem un ambicioziem.

UZZIŅAI

Lielākie pašvaldības atbalstītie projekti 2020. gadā:

- *Starptautisks tenisa turnīrs sievietēm "Liepāja Open";*
- *Latvijas atklātais ziemas peldēšanas čempionāts;*
- *Pasaules florbola čempionāta kvalifikācijas turnīrs;*
- *Spēka un izturības sacensības "Liepāja Throwdown 2020";*
- *Bērnu futbola turnīrs "Dobrecova kauss 2020";*
- *Liepājas rallijs;*
- *"Drosmes skrējiens";*
- *Enduro motokrosa sacensības.*

Liepāja dāsni atbalsta dažāda mēroga un vēriena sacensību rīkošanu.

KRITĒRIJI

Pašvaldības finansējuma pretendentus vērtējot, ņem vērā:

- *Projekta unikalitāti;*
- *Projekta ilgtspējību;*
- *Projekta norises ilgumu;*
- *Projekta biežumu;*
- *Rīkošanas tiesības;*
- *Projekta rīkotāju;*
- *Mērķauditoriju;*
- *Dalības maksu;*
- *Dalībnieku skaitu;*
- *Ārvalstu dalībnieku skaitu;*
- *Skatītājus, to skaitu;*
- *Liepājas publicitāti;*
- *Rīkotāju līdzfinansējumu.*

SOLI PA SOLIM

Kamēr Latvijā turpinās ārkārtējā situācija, tikmēr nav garantiju, ka arī šogad varēs norisināties visi pašvaldības atbalstītie sporta projekti. Taču, kad (un ja) ierobežojumi tiks mīkstināti, varētu aktualizēties jautājums, vai visiem rīkotājiem pietiks telpu, kur realizēt savas ieceres. Arī tādēļ, ka tāpat aktivizēsies citu nozaru, piemēram, kultūras, pārstāvji. Pagaidām bez atbildes paliek jautājums, vai cilvēki vasarā gribēs sportot telpās, ja būs sākušās sacensības svaigā gaisā?

Turklāt jāņem vērā, ka krietna daļa tautas sporta dalībnieku dažādos pasākumos pārklājas, par piedalīšanos arī kaut kas jāmaksā, turklāt sportiski aktīviem cilvēkiem daudz laika aiziet ceļošanai uz sacensībām. "Paredzu, ka šis būs savdabīgs gads. Aicinām rīkotājus izvērtēt, vai viņi varēs izpildīt nospraustos mērķus," saka E. Strazdiņš.

Tomēr tas nenozīmē, ka nākotnē viņš aicinātu nepieteikt savas ieceres līdzfinansējuma saņemšanai. Tieši pretēji. Pašvaldības amatpersona pauž gandarījumu par to, ka gada laikā klāt nākušas kādas 20 jaunas idejas.

Vairāki organizatori pieteikuši līdzīgus projektus – būs pasākums, kas līdzināsies "Drosmes skrējienam", kā arī vēl vienas pludmales volejbola sacensības. "Atšķirsies norises dienas. Viens no mūsu mērķiem ir veselīga konkurence, un dalībnieki varēs vērtēt sacensību kvalitāti. Tas rīkotājiem liks aktivizēties, nevis sēdēt uz veciem lauriem. Mūsu nosacījums bija, lai nepārklājas dienas, datumi un sacensību būtība. Divus vienādus sarīkojumus negribam atbalstīt, bet šajā gadījumā drusku atšķiras filozofija.

Kuras ir trakākās idejas, kas pieteiktas līdzfinansējuma saņemšanai? M. Kirma domā, ka trakākās ir mazās idejas, piemēram, šovasar iecerētais masu peldējums Tirdzniecības kanālā un Liepājas ezerā. Tas varētu kompensēt nenotikušo ziemas peldēšanas čempionātu.

E. Strazdiņš saka, ka ambicioza bijusi vēlme Liepājā sarīkot vērienīgas ekstrēmo sporta veidu sacensības. Ja tādas organizētu, tad pilsētas dzīve uz vairākām dienām būtu pakārtota tikai šiem mačiem. Tomēr tāda projekta norises gadījumā neatrisināts jautājums būtu dalībnieku un skatītāju izmitināšana, jo nepietiktu ne ar Liepājas aptuveni trim tūkstošiem vietu viesnīcās un viesu namos, ne ar tuvākajā apkārtnē esošajiem vēl aptuveni diviem tūkstošiem naktsmītņu.

"Vīzijai jābūt, bet, ja runa ir par miljonu lielu līdzfinansējumu apstākļos, kad mums kopējais sporta pasākumu budžets ir 1,5 miljoni, tad vienam pasākumam tērēt tik daudz, manuprāt, nav adekvāti. Jāsaprot, ko iegūstam. Ja pārtērējam un pārmaksājam, tad mana attieksme ir noraidoša. Mēs zinām, ka ir valstis, kam ir nauda un ambīcijas un kas iegūst tiesības rīkot augsta līmeņa sacensības. Tomēr nereti redzam tukšas tribīnes un vēlāk – neizmantotu infrastruktūru. Vēlamies iet soli pa solim un audzēt savu kapacitāti. Es vienmēr esmu teicis, ka nevajag lēkt augstāk par savām iespējām. Ir bijušas idejas par atbalstu pasākumiem, ko var atļauties tikai ļoti bagātas valstis vai pašvaldības. Piemēram, rīkot pasaules čempionātu kādā sporta veidā. Visai pilsētai būtu jāstrādā tikai uz to pasākumu. Infrastruktūrai, viesnīcām, visam pārējam. Beigās līdzfinansējums iznāk liels un neadekvāts. Mēs to neatgūtu, bet viss tiktu pārslogots. Ja runājam par pasaules florbola čempionāta rīkošanu, tad vispirms vajag sākt ar atlasi, lai saprastu, vai pilsētas infrastruktūra to panes. Lielajiem pasākumiem līdzfinansējums trīskāršojas vai četrkāršojas. Raimonds Strokšs vēlējās Liepājā rīkot WRC posmu, bet tā norisei būtu jāīrē kruīza prāmis, kas pildītu viesnīcas funkciju," pārdomās dalās E. Strazdiņš.

ŅEM VĒRĀ DAŽĀDUS RĀDĪTĀJUS

Liepāja atbalsta sporta projektus, jo pašvaldības funkcija ir atbalstīt iedzīvotājus veselīga dzīvesveida ievērošanā. "No biznesa viedokļa aktīvs dzīvesveids un veseli iedzīvotāji ir ļoti laba investīcija, jo tas nozīmē izaugsmi gan iedzīvotājiem, gan ieņēmumus uzņēmējiem. Ieguvums ir dalībnieki no ārzemēm. Viņi var palikt kādu nakti ilgāk, iespējams, kopā ar ģimeni," E. Strazdiņš spriež, raugoties no racionālā skata punkta.

Dalībnieku un līdzjutēju izcelsmes valsts ir viens no projektu izvērtēšanas 13 kritērijiem, kuros tiek piešķirti punkti, summai jāsasniedz vismaz 15, lai pieteikumu vispār izvērtētu.

Lielāku punktu skaitu saņem projekti, kuros ir vairāk dalībnieku, vairāk skatītāju, paredzēta translācija vietējā un ārzemju televīzijā, kuriem ir lielāks pašfinansējums.

Augstu tiek vērtēta pasākumu unikalitāte – kaut kas tāds, kas var notikt tikai Liepājā. Tāpat arī pasākumi, kas notiek katru gadu un ilgāk par vienu dienu. "Zinot šos kritērijus, rīkotāji var plānot ne tikai lokālas, bet arī starptautiskas vai Latvijas līmeņa sacensības. Projektu iesniedzējiem jāaizpilda arī mediju plāns par to, kā sabiedrība par pasākumu tiks informēta. Šis projektu konkurss ir kā mazs inkubators, kas palīdz izaugt un pilnveidoties sporta organizatoriem. Līdzfinansēšanas nolikums var noderēt savlaicīgākai plānošanai gan pašam sporta pasākumu un sacensību organizatoram (domājot par pasākuma kvalitāti, dalībnieku skaitu, partneru piesaisti utt.), gan dalībniekiem – zinot, ka notiks sacensības, tās var gaidīt un tām var gatavoties, gan Sporta pārvaldei un citām pilsētas struktūrvienībām, iesaistoties un nodrošinot pilsētas resursu optimālu izmantošanu," saka M. Kirma.

▸ Andris Sudmalis

Notikumi Liepājas sportā

Starptautisks tenisa turnīrs sievietēm "Liepāja Open"

2020. gadā Liepājā pirmoreiz norisinājās starptautisks profesionāls ITF tenisa turnīrs sievietēm. Tajā piedalījās gan jaunas un talantīgas spēlētājas, gan jau pieredzējušas tenisistes, tai skaitā holandiete Kvirīne Lemuāna, kura savulaik ieņēma augsto 137. vietu pasaules rangā. Tomēr visiem par pārsteigumu dzimtās pilsētas turnīrā triumfēja 18 gadus vecā liepājniece Elza Tomase, kura finālā apspēlēja tieši K. Lemuānu, un šis panākums mūsu sportistei vēlāk ļāva debitēt WTA pasaules rangā.

Pasaules florbola čempionāta kvalifikācijas turnīrs

Pirmoreiz Liepāja uz dažām dienām kļuva par valsts florbola galvaspilsētu, jo gada sākumā mūsu pilsētā norisinājās pasaules čempionāta atlases turnīrs. Kuplā līdzjutēju pulka atbalstīti, izlases vīri pārliecinoši izcīnīja ceļazīmi uz pasaules čempionātu.

Spēka un izturības sacensības "Liepāja Throwdown 2020"

Martā Olimpiskā centra arēnā visas dienas garumā norisinājās spēka un izturības sacensības "Liepāja Throwdown 2020", kas pulcēja 100 sportistus no piecām valstīm.

Latvijas atklātais ziemas peldēšanas čempionāts

Par skaistu tradīciju kļuvis Liepājas ziemas peldēšanas čempionāts, kas līdz pandēmijai katru gadu janvārī Beberliņos pulcēja roņus gan no dažādām Latvijas vietām, gan tuvākām un tālākām ārzemēm.

Enduro motokrosa sacensības

Baltijas kausa izcīņa motosporta disciplīnā "enduro" Liepājā bija paredzēta martā, bet sacensību kalendāru ietekmēja pandēmija, kuras dēļ vairāk nekā simts motobraucēju leģendārajā "Laumas" trasē pulcējās oktobra pēdējā dienā.

Bērnu futbola turnīrs "Dobrecova kauss 2020"

Dobrecova kausa izcīņa ir kļuvusi par spēcīgu un tradicionālu vērtību Latvijas bērnu un jauniešu futbola vidē. Cīņā par turnīra trofejām iesaistās gan mūsu valsts vadošās futbola skolas, gan ārzemju komandas. Pērn turnīra norisi ietekmēja kovids, taču arī pandēmijas laikā pilsētu pārpludināja jauno futbolistu un viņu kvēlāko līdzjutēju – vecāku – simti.

"Drosmes skrējiens"

Sākotnēji dažādu Latvijā popularitāti ieguvušu šķēršļu skrējienu rīkotāji saviem dalībniekiem piedāvāja pārbaudīt spēkus Beberliņu mežos, takās un ūdeņos, bet 2020. gadā piedzīvojumu un izturības sacensības "Drosmes skrējiens" pārcēlās uz Jūrmalas parku un tā tuvāko apkārtni.

Nedaudz klusāk nekā ierasts norisinājās vienas no sportiski augstvērtīgākajām mūsu pilsētā notiekošajām sacensībām – Eiropas rallija čempionāta Liepājas posms. Kurzemes ceļus kā savus 20 pirkstus pārzinošie Mārtiņš Sesks un Renārs Francis bija vienas ass piedziņas ieskaites līderi līdz pat rallija izskaņai, tomēr bija spiesti izstāties pēc Stroķacs tramplīna neveiksmīgas forsēšanas.

Eiropas rallija čempionāta Liepājas posms

Profesionālie klubi pandēmijas ēnā

Futbola klubs "Liepāja" bija vienīgais no mūsu pilsētas profesionālajām sporta spēļu komandām, kurš 2020. gadā kļuva par kāda turnīra uzvarētāju. Liepājnieki novembrī triumfēja Latvijas kausa izcīņas finālā, kur ar 1:0 pārspēja "Ventspili".

Pagājušais gads bijis raibs visām Liepājas profesionālajām komandām. Visas ietekmēja pandēmija, visām bija kāpumi un kritumi, teju visām – treneru maiņas, bet divas no tām, par spīti grūtībām, var palepoties arī ar sportiskiem panākumiem. Spilgtākie no tiem – futbola komandas izcīnītais Latvijas kauss, kā arī sieviešu basketbola vienības izcīnītās medaļas Latvijas un Baltijas līgā. Atbilstoši liepājnieku ambīcijām, nākotnē klubi raugās ar apņēmību un runā par ilgtermiņa mērķiem.

NEBIJUSI SEZONA

FK "Liepāja" ģenerālmenedžeris Dāvids Jansons atkārto iepriekš sacīto, ka 2020. gada sezona nelīdzinās nevienai citai: "Tā ilgi paliks atmiņā. Tā bija sezona, kad līdzjutēji nedrīkstēja atrasties tribīnēs, nezinājām, kad sāksim sezonu, saskārāmies ar aizliegumiem un likumu maiņām. Visam bija jāpielāgojas. Sezona visiem bija smaga. Šis gads palīdzēja saprast, ka dzīvē ir kaut kas nozīmīgāks par ikdienas grūtībām."

Sportiskajā ziņā futbola klubam "Liepāja" smags bija sezonas sākums, kad mūsējie virslīgas kopvērtējumā atradās pat priekšpēdējā vietā. "Negācijas gāja pāri malām. Visi fani runāja par nepareizu komandas komplektāciju, mūsu kļūdām. Gan komandā, gan treneru štābā ienāca daudz jaunu cilvēku. Kamēr cits pie cita pieslīpējas, paiet laiks. Tas bija redzams arī laukumā. Pat labas kvalitātes spēlētāji neiederējās komandā. Palika tikai tie, kuri pielāgojās, bet no citiem šķīrāmies. Centāmies situāciju mainīt, bet problēmu novēršana prasīja laiku. Sezonas beigās redzēju, kāda ģērbtuvē valda atmosfēra, kādas ir emocijas un spēlētāju savstarpējās attiecības. Tās bija pavisam citādas, ne kā sezonas sākumā."

Neraugoties uz grūtībām laukumā, futbolistus smagie brīži saliedēja. Viņi kļuva draudzīgāki, saprotošāki, nebija savstarpēju pārmetumu. Sāka veidoties īsta komanda. Spēļu laikā laukumā sāka izpausties tas, ka futbolisti cits citu jūt un saprot. Savu lomu nospēlēja arī pieredzējušo ārzemnieku ierašanās. Atbrauca futbolisti ar labu CV, piemēram, Ukrainas izlases kādreizējais vārtsargs Oleksandrs Ribka un Melnkalnes izlases aizsargs Marko Simičs, kuri ar savu uzvedību parādīja, ka ir tikpat vienkārši cilvēki kā mūsu Mārtiņš Ķigurs.

Palīdzēja arī tas, ka komandas galvenajam trenerim Dmitrijam Mološam attieksme ir vienāda pret visiem spēlētājiem. Vienalga, vai tas ir Liepājas akadēmijas jaunietis vai pieredzējušais O. Ribka. Nevienam netiek dotas atlaides, soda sankcijas visiem ir vienādas, un arī *tortes* gabals visiem ir vienāds, ja tiek izdarīts kaut kas labs. Treneris lika saprast, ka neviens futbolists nav neaizvietojams, un visi cīnās par vietu sastāvā. Kādreiz futbolisti mēdza apvainoties par nosēdināšanu malā, bet tagad treneris ir ieaudzinājis, ka atstāšana rezervē nebūt nenozīmē, ka spēlētājs ir slikts. Tā var būt arī atpūta pirms nākamās spēles.

Kluba treneru un administrācijas štābs izbraukuma spēlēs pavadīja laiku kopā, lai runātos ne tikai par futbolu, bet par dzīvi. Dāvids Jansons smaidot stāsta, ka viņš pirmoreiz mūžā paviesojies vārtsargu trenera Viktora Spoles laivu būdā, kur notika komandas kopā sanākšana, lai atslēgtos no ikdienas kņadas.

"Liepāja" koncentrējās darbam, uzlaboja sniegumu, ieguva pārliecību un spēles rokrakstu un piecēlās no guļus pozīcijas. Virslīgā mazliet pietrūka, lai izcīnītu medaļas, toties triumfs kausa izcīņā ļāva kvalificēties Eirokausiem. Klubam tā ir trešā trofeja, bet jaunajam prezidentam Oļegam Hramovam – pirmā. "Domājam nākamajā sezonā spert soli uz priekšu. Ceru, ka klubā neviens nesvaidīsies ar skaļiem paziņojumiem par to, ka mums jācīnās par čempionu titulu. Čempionu komanda netop viena gada laikā, tā ir jābūvē ilgstoši.

Nākotnē gribam, lai Liepājā katru sezonu notiktu Eirokausu spēles. Gribam izcīnīt Latvijas kausu, bet medaļas būtu nākamais solis uz priekšu. Kāda kaluma medaļas? Skaļi neteiksim."

"Liepāja" pirms 2021. gada sezonas saglabāja komandas kodolu, paturēja galveno treneri, kas liecina, ka klubs savu attīstību saskata evolūcijā, nevis ikgadējā revolūcijā. "No sastāva atsijā tos, kuri neiederējās, pievienojam jaunus spēlētājus. Tie nav daudzi, bet daži, kuri iekļaujas ātri. Ņemam jau zināmus spēlētājus, kuri saprot mūsu mentalitāti un valodu, kādā notiek treniņi. Turklāt ir spēlētāji, kurus zina arī vietējie skatītāji."

Par kluba ilgtermiņa attīstības mērķiem daļēji liecina tas, ka treneru štābam piesaistīts Oskars Kļava, kurš strādā arī Liepājas Futbola skolā. Vēl gan esot jāpaciešas līdz brīdim, kad Liepājas akadēmijā izaugs nākamais Jānis Ikaunieks, Mārtiņš Ķigurs vai Krišs Kārkliņš.

FK "Liepāja" cer ne tikai regulāri izcīnīt medaļas virslīgā, bet kādreiz iekļūt Eirokausu grupu turnīrā un tapt atpazīstamākam Eiropā. Ja tas izdotos, varbūt varētu pasapņot par pašiem savu stadionu. Taču tas ir pakāpenisks ceļš. "Mums no sākuma kaut kas jāsasniedz Latvijā. Jākļūst par stabilu top-3 komandu, kas cīnās par čempiona titulu. Pamazām jāsāk domāt par tikšanu līdz Eirokausu *play-off* kārtai, tad varbūt par grupu turnīru.

Ja mēs pafantazējam, tad lielākie mērķi varētu būt Eirokausu grupu turnīra atvešana uz Liepāju, daudzu mūsu jauniešu spēlēšana lielākos klubos, mūsējo plaša pārstāvniecība izlasē. Par izcīnītām virslīgas medaļām, protams, priecāsimies, bet gribam, lai šīs medaļas būtu zemākais punkts, pēc kura spert soli uz priekšu."

NEBIJIS PANĀKUMS

"Mūsu sieviešu komanda pagājušajā gadā izcīnīja, iespējams, skaļāko uzvaru Liepājas basketbolā pēdējos gados. Baltijas līgas spēlē par bronzas medaļām mūsu meitenes uzvarēja Lietuvas komandu "Kibirkštis". Tas, manuprāt, parādīja komandas mobilitāti un spēju saņemties. Komandai bija gara zaudējumu sērija, bija savainotas un saslimušas meitenes. Kad pienāca sezonas izšķirošie brīži, mēs sākām uzvarēt visas pretinieces. "Liepāja" kļuva par skaļu komandu, kas ielauzās Baltijas līgas četriniekā, lai arī pirms sezonas mērķis bija tikai sešinieks.

Baltijas līgas bronza mums ir ļoti liels sasniegums. Sieviešu komandas panākums noteikti vērtējams ar lielu plusa zīmi. Latvijas līgas sezona netika pabeigta, bet mūs ierindoja 2. vietā. Laikam nebūs melots, ja teiksim, ka mūsējās bija otras spēcīgākās Latvijā. Ko vēl vairāk vēlēties, ņemot vērā, ka pirmā komanda Latvijā ir "TTT Rīga"?" stāsta biedrības "Liepājas basketbols" valdes loceklis Normunds Atvars.

Mazāk prieka mirkļu aizvadītajā sezonā, tāpat kā vairākās iepriekšējās, sarūpēja Liepājas vīriešu basketbola vienība. "Tam bija objektīvi iemesli, bija mūsu kļūdas komplektācijā, trenera izvēlē. Varbūt īslaicīgi spēlējām labi, bet sezonu vērtē pavasarī, kad tā beidzas, un to gribas pēc iespējas ātrāk aizmirst, lai varētu domāt par kaut ko citu," atzīst Normunds.

Aizmirst kaut ko sliktu ir vieglāk, ja vietā nāk kaut kas jauns un labs. Pēc pāris ļoti bālām sezonām izmaiņas bija neizbēgamas. Mainījās gan kluba vadītāji, gan pati komanda. N. Atvars atgādina: "Dabūjām dažus punus un pieņēmām lēmumus, kas ļauj uz mums raudzīties pavisam citā gaismā. Ejam tajā pašā virzienā, kurā raudzījāmies arī iepriekš, bet tagad darām to izteiktāk. Komandā ir jauni, talantīgi latviešu spēlētāji. Domāju, ka mūsu nesenā uzvara pār "VEF Rīgu" pirms pāris sezonām būtu neiespējama un neticama."

Liepājas basketbola komandas transformāciju daļēji ietekmēja arī kovids. Pandēmijas dēļ ar daudziem basketbola cilvēkiem tika lauzti līgumi, tostarp ar treneri Artūru Visocki-Rubeni, kurš iepriekš strādāja "Ventspilī".

Liepājnieki paguva ielikt kāju durvīs un izteikt piedāvājumu šim trenerim, kura piesaistīšana jau sagādājusi daudz prieka brīžu, domā kluba pārstāvis. "Spēlējam labi, par mums labi runā, komanda ir atguvusi savu seju. Ar mums viss ir kārtībā, turklāt esam atgriezuši intrigu Latvijas basketbolā."

Cerams, ka tuvākajā nākotnē tik kardinālas izmaiņas *lauvām* nebūs vajadzīgas. Ar spēlētājiem un treneriem tiek slēgti līgumi uz vairākām sezonām, klubs vēlas turpināt iepriekšējo kursu, nevis sākt kaut ko kardināli jaunu. Primārais mērķis ir piesaistīt talantīgus latviešu spēlētājus un sekmēt viņu izaugsmi, kas prioritāšu saraksta virsotnē pat apsteidz godalgu izcīnīšanu.

Tomēr ir arī sportiskās ambīcijas. Sieviešu komanda varbūt var mēģināt iekļūt izslēgšanas spēlēs Eiropas līgā, bet vīru vienības galvenais treneris neslēpj, ka vēlas uzvarēt katrā spēlē un cīnīties par medaļām.

Vīriešu komandā pēdējos gados ir maz Liepājas basketbola audzēkņu, un N. Atvars atzīst, ka klubs labprāt redzētu komandā astoņus deviņus liepājniekus ar dažiem palīgiem no citurienes. Tomēr pozitīvi, ka pieaugušo komandās strādā treneri, kuri audzina arī Liepājas basketbola jauno maiņu. "Mēs vērtējam 13 un 14 gadus vecus spēlētājus. Spriežam, kad viņi varētu iekļauties LBL2 komandā, kad viņus varētu piesaistīt lielajai komandai. Tomēr neviens neuzņemsies teikt, ka katru gadu komandā noteikti būs jaunie liepājnieki. Mūsu kurss nav viegls, jo audzināšana prasa pacietību, neatlaidību un laiku. Taču treneri nesūdzas. Mums ir bauda redzēt jauno censoņu izaugsmi, viņu ieguldījumu uzvarās. Domāju, ka mūsu ceļš ir pareizais," pauž N. Atvars.

NEZIŅA UN TRAUMAS

Hokeja klubam "Liepāja" Covid-19 ierobežojumu dēļ pavasarī agrāk nekā plānots beidzās virslīgas sezona. "Kvalificējāmies izslēgšanas spēlēm, bet tās nenotika. Pēc tam bija daudz nezināmā par nākotni saistībā ar ierobežojumiem, bet, neraugoties uz visiem apstākļiem, gatavojāmies nākamajai sezonai, komplektējām komandu," stāsta kluba vadītājs Andrejs Žukovs.

Komplektāciju sāka vēl iepriekšējais komandas galvenais treneris Maksims Bogdanovs, kuram talkā nāca gan kluba prezidents Mihails Vasiļonoks, gan spēlētāji, kuri kontaktējās ar potenciāliem jaunpienācējiem – ārzemēs spēlējošajiem liepājniekiem, kuri vēlāk atgriezās dzimtajā pilsētā.

Var teikt, ka pandēmija zināmā mērā palīdzēja nokomplektēt ļoti spēcīgu sastāvu, jo daudzi Latvijas spēlētāji izvēlējās palikt vai atgriezties mājās, kas sekmēja Latvijas čempionāta līmeņa paaugstināšanos. Galvenā trenera amats sākotnēji tika uzticēts Guntim Pujātam, kuru vēlāk nomainīja Normunds Sējējs. Atbilstoši iespaidīgajam sastāvam, "Liepājas" vēlme ir cīnīties par augstākajiem mērķiem – izslēgšanas spēlēm un čempiona titulu.

➔ 8. lpp.

Trofeju izcīnīja arī Liepājas sieviešu basketbola komanda, kas Baltijas līgas finālturnīrā spraigā cīņā par bronzas medaļām ar rezultātu 71:61 pārspēja Viļņas komandu "Kibirkštis".

➔ 7. lpp.

Arī 2021. gada sākumā pandēmija ietekmēja hokeja dzīvi valstī. Jau iepriekšējā gadā saslima viena komanda, pēc tam vēl citas, bet kalendārs šogad ir nesaprotams, un grūti pat paredzēt nākamo pretinieku. Baltijas hokeja līgas noslēguma turnīrs vispār tika atlikts.

"Pieļauju, ka 2021. gads varētu būt pat vēl grūtāks. Mūsu moto ir – neskatīties atpakaļ un tēmēt uz augšu. Ja tu nezini, ko darīt, tad ej uz priekšu. Pēc šāda principa mēs strādājam, raugāmies uz nākotni, izvirzām mērķus.

Koncentrējamies virslīgas čempionātam, gatavojamies izslēgšanas spēlēm.

2021. gada sākumā mums bija daudz traumēto spēlētāju, kuri nevarēja piedalīties spēlēs. Sastāvs bija spēcīgs, bet daudzo savainojumu dēļ nespēlēja vairāki vadošie spēlētāji un bijām izsisti no plānotā kursa.

Turpinām sadarbību ar sporta skolu, virslīgas komandā trenējas JAHL komandas jaunieši. Strādājam kā viens vesels ar sporta skolu – audzinām jaunos hokejistus, atbalstām viņus, gatavojam Latvijas izlasēm. Arī turpmāk vēlamies virslīgas komandas kodolu veidot no Liepājas hokejistiem. Darām visu, lai vietējie spēlētāji paliktu savās mājās. Apstākļi komandā ir labi, daudziem ir pusprofesionāļa statuss, kas viņiem ļauj apvienot hokeja spēlēšanu ar darbu, mācībām, studijām. Gribam, lai puiši nebūtu tikai hokejā, bet lai viņi arī izglītojas, gūst papildu ienākumus un būtu gatavi iekļauties darba tirgū pēc spēlētāja karjeras beigām," nākotnes plānus ieskicē A. Žukovs.

LIELO PĀRMAIŅU LAIKS FLORBOLĀ

"Pagājušais gads gan mūsu organizācijai, gan virslīgas komandai nāca ar diezgan lielām pārmaiņām," saka florbola kluba "Kurši" direktors Normunds Krūmiņš.

Līdzīgi kā citos sporta veidos, arī florbolā tika pārtraukta virslīgas sezona. Liepājniekiem tā gan jau tāpat bija beigusies. Mūsējie regulārajā sezonā ierindojās 7. vietā, bet izslēgšanas spēļu pirmajā kārtā visos četros mačos piekāpās Ulbrokas komandai.

Pirms nākamās sezonas *kurši* nomainīja galveno treneri un atjauninēja sastāvu, papildinot to ar gados jaunajiem un talantīgajiem kluba audzēkņiem. Pārmaiņu iemesls ir kluba vēlme dot iespēju sevi apliecināt jaunam speciālistam Tomam Akmeņlaukam, kurš iepriekš sevi labi pierādīja dzimtajā Lielvārdē. "Redzam viņa zināšanu bāzi. Gribam nelielu restartu. Trenera maiņa savā ziņā iet roku rokā ar diezgan lielām sastāva izmaiņām. Daži spēlētāji beidza karjeru, daži pārcēlās uz Rīgu un vairs nevarēja mums palīdzēt. Domāju, ka vieglāk ir restartēt visu uzreiz, nevis nomainīt treneri un pēc trim gadiem mainīt sastāvu," pārmaiņas skaidro Liepājas kluba pārstāvis.

Jaunās 2020./2021. gada sezonas startā liepājnieki pāris reižu apdedzinājās, tomēr turpinājumā jaunieši pārvarēja starta drudzi un izcīnīja trīs uzvaras pēc kārtas. "Mums bija bažas par to, kāds būs rezultāts, bet kopumā sezonas ievadā bijām priecīgi par redzēto, sajūtas par redzēto mums bija gana labas. Sākumā jauniešiem bija satraukums, par sevi lika manīt pieredzes trūkums un līmeņa atšķirības no pirmās līgas, kur viņi spēlēja iepriekš. Kad ielikām visu zināmos rāmjos un jaunieši aprada ar šo līmeni, laukumā sāka parādīties meistarstiķi un puiši sāka dot rezultātu. Sanāca jaunos ne tikai iesaistīt komandā, bet viņi arī izpaudās un atzīmējās. Puišu veikums lika viņus pamanīt U19 izlases treneriem," ar gandarījumu saka N. Krūmiņš. Šīs izlases kandidātu sarakstā iekļuva seši *kurši*, bet, vērtējot reālistiski, maijā uz pasaules čempionātu Čehijā varētu doties kādi četri mūsējie.

Kluba organizatoriskās izmaiņas sevī ietver N. Krūmiņa stāšanos Ginta Siliņa vietā kluba direktora amatā. Jauniešu komandu treneru kolektīvā izmaiņu nav, bet Mihails Kostusevs kļuvis par fiziskās sagatavotības treneri, kurš strādā ar visām komandām, sākot no U12 vecuma grupas līdz virslīgai. "Esam priecīgi par šādu soli uz priekšu. Veidojam kopīgu sistēmu, ceram, ka tā ilgtermiņā dos rezultātu. Tāpat esam sākuši sadarbību ar Latvijas uzņēmumu "Echo Sports". Tagad LOC manēža ir aprīkota ar trim stacionārajām kamerām, kas nozīmē, ka pēc spēlēm varam izmantot to ierakstus analīzei. Tas ir liels solis uz priekšu tehnoloģiskajā attīstībā. Iegūstam datus tieši par spēlētāju sniegumu mača laikā," pauž kluba direktors.

Viņš uzskata, ka progress fiziskās sagatavotības un datu analīzes ziņā var palīdzēt klubam attīstīt *kuršu* jauniešus, kas komandai varētu palīdzēt nākotnē cīnīties par virslīgas medaļām.

2021. gadā "Kurši" ne tik daudz fokusēsies uz aktuālās sezonas atsākšanos, kas vismaz februāra pirmajā pusē vēl bija iespējama, bet vairāk domās par rudeni, kad jāsākas nākamajai sezonai. Taču arī šai sezonai vēl nav pilnībā atmests ar roku: "Ja dažiem Latvijas klubiem ir nedaudz nolaidušās rokas, tad mēs regulāri trenējamies. Jaunieši un arī pieredzējušie spēlētāji nāk uz treniņiem un darbojas. Treniņu skaits ir faktiski tāds pats kā ikdienā. Vienīgā atšķirība, ka trenējamies ārā, nevis telpās. Līdz ar to akcentu liekam uz fiziskās bāzes stabilizēšanu." Par iespējām regulāri trenēties klubs saka paldies Liepājas 6. vidusskolas direktoram Kārlim Strautiņam.

Runājot par kluba organizatoriskiem jautājumiem, N. Krūmiņš min, ka "Kurši" vēlas sakārtot spēlētāju atlases un izvērtēšanas sistēmu, kas atvieglotu iekšējo skautingu: "Centīsimies atrast un paspilgtināt savas stiprās puses, identificēt tos aspektus, pie kuriem mums jāpiestrādā. Ja rudenī situācija būs labvēlīga pilnvērtīgiem treniņiem un spēlēšanai, tad domāju, varēsim cīnīties ar jebkuru pretinieku."

▸ Andris Sudmalis

Liepājas hokeja vienībā sapulcināti daudzi labākie mūsu pilsētas hokeja audzēkņi, un atbilstoši iespaidīgajam sastāvam komandai izvirzīts mērķis kļūt par Latvijas čempioni.

Pēc pagājušā gada vērienīgajām pārmaiņām florbola klubā "Kurši" var teikt, ka šī organizācija turpmāk virslīgā fokusēsies uz gados jauniem spēlētājiem.

LATVIJAS LABĀKO MŪZIĶU DRESĒTĀJS

Gunārs Jēkabsons stāsta, ka svaigā gaisā pats trenējas ļoti bieži – gan paša izveidotajā basketbola laukumā, gan mežā, gan jūras krastā. "Es esmu nevis aktīvs, bet dulls!"

"Tikai neslavējiet mani! Neko tādu jau neesmu izdarījis," mūsu sarunu iesāk leģendām apvītais sporta pedagogs GUNĀRS JĒKABSONS. Nule saņēmis medaļu "Sporta slava par ilggadību Latvijas Sporta veterānu senioru savienībā". "Man jau to iedeva tāpēc, ka šogad apaļā jubileja," pieticīgi turpina liepājnieks.

GALDA TENISS JOPROJĀM CIEŅĀ

Nodzīvotie gadi nav nolikuši G. Jēkabsonu ērtā krēslā pie televizora, viņš joprojām aktīvi nodarbojas ar galda tenisu, līdz pandēmijai strādāja nepilnu slodzi Liepājas Mūzikas, mākslas un dizaina vidusskolā par sporta skolotāju. "Man tās tehnoloģijas nepatīk. Jutu, ka nevarēšu internetā ar audzēkņiem strādāt. Esmu šī gada laikā mazliet zaudējis formu."

Galda teniss gan joprojām ir viņa lielā aizraušanās. Ar šo sporta veidu G. Jēkabsons nodarbojas jau vismaz 60 gadus. "Man pat kauns teikt, ka tik ilgi. Esmu beidzis Auces vidusskolu, tur bija brīnišķīgi sporta skolotāji. Ar lielo tenisu viss sākās pie trenera Nikolaja Puhova. Pirms tam vēl spēkus izmēģināju basketbolā, bet garie mani stūma prom. Pēc tam basketbolam nopietnāk pievērsos, trenējot savus audzēkņus," atceras liepājnieks. Un ar lepnumu piemin savu skolnieku Arti Ati, kurš tagad ir VEF meistarkomandas spēlētājs.

Liepājā galda teniss ir labā līmenī. "Gan komandu, gan individuālā vērtējumā mums ir ne viens vien Latvijas čempions. Vēl joprojām ir labi galda tenisa spēlētāji," saka G. Jēkabsons. Viens no tādiem bijis arī Ingus Vanags, tagad Latvijas Nacionālās operas kora mūziķis, kurš komandu ieskaitē ieguvis divus Latvijas čempiona titulus galda tenisā.

MARATONS PIRMS IZLAIDUMA

Viņš pat īsti nevar atcerēties, cik gadi aizvadīti, strādājot par sporta skolotāju mūziķiem. "Caur manām rokām ir gājuši daudzi Latvijas slavenie mūziķi," skolotājs smaidot saka.

G. Jēkabsons par sevi saka, ka esot tāds mazliet skarbs. "Ar pulkām man reizēm gāja pagrūti – viņi neļauj sev kāpt *uz auguma*. Vieglāk ir ar meitenēm, viņas ir paklausīgākas." Leģendārais mūziķu dresētājs atceras, ka vienā no salidojumiem viņam pienākusi klāt absolvente un teikusi, ka par viņu atcerējusies dzemdībās: "Jūs man teicāt, ja nevarēšu 50 reižu uztaisīt vēdera presīti, tad smagi dzemdēšu. Esmu piedzemdējusi divus dēlus bez problēmām. Paldies jums!"

Skolotāja darba metodes atceras daudzi. Viņš esot licis par katru kavēto sporta stundu meitenēm noskriet trīs kilometrus, zēniem – četrus. "Tas ir iegājis vēsturē. Vienam bija sakrājies daudz – pirms skolas beigšanas 10 kavētas stundas. Tie ir 40 kilometri. Toreiz izlikos, ka noticu viņa sacītajam, ka ir noskrējis, bet es jau tik par to pasmaidīju. Galvenais, ka bija mācība," G. Jēkabsons ar smaidu sejā stāsta.

MAISIŅŠ AR MATIEM PIRMS SACENSĪBĀM

Sākums skolotāja darbā mūzikas skolā neesot bijis viegls. "Mani draugi sportisti pat pārmeta, ko es ar tiem muzikantiem peros. Ziniet, es apvainojos uz tiem runātājiem. Tad es sāku strādāt ļoti stingri, un citu skolu audzēkņi spartakiādēs dabūja trūkties no maniem muzikantiem. Man teica, lai es piebremzēju," G. Jēkabsons saka, piebilstot, ka motivēt citus var tikai ar savu darbu.

Taču vissīvākie konkurenti basketbolā esot bijuši sportisti no Liepājas Mākslas vidusskolas. "Abi ar Rihardu Rubīnu sacentāmies," viņš smej. Vienā no izšķirošajām fināla spēlēm kultūras ministrs esot licis Liepājas mūziķiem nogriezt garos matus, pretējā gadījumā izslēgšot no turnīra. "Es puikām ļāvu izvēlēties. Spēles rītā viņi man atnesa maisiņu ar nogrieztajiem matiem," pastāsta leģendārais skolotājs.

Viens no grēkāžiem, kas ne vienu reizi vien kritis Gunāra nežēlastībā, bijis tagad visiem labi zināmais Zigfrīds Muktupāvels, kam ļoti grūti gājis sporta stundās. "Es pat vienā salidojuma ballītē viņam atvainojos, bet Zigfrīds man atbildēja, ka es esot rīkojies pilnīgi pareizi. Nabaga Muktupāvels pat vienreiz uz skatuves nevarēja normāli uzkāpt, jo pēc manām stundām sāpēja kājas un rokas," mazliet vainīgs juzdamies, saka G. Jēkabsons.

Jautāts, vai audzēkņiem nav izdevies viņu aizraut ar muzicēšanu, G. Jēkabsons atbild, ka ne. "Tikai klausos. Mana mūziķa karjera beidzās, kad bērnībā sāku spēlēt mandolīnu, bet, ar draugu kaujoties, to saplēsu," smejas sirmais sporta entuziasts.

▸ Agnese Kuplēna

Liepājnieks Gunārs Jēkabsons kopā ar Valdi Celu, Eiropas veterānu čempionu vieglatlētikā.

"DARĪJĀM, KO VARĒJĀM!"

Kad uz interviju ierodas stalts kungs ar gaišu un stingru skatienu un **saka, ka esot parasts pensionārs, kas katru dienu drusciņ pasportojot – kādas četras stundiņas**, ir sajūta, ka viņš mazliet koķetē, jo zinu, ka OMĀRS SERMOLIS ir labi zināms Liepājas sporta sabiedrībā un guvis ne mazumu panākumu kā airēšanas treneris.

Treneris Omārs Sermolis, stāvot uz Pasta ielas, saka, ka cerējis ar saviem audzēkņiem reiz tikt uz olimpiādi, bet diemžēl tas nav izdevies.

– Diez ko parasts pensionārs neesat, bet kāda tagad ir jūsu ikdiena?

– No rītiem, ja ir labs laiks, ar riteni minos divdesmit kilometrus. Ja nav labs laiks, tad vienkārši ar kājām noeju desmit kilometrus. Vakaros dodos uz savas meitas dzīvokli, kur man ir ierīkota maza trenažieru zāle, tur vingroju.

– Pievēršanās sportam bija apzināts solis?

– Tas bija jau laikā, kad sāku nodarboties ar moderno pieccīņu. Mums bija ļoti labs treneris, līdz ar to jau 5. klasē sapratu, ka sports būs manas dzīves ceļš.

– Tas prasa milzīgu pašdisciplīnu. Vai jums ar to vienmēr bijis viegli?

– Bērnībā nemaz tik viegli ar disciplīnu nebija. Arī draugu kompānija nebija īstā, bet es spēju no tās izrauties. Apzinos, ka varēja beigties visādi. Kad pabeidzu Liepājas 5. vidusskolu, iestājos Sporta institūtā, pēc kura absolvēšanas gadu nodienēju armijā. Dienēju kādreizējā Kēnigsbergā, tagadējā Kaļiņingradā. Mēs tur izlūku rotā bijām tikai sportisti. Skrējām visu laiku pa poligoniem un mežiem.

– Kas ir jūsu dzīves lielākais sasniegums?

– Nezinu, vai es dzīvē būtu ko īpašu sasniedzis. Dzīve pagāja ikdienas darbos, meitu audzināšanā. Visas trīs meitas spēlēja tenisu, es sāku kopā ar viņām trenēties. Sieva gan vienmēr tikai skatījās, bet visiem jau nav jāsporto.

Mums kā treneriem tolaik maksāja mēnešalgu, tā bija 88 rubļi. Darījām nevis naudas, bet audzēkņu dēļ. "Metalurga" strādnieki toreiz saņēma ap 300 rubļiem. Bet tie bija tādi laiki – augstākā izglītība, inteliģence toreiz nebija vērtē, rūpnīcu strādnieki dzīvoja daudz labāk.

– Kāpēc jūs tieši airēšanu izvēlējāties?

VIZĪTKARTE

Omārs Sermolis

- *Airēšanas treneris.*
- *Dzimis 1951. gada 5. augustā.*
- *Precējies, 3 meitas, 7 mazmeitas.*
- *Sieva – mīļotā meitene no skolas sola.*
- *Vaļasprieks – grāmatu lasīšana, iecienītākais žanrs – kriminālromāni.*

– Man jau nebija izvēles. Mans tēvs bija airēšanas treneris, es uz tās saliņas, kur notika treniņi, uzaugu. Tēvs mani ievilka airēšanā, lai nav laika muļķībām. Sāku gan ļoti vēlu, tikai 10. klasē, un maz arī noairēju – līdz institūta 3. kursam. Agri sāku trenēt.

Man ir žēl, ka tagad airēšana Liepājā vairs nav cieņā. Kad savulaik, 2012. gadā, gāju prom, vietā atstāju savu audzēkni Aivi Tintu. Viņš tikko bija beidzis Sporta akadēmiju un ieguvis labāko sporta izglītību Latvijā, kādu vien varēja tolaik iegūt. Bet tagad viņš ir Futbola skolas direktors.

– Jūs savulaik strādājāt arī par sporta pedagogu Liepājas 8. vidusskolā.

– Ja es nebūtu aizgājis uz skolu, man tagad būtu nabaga pensija. Mani toreiz pierunāja klasesbiedrs Igors Lukaševics, viņš bija 8. vidusskolas direktors.

– Esat skolā izaudzinājis vairākas sportistu paaudzes, varat tās salīdzināt?

– Teikšu atklāti, es neesmu sajūsmā par tagadējo izglītības sistēmu. Man ir, ar ko salīdzināt, jo meitas ar mazmeitām dzīvo ārzemēs – Beļģijā un Šveicē. Pirmkārt, nesaprotu, kāpēc vairs nav obligāti eksāmeni ķīmijā un fizikā? Arī sports – cik tagad ir sporta nodarbību nedēļā? Kādreiz sportā bija ieskaite, bērni ieguva labas zināšanas dzīvei un normālu fizisko sagatavotību. Regulāri notika starpklašu volejbola, basketbola, futbola turnīri. Vai tagad varētu no vienas klases savākt, piemēram, divas basketbola komandas?

Ja klasē ir kaut neliels pulciņš sportot gribētāju, pārējie viņiem seko. Jaunieši seko līderiem, saviem vienaudžiem.

– Kā jūs motivējāt savus audzēkņus sportot?

– Profesionālajā sportā tā motivācija ir pavisam vienkārša. Ja runājam par airēšanas treniņiem, notika dabiskā atlase. Lai iemācītos pamatus, ir nepieciešams vismaz gads. Kad septembrī sākās jauns mācību gads, organizējām arī jaunas komandas sporta skolā. Kamēr ziemas laikā trenējāmies iekštelpās, viss bija kārtībā, bet, kad pavasarī audzēkņi pirmo reizi nonāca ar laivām ūdenī, tad redzēju, kurš patiešām paliks, kurš ne. Jāmāk jau tajā laivā iekāpt. To neviens uzreiz nemāk, krīt ārā, ūdens ledains… tā arī notika dabīgā atlase.

Motivācijai ir jābūt pašā sportistā. Īpaši mūsdienās to ir viegli rast, ja vien ir gribēšana. Es pats internetā mācos un uzzinu daudz jauna.

Žēl to audzēkņu, kas bija talantīgi, bet kam pietrūka motivācijas. To cits nevar iedod.

– Kas sportistam ir svarīgāks – talants vai darbs?

– Liela nozīme ir dabas dotumiem. Katrā sporta veidā ir kas tāds, ko daba ir devusi, to nevar uztrenēt. Piemēram, airēšanā un peldēšanā tā ir ūdens izjūta. Lielākā daļa cilvēku to nejūt un airējot stumj airi vienkārši zem sevis. Nenoliedzami, jābūt arī ideālai veselībai. Bez tās augstus rezultātus nesasniegsi.

Latvijā zinu vairākus airētājus, kas droši varētu stāties pretī pasaules labākajiem sportistiem fiziskās sagatavotības ziņā, bet ir jābūt arī labai galvai. Sports ir arī stratēģija. Un ir tādi, kas piedalījušies pat olimpiādēs, bet pēc tam izvēlas ceļu caur bāriem.

– Ir bijuši sāpīgi brīži par kādu no audzēkņiem, kas izvēlas no sporta aiziet?

– Neskaitāmas reizes.

– Kāds ir jūsu dzīves moto?

– Neesmu par tādām lietām domājis. Gribējās ar zēniem, kas nodarbojās nopietni ar sportu, sasniegt varbūt kaut ko vairāk, labākus rezultātus. Vēlējāmies arī tikt uz olimpiādi, taču nesanāca. Bet teikšu tā – mēs izdarījām visu, ko varējām. Bet gandarījuma momenti gan ir bijuši. Kā var nejusties laimīgs, ja tavi audzēkņi iebrauc pasaules čempionāta finālā!

Omārs Sermolis atzīstas, ka airēšanā viņu ievilcis tēvs, kopā ar airētājiem burtiski izaudzis, bet nopietni šajā sporta veidā trenējies tikai kopš vidusskolas gadiem un jau augstskolas studiju laikā sācis strādāt par treneri.

– Cik svarīgi ir cilvēkam būt labā fiziskā formā?

– Dievs ir radījis cilvēku, lai viņš kustētos. Tāpēc es ļoti uztraucos par mūsu jaunatni. Ja skolā sporta nodarbību nav pietiekami daudz, par ko mēs varam runāt? Atkal varu pateikt Šveices piemēru. Mazmeitai skolā bija uzdots sagatavoties trīs kilometrus garam krosam pa kalniem. Viņa zinot, ka rudenī būs jāskrien, vasarā kopā ar mammu jau trenējās. Kāpēc tur cilvēki saprot, ka tas ir nepieciešams?

Tik daudz laika tiek pavadīts pie datora, bez kustībām. Kas notiek ar ķermeni? Visi iekšējie orgāni nosēžas, rodas aptaukošanās. Sports jau nav nepieciešams noteikti profesionālā līmenī. Pats svarīgākais ir atcerēties elementāru formulu: cik kaloriju dienā uzņem, tik arī iztērē! Sirds trenējas pie 130 sitieniem minūtē. Bet jāsasniedz šie 130 sitieni! Tāpēc tāda lēna staigāšana neko nedod.

– Kas jūs saista ārpus sporta?

– Man patīk mežs. Ja es būtu jauns, gribētu savu dzīvi saistīt ar mežu. Es noteikti mācītos par mežzini vai ko tamlīdzīgu.

Arī sēnes katru gadu braucu ar riteni lasīt, sieva jau rājas, kur es tās tik daudz likšot. Pēc sēnēm es braucu 36 kilometrus, un vienmēr atvedu pilnus spaiņus ar baravikām. Garšot man arī, protams, garšo, bet svarīgāka ir pati sēņošana.

– Varbūt jums ir īpašā sportista ēdienkarte?

– Nē. Es visu mūžu esmu ēdis speķi un taukos ceptus kartupeļus.

▶ Agnese Kuplēna

Veterāni dara godu Liepājai

Liepājas Senioru sporta kluba vadītāja Marija Multāne pastāsta, ka kopš 2018. gada, kad kļuva par kluba vadītāju, daudz analizējusi iepriekšējo gadu rezultātus un izstrādājusi taktiku, kā sasniegt labākus rezultātus sacensībās. **"Īstenojot šo mērķi, mēs 2019./2020. gada sezonā Latvijas veterānu 57. sporta spēlēs beidzot ieguvām 1. vietu kopvērtējumā,"** viņa palepojas.

"Pārliecinoši apsteidzām Rīgas Veterānu sporta klubu, bet starp visām 75 komandām ierindojāmies augstajā 5. vietā (tas ir visu pilsētu, novadu un sporta klubu kopvērtējumā). Līdz šim tik augsti rezultāti nebija sasniegti," M. Multāne saka.

Veterānu sporta spēlēs bija iespējams piedalīties 18 dažādos sporta veidos, kopumā tie bija 52 starti dažāda vecuma grupās. "Mēs 2020. gadā startējām 13 sporta veidos, tātad bija 21 starts. Jo vairāk piedalās, jo lielākas izredzes uz punktiem. Lai izvēlētos, kurās sacensībās piedalīties, nepieciešama arī stratēģija. Piemēram, rīdzinieki, kas kopējā rezultātā ieņēma pirmo vietu, nemaz nav talantīgāki par mūsējiem, viņi vienkārši daudzviet piedalījās tādās sacīkstēs, kur konkurence bija maza. Bet vieglatlētikas disciplīnās startēja veselas 39 komandas, tāpēc mūsu izcīnītā 4. vieta ir izcils panākums. Ļoti lepojos ar mūsu sportistiem," veterānu līdere saka.

Viņa īpaši izceļ tieši vieglatlētus Gunti Grantiņu un Pēteri Valdmani, savukārt galda tenisā – Daci Štameri. Arī visu novusa komandu kluba vadītāja uzteic, jo liepājnieki šajā sporta veidā vienmēr bijuši stipri, pērn ierindojušies 2. vietā vīriešu komandu konkurencē. Pirmās vietas veterānu sporta spēlēs liepājnieki ieguva tādos sporta veidos kā galda teniss, pludmales volejbols, florbols un šautriņu mešana.

Vieglatlētu stafetes komanda Vislatvijas sacensībās Rojā 2020. gada augustā. No kreisās: Andra Šlisere, Dainis Šteinbergs un Ivars Katkevičs

Latvijā kopš 1963. gada senioru sacensības organizē Latvijas Sporta veterānu savienība. Sacensības ir 40 un vairāk gadu sasniegušiem sportistiem, izklāsta M. Multāne. Liepājā katrā sporta veidā seniorus kūrē kāds aktīvs entuziasts, kā Gunārs Jēkabsons galda tenisā vai Aigars Brečs badmintonā. Vadītāja cer, ka kluba biedru pulciņam pievienosies arvien vairāk sportot gribētāju, kuri turpinās vairot Liepājas slavu, startējot dažāda mēroga sacensībās.

Vieglatlēts Guntis Grantiņš pērn Liepājai vairākās disciplīnās lika ar sevi lepoties Latvijas Sporta veterānu-senioru savienības 57. spēlēs.

Jaunajiem svarīga iedvesma un atbalsts

Anda Pūce

Liepājnieki pateicoties sportam ir labi pazīstami ne tikai Latvijā, bet arī starptautiski, taču arī tiem, kas aizceļojuši uz klubiem, augstskolām un sacensību vietām visā pasaulē, vienmēr ir tuva Liepāja, kur sākušās viņu sporta gaitas. **Sešiem jaunajiem sportistiem, kuru ceļš vēl sportā ir diezgan īss, taču gana spilgts, vaicājām, kas viņus iedvesmo, kāds bijis aizvadītais gads** un kādi īstermiņa un ilgtermiņa mērķi izvirzīti, kādi ir sacensību plāni un ieceres, arī to, kā viņi svin uzvaras un mierina sevi neveiksmēs.

– Nenoliedzami, ka vispasaules pandēmija būtiski ietekmēja arī manus pagājušā gada plānus. Ja gada sākumā bija skaidrs gada sacensību plāns, tad marta notikumi sagrieza visu kājām gaisā! Pērnais gads noteikti paliks atmiņā ar to, ka 90% sacensību aizvadīju Latvijā, arī gada svarīgāko turnīru – Latvijas pieaugušo čempionātu tenisā, kurā izcīnīju čempiones titulu. Uzskatu, ka pagājušais gads bija viens no grūtākajiem, kāds man līdz šim ir bijis. Neziņa par sacensībām, neregulārie treniņi vai treniņu neesamība un citi faktori būtiski lika mainīt manus sezonas plānus. Taču jāskatās no pozitīvās puses, un tad jāsaka, ka pagājušais gads man deva citas iespējas, ko labprāt izmantoju.

Šobrīd ir pāragri runāt par plāniem, jo viss ir atkarīgs no ierobežojumiem, kas saistīti ar Covid-19 pandēmiju. Mana prioritāte ir absolvēt vidusskolu un līdz studijām universitātē ASV pagūt aizvadīt vairākus pieaugušo tenisa turnīrus (vietējā un starptautiskā mērogā). Apzinos, ka neregulārie treniņi un sacensību trūkums pērn ir ietekmējis teju katru sportistu, tai skaitā arī mani, tāpēc šobrīd notiek intensīvs treniņu darbs Liepājā, lai pēc iespējas ātrāk varētu atgriezties sacensību apritē. Ir zināmi mērķi, un kopā ar treneriem tos arī vēlos īstenot.

Tenisiste
PATRĪCIJA ŠPAKA

"Savas uzvaras īsti nesvinu, jo svarīgākais ir koncentrēties nākamajām spēlēm un virzīties tālāk, savukārt pēc neveiksmēm cenšos ilgi par tām nedomāt, eju un trenējos ar vēl lielāku atdevi," saka Patrīcija Špaka.

Domāju, ka ikviena sportista mērķis ir spēlēt augstākajā līmenī, arī mans. Mani iedvesmotāji šajā ceļā ir vairāki. Tomēr lielākā iedvesmotāja, it sevišķi pēdējos gados, ir Anastasija Sevastova. Viņas sasniegumi sportā pierāda, ka nav svarīgi, kur tu trenējies, kādi ir apstākļi, ikviens var sasniegt virsotnes, ja to ļoti vēlas.

Tenisiste
ELZA TOMASE

Elza Tomase savas uzvaras svin kopā ar ģimeni. "Uzreiz pēc turnīra parasti aizbraucam pavakariņot uz kādu restorānu. Taču jau nākamajā dienā atstāju visu labo pagātnē un turpinu strādāt. Neveiksmēs parasti izanalizēju savu spēli, sīki vērtējot, ko varēju labāk izdarīt, kas bija vājākās vietas, pie kurām jāstrādā. Visu ar treneri izrunāju, atstāju pagātnē nepatīkamo un eju tālāk," sportiste atklāj.

– Pagājušais gads arī man bija pārbaudījumu pilns. Gadu iesāku ar lielām uzvarām. Startēju pirmo reizi 15K profesionāļu turnīrā Liepājā un izcīnīju titulu. Taču tad sākās Covid-19 pandēmija, kas lika visam apstāties. Vīruss arī mani atstādināja no iecerēm un plāniem. Bija jāmeklē alternatīvas, ko darīt tad, kad nevar spēlēt tenisu. Tas man bija kaut kas jauns – ilgstoši būt mājās un vairākus mēnešus nepiedalīties starptautiskos turnīros.

Par tuvākajiem plāniem vēl nekas nav skaidrs, jo situācija joprojām ir nestabila gan valstī, gan visā pasaulē, tāpēc pagaidām grūti kaut ko saplānot. Iespējams, kādas sacensības atsāksies jau aprīlī, bet droši zināms tas vēl nav. Šogad līdz augustam trenēšos Liepājā, bet pēc tam došos uz Ameriku studēt universitātē un spēlēt tenisu jau augstākā līmenī. Tad nu sanāk, ka mans nākamo četru gadu mērķis ir gūt labus rezultātus, spēlējot ASV. Protams, vēlētos gūt sasniegumus profesionālajā tenisā, taču daudz kas būs atkarīgs no tā, kā man klāsies treniņos un sacensībās Amerikā.

Esmu gandarīta par atbalstu, ko saņemu no ģimenes. Vislielākie iedvesmotāji sportā man ir vecāki. Viņi mani ir sapratuši un iedvesmojuši arī visgrūtākajos brīžos, un tas sportistam ir ļoti svarīgi, ja tuvākie cilvēki tevi atbalsta it visā, ko dari.

– Pagājušajā gadā smagākais bija gaidīt iekavējušos motosporta sezonas sākumu. Tomēr gads man bija īpašs, jo sāku braukt ar lielo 125cc klases motociklu. Centos ātri pie tā pierast un labi braukt. Tas izdevās, jo kļuvu par Latvijas junioru čempionu 125cc klasē.

Pašreiz trenējos Liepājā, "Laumas" mototrasē. Gatavojos sezonai un ar nepacietību gaidu sacensības. Šajā sezonā startēšu Latvijas un Baltijas līmeņa sacīkstēs, bet ļoti vēlos pierādīt sevi arī Eiropas čempionātā.

Jau astoņus gadus trenējos motosportā, un darīšu to arī turpmāk, jo vēlos kļūt par meistarīgu motobraucēju. Mani lielākie iedvesmotāji ir mans krusttēvs un mani iepriekšējie panākumi..

Motobraucējs
ULDIS FREIBERGS

"Uzvaras brīžos esmu kopā ar ģimeni un saviem tuvākajiem. Pēc neveiksmēm nenokaru galvu, bet turpinu trenēties un gatavoties nākamajām sacensībām," saka Uldis Freibergs.

Slaloma airētājs
IVO KURVINS

Ivo Kurvins atzīst, ka viņa galvenais iedvesmotājs sportā ir treneris Aigars Auznieks. "Treniņos un sacensībās viņš vienmēr zina, ko pateikt. Smeļos motivāciju viņa vārdos arī ārpus sporta, treneris man dod padomu arī skolas lietās, ko un kā darīt labāk. Es nezinu, vai bez Aigara palīdzības es būtu tas, kas esmu tagad," pateicības pilni ir Ivo vārdi.

– Pagājušais gads bija izaicinājumu pilns, it īpaši Covi-19 pandēmijas sākumā. Grūtības sagādāja mācību un treniņu apvienošana, bet kaut kā tiku cauri. Vasarā mani ļoti iepriecināja tas, ka varējām atkal trenēties kā liels kolektīvs, bija prieks redzēt, kā daži komandas biedri ir progresējuši. Laimīgu mani darīja Latvijā notiekošās sacensības. Biju burtiski pacilāts, satiekot citus airētājus sezonas pirmajās sacensībās, jo tas bija tas, pēc kā alku – sacensties. Esmu gandarīts par saviem sasniegumiem, jo beidzot kļuvu par Latvijas čempionu.

Ir ļoti grūti pateikt, kā šogad turpināsies treniņi, jo nav līdz galam zināms, kad beigsies ierobežojumi, bet līdz tam noteikti trenēšos individuāli. Par sacensībām runājot, viss ir kā miglā tīts, nav zināms, kur un kas notiks.

Es ļoti ceru, ka varēšu aizbraukt uz kādu kanoe slaloma kanālu ārzemēs. Pietrūkst šādu treniņu straujā ūdenī, jo tie ir desmit reižu produktīvāki nekā gludā ūdenī, īpaši tāpēc, ka slaloma airēšanas sacensības Eiropā un pasaulē vienmēr notiek spēcīgā straumē.

Mani ilgtermiņa plāni ir trenēties tik ilgi, kamēr tas netraucē manai attīstībai profesijā, jo, lai gan es ļoti gribētu turpināt sportot profesionāli, mana prioritāte tomēr būs nākotnes profesija. Hobija līmenī slaloma airēšanu vēlos paturēt vēl ilgi, iespējams, airēt visu savu dzīvi.

Neveiksmes mani pārāk daudz vairs neapbēdina, jo es no tām mācos. Pēc sacensībām treneris izskaidro kļūdas, parāda tās uzfilmētajā video, un tālāk jau ir mans uzdevums domāt, kā nākamreiz šīs kļūdas nepieļaut. Parasti es nesvinu arī uzvaras, jo galvenais ir progresēt un izvirzīt nākamo mērķi, uz kuru tiekties. Kad kļuvu par Latvijas jaunatnes čempionu, nospraudu sev nākamo mērķi – iegūt Latvijas čempiona titulu starp pieaugušajiem. Un man bija ļoti liels prieks, kad es šo mērķi sasniedzu. Šobrīd gribu tikt pusfinālā Eiropas čempionātā. Bet mans kvēlākais sapnis, protams, ir iegūt medaļu olimpiskajās spēlēs, kā arī kļūt par pasaules čempionu, bet tas ir mērķis, līdz kura sasniegšanai ir ļoti tāls ceļš ejams. Tomēr es nemaz netaisos padoties!

– Pagājušais gads bija dažādu notikumu pilns. No ziemas līdz vasarai. Sezonas sākums bija izcils, uzvaras lielajos mačos, dubultuzvara Latvijas čempionātā... Bet tad līdz ar pandēmiju sākās arī grūtības. Nebija nekādas iespējas trenēties pietiekami daudz un vajadzīgajā ritmā. Manēža un stadioni ilgstoši bija slēgti, tāpat nevarēja doties uz treniņnometnēm. Neko tādu piedzīvot vairs negribas.

Uz šo gadu lieku lielas cerības, jo kalendārā ir vairākas sacensības, jācer, ka tās visas notiks. Eiropas čempionāts martā, kā arī Eiropas čempionāts U23 jūlijā, kas ir visprestižākās sacensības manā sporta veidā. Es priecājos, ka pašreizējie ierobežojumi daudz neietekmē manus treniņus, jo mums Liepājā ir manēža, kur trenēties. Diemžēl nav iespēju sevi parādīt tagad, ziemā, jo ir aizliegts rīkot sacensības. Reizēm uznāk dusmas, redzot, ka ir valstis, kur sacensības tomēr notiek, tad šķiet, ka tas nav godīgi pret citiem, kas noteikumus ievēro.

Man tiešām negribas runāt par ilgtermiņa plāniem, jo nepatīk paredzēt kaut ko ilgu laiku uz priekšu, bet man ir savi sapņi, kurus vēlos piepildīt. Droši vien katram sportistam, arī man, vislielākais sapnis ir piedalīties olimpiskajās spēlēs. Bet mans galvenais virsmērķis tomēr ir ar katru gadu arvien vairāk uzlabot savu sniegumu un kļūt arvien labākam un labākam.

Es nevaru teikt, ka man būtu kāds īpašs elks sportā, kas mani iedvesmotu, bet ir cilvēki, kas man palīdz iet uz priekšu ar savu padomu un pieredzi. No Latvijas sportistiem varu pieminēt Jāni Leiti, kas ir arī mans kolēģis un konkurents.

Vieglatlēts
IĻJA PETRUŠENKO

"Nav iespējams vienmēr būt vislabākajam, turklāt katra neveiksme nes arī jaunu pieredzi. Šādi domājot, ir vieglāk pārdzīvot zaudējumus, bet katra uzvara noteikti sagādā lielu prieku un dod motivāciju turpināt trenēties," ceļu sportā raksturo Iļja Petrušenko.

Slaloma airētāja
ELĪZA ŠĒFERE

"Katru neveiksmi es uztveru kā iespēju augt un tiekties uz priekšu. Bet, protams, ir reizes, kad turpat finišā birst asaras," atzīst Elīza Šēfere. Pēc tam gan viņa izkāpjot no laivas un pārrunājot ar treneri pieļautās kļūdas, jo, tās izprotot un apzinoties, ko nākamreiz vajadzētu darīt citādāk, zaudējumu iespējams pārvērst par vērtīgu pieredzi.

– Man pagājušais gads noteikti atšķīrās no iepriekšējiem, bet īpaši no 2019. gada, kad teju pusi vasaras pavadīju ārzemju nometnēs. Pērn nebija iespējams doties uz ārzemju sacensībām, tāpēc visu sezonu pavadījām Latvijā. Bet tas nenozīmē, ka šī sezona bija sliktāka par citām. Varēja piedalīties vairākās sacensībās un nometnēs tepat, mūsu valstī.

Savus tuvākos plānus īsti nespēju veidot, jo nezinu, kāda būs situācija, sezonai atsākoties. Šobrīd ceru, ka vasara būs aizpildīta ar sportu un panākumiem, ka būs iespēja piedalīties kādā ārvalstu nometnē.

Man svarīgākais ir šogad sekmīgi absolvēt vidusskolu un atrast piemērotāko augstskolu. Tad vairāk pievērsīšos studijām, un domāju, ka profesionālajam sportam laika neatliks. Bet es "nekad nesaku nekad", un nevar zināt, kur mani dzīves ceļi vedīs tālāk. Mani vislielākie iedvesmotāji un atbalsts ir cilvēki, kas ir apkārt, – mana ģimene, draugi, treneri un treniņu biedri.

Ja runājam par uzvarām, tad visspilgtāk atmiņā palikusi reize, kad Valmierā pirmo reizi kļuvu par Latvijas čempioni airēšanas slalomā. To nosvinēju savdabīgi, jo pēc medaļas saņemšanas komandas biedri mani ar visām drēbēm izpeldināja Gaujā. Tā airētājiem ir tradīcija jau ilgus gadus.

Latvijas čempions šodien vai

Fizioterapeits NORMUNDS VĀRPA pēc 14 aizvadītiem gadiem Rīgā pārcēlies atpakaļ uz savu dzimto pilsētu, kur **saskatījis iespēju pierādīt, ka, mūsdienīgi strādājot, var celt bērnu un jauniešu sportiskās prasmes, iemaņas un līmeni, kā arī dot savas zināšanas treneriem**, lai stiprinātu audzēkņu veselību.

▶ Pauls Kaufmanis

PROBLĒMAS LAIKA GAITĀ NEMAINĀS

"Ar kolēģi runājām, ka ir apnicīgi klausīties bērnu vecāku apgalvojumus, ka treniņos vispārējai fiziskai sagatavotībai vai balsta un kustību orgānu sistēmas uzlabošanai neatliekot laika," par savu motivāciju sakārtot bērnu un jauniešu treniņu sistēmu stāsta N. Vārpa. Un Liepājā, kur pašvaldības pārziņā ir visas sporta skolas, šāda iespēja viņam ir dota, strādājot par speciālistu metodiskajos jautājumos Sporta veselības centrā (SVC) un par projektu vadītāju Sporta pārvaldē.

Jau 2006. gadā, kad viņš iestājās Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijā, runāts par to, ka bērniem ir vāja vispārējā fiziskā sagatavotība. Tagad to pašu stāstot citi cilvēki. "Tas man uzrāva dusmas. Kāpēc mēs vairāk nekā 10 gadus par to tikai runājam? Pieņemam to kā faktu un darām!" Daudz tiekot runāts arī par to, ka sporta skolās nevajag agrīno specializāciju. Taču Ministru kabineta un sporta federāciju noteikumi paredz, ka audzēkņiem, kuri trenējas pašvaldības profesionālās ievirzes sporta izglītības programmās, ir jākārto vai nu kontrolnormatīvi, vai jāpiedalās sacensībās. Ja treneris ir nolēmis pirmos gadus veltīt tikai fiziskajai sagatavotībai, tad, aizbraucot, piemēram, uz futbola sacensībām, komanda zaudē ar 0:16, vai arī – ja šos normatīvus neievēro, audzēkņi netiek pārcelti uz nākamo treniņu grupu, un tad vecāki vaino treneri.

Pie mums sanākot tā, ka balsta un kustību sistēma tiek trenēta ļoti maz, bet galvenais ir sacensības. Speciālists uzskata, ka šajā jomā risinājumam būtu jānāk no augšas – no Sporta federāciju padomes vai Izglītības un zinātnes ministrijas. "Protams, sacensību garam ir jābūt! Bet tās varētu būt kontrolnormatīvu sacensības, kurās izpilda, teiksim, sānu iemetienus vai vārtsargi sacenšas, kurš tālāk aizspers bumbu, vai nosaka, kurš ir ātrākais sprinteris, jo sportā visiem ir jābūt ātriem." Arī treneris tikai sacensību vidē var novērtēt, kādā līmenī ir viņa audzēkņi.

"Te ir vecāku un treneru izvēle – vai tu gribi, lai šodien bērns būtu septiņkārtējs Latvijas čempions vai vēlāk NBA *stārs*? Kas tu esi kā Latvijas čempions uz pasaules astoņiem miljardiem iedzīvotāju, ja jau 18, 19 gados vairs nevari pavilkt kājas?" Visam pamatā jābūt vispārējai fiziskajai sagatavotībai un balsta un kustību sistēmas vingrinājumiem.

REZULTĀTI PĒC TRĪS GADIEM

Fizioterapeitu pluss ir tas, ka viņi zina gan treniņu teoriju, gan ārstniecības pusi. N. Vārpa uzskata, ka kaut kas aizgājis šķērsām tajā brīdī, kad fizioterapeiti pateica, ka darbs ar nepareizu stāju un citām problēmām ir viņu lauciņš. "Tās ir pilnīgas muļķības! Var, protams, nākt pie fizioterapeita reizi nedēļā un izpildīt vingrinājumus, taču normāli būtu, ja šo procesu pēc fizioterapeita ieteikumiem uzraudzītu treneris, kurš ar saviem audzēkņiem tiekas trīs četras reizes nedēļā. Pēc sporta treniņu teorijas, trenējoties divreiz nedēļā, slodze ir noturošā – paliekam tajā pašā līmenī, kur esam, trīsreiz nedēļā – trenējoši noturoša, bet četras reizes un vairāk – ir trenējošais efekts. Tieši tas pats attiecas uz vājām muskuļu grupām.

Būtiskākā problēma esot tā, ka treneris domā, ka fizioterapeits izdarīs viņa darbu. Tieši trenerim šos vingrinājumus vajadzētu dot iesildošajā daļā. Citreiz treneri sakot, ka vingrinājumiem neatliek laika, taču N. Vārpa redzējis, ka, piemēram, atsildoties četri no pieciem vingrinājumiem ir vērsti uz vienu muskuļu grupu. Tā nevajadzētu būt, ja vien konkrētajā treniņā nav īpaši ar šiem muskuļiem strādāts.

N. Vārpa Rīgā vadījis treniņus VEF basketbola skolas audzēkņiem, radinot viņus no 11 gadu vecuma veikt vienus un tos pašus rutīnas vingrinājumus. "Pirmos augļus var redzēt tikai pēc kādiem trīs gadiem. Viņiem uzlabojas stāja, mazinās traumas, pēc ilgākiem treniņiem vairs nav ceļu un muguras sāpju," novērojis speciālists. "Ja arī nekļūs par sportistu, tad pēc tam, kad savos 25 gados būs nedaudz uzēdis vēderu un izdomās, ka grib iet paskriet vai *basīti* uzspēlēt, viņš zinās, kā iesildīties," N. Vārpa piebilst.

STRĀDĀT EFEKTĪVĀK

Visbiežāk jaunajiem sportistiem ir problēmas ar gūžām, ceļiem un muguras lejasdaļu, daudziem pleci salīkuši uz priekšu. Fizioterapeits skaidro, ka kauli dažkārt aug ātrāk, nekā muskulis spēj tiem tikt līdzi. Ja to paralēli nestiepj un dod jaudas vai ātruma vingrinājumus, muskulis sāk rauties no kaula nost, jo ir pārāk īss. Bieži vien treneri arī nezinot dažu muskuļu fizioloģiskās atšķirības no citiem muskuļiem. Piemēram, augšstilba aizmugurējie muskuļi fizioloģiski ir pavisam citādāki. Tos ar vienkāršiem stiepšanās vingrinājumiem īsti nevar izstiept, papildus vajag arī spēka vingrinājumus.

Jostas daļas problēmas bieži vien iet kopā ar kāju muskuļiem. Ja augšstilbam priekšpuses un aizmugures muskuļi būs izteikti saīsināti, tad tas pārslogos muguras jostas daļu. Skolas solā uz bērnu var kliegt, cik grib, lai sēž ar taisnu muguru. Viņš to vienkārši fiziski nevar izdarīt.

N. Vārpa uzskata, ka treniņu plāna pamatā ir jābūt testam, kur skaitļi visu parāda. "SVC mēs izejam visam cauri, gan locītavām, gan muskuļu spēkam, darbaspējām, pārbaudām sirsniņu. Un tad katram individuāli pasakām, tev, piemēram, jātrenē izturība, tev jāskrien, ievērojot konkrētu pulsu."

Sporta skolās šobrīd mērķis ir strādāt ar talantīgākajiem audzēkņiem. Treneriem jāsaliek tāds mācību plāns, lai četros testos gadā būtu iespējams nomērīt un izvērtēt bērna stāvokli. "Gribam, lai ar šiem audzēkņiem tiek parakstīti līgumi jeb vienošanās par metodisku darbu. Un tajā jāiesaistās visām pusēm – treneriem, sporta skolai, vecākiem un SVC. Tas nepieciešams, lai varētu strādāt efektīvāk, lai katrs zinātu zobratā savu vietu. Testos mēs redzam, kur līkne iet uz augšu, kur krīt lejā. Atšķiram vaļā trenera plānu, paskatāmies, kas kurā posmā darīts," skaidro speciālists. Kad treneris būs šādi strukturēti pastrādājis ar vienu vai diviem audzēkņiem, viņam būs pilnīgi skaidrs, ko darīt pārējiem, un progresēs visi audzēkņi, ne tikai talantīgākie.

Sakārtot visas šīs lietas šobrīd ir N. Vārpas svarīgākais uzdevums. Viņš atzīst, ka pagaidām darbs rit visai smagnēji, ne visi treneri ir gatavi uzklausīt un pielāgot savus treniņu plānus. Ja SVC notestē jaunieti, ne vienmēr visi treneri un vecāki uzzina par rezultātiem. Tas šobrīd tiek risināts *e-klasē*. Pašlaik neviens arī neveic treniņu uzskaiti. Ja bērns trenējas vairāk nekā vienā vietā vai vēl papildus iet pie fizioterapeita, tad neviens no speciālistiem īsti nezina, kādu slodzi un vingrinājumus audzēknis saņēmis citur, līdz ar to var rasties nopietna pārslodze. Pēc vadlīnijām, ja bērnam ir tik un tik gadu, nedēļā treniņiem var būt tik un tik stundu, ne vairāk.

Nākamais solis esot darbs ar vecākiem – izglītojošas sapulces un semināri par to, kas ir slodze, kā treneris plāno slodzes, kas ir rekomendēts katram vecumam, ko rāda pētījumi un kādas ir tendences.

NBA zvaigzne pēc gadiem?

"Kad treneris būs strukturēti pastrādājis ar vienu vai diviem audzēkņiem, viņam būs skaidrs, ko darīt pārējiem, un progresēs visi audzēkņi, ne tikai talantīgākie," uzskata Normunds Vārpa, kurš par savu uzdevumu izvirzījis aktīvu sadarbību tieši ar treneriem.

SVARĪGA ARĪ ĒDIENKARTE

Jautāts par svarīgākajām lietām ēšanas paradumos, N. Vārpa uzsver, ka galvenais ir mērenības princips. "Ēd un dzer gandrīz visu, ko gribi, bet nevajag pārrīties." Tieši sportā svarīgs ir glikēmiskais indekss – cik daudz glikozes jeb dabīgā cukura ir konkrētā produktā. Piemēram viņš min balto rīsu ēšanu vakariņās. "Rīsiem šis glikēmiskais indekss ir diezgan augsts, un, ja pēc maltītes nav nekādu aktivitāšu, dabīgais cukurs "uzkrājas sāniņos". Ja gribam kūku, gribam saldumus, ēdam no rīta, bet ne vakarā, jo pa dienu to visu iztērēsim."

Tāpat daudziem acu priekšā ir arī klasiskā uztura piramīda, kur apakšā sazīmēti baltmaizes kukulīši, taču jāatceras, ka tie ir ātrie ogļhidrāti, kas ļoti ietekmē cukura līmeni un tālāk arī imunitāti. Turklāt uztura speciālisti norāda, ka kviešu milti jau ir tik tālu modificēti, ka tajos ir augsts glutēna daudzums, kas ietekmē zarnu perestaltiku, un var rasties visādas problēmas. Vēl bērniem un jauniešiem populāras dažādas suliņas, kurās ir daudz cukura.

Reizēm, stāvot rindā veikalā, N. Vārpa paskatās, kādus produktus cilvēki izvēlējušies, un brīnās, kā viņi vēl vispār kustas? Liela kviešu miltu paka, saldēta pangasija, saldējums, saldētās kūciņas, baltmaizes kukuļi, jogurts, lētākie makaroni un kečups – tās ir lietas, kuras cilvēki lieto, īsti nedomājot. "Mēs ar sievu esam nedaudz gardēži, mums patīk gan garneles, gan mīdijas. Ne jau tāpēc, ka esam miljonāri, bet gan tāpēc, ka mums garšo un mēs zinām, cik vērtīgi ir šie jūras produkti. Cits piecas dienas nedēļā *štopē* kartupeļus. Lai kāds būtu cilvēka materiālais stāvoklis, kaut kas ēdienkartē ir jāpamaina."

UZ PRIEKŠU?

Tikai ar prieku!

Kā profesionāliem sportistiem, tā veselīga dzīvesveida cienītājiem ir svarīgi atrast savu motivāciju, kādēļ trenēties un pārvarēt grūtības.

Laikam jau nav tāda sportista vai aktīva dzīvesveida cienītāja, kuram kādreiz neuznāktu slinkums vai apnikums doties uz kārtējo treniņu. "Par to sev noteikti nevajag pārmest!" ir pārliecināta personības trenere Indra Melbārde. Laikā, kad pandēmijas dēļ arī daudziem sportistiem jātrenējas individuāli un bez kāda ārēja pamudinājuma jārod sevī pārliecība darboties, viņai vaicājām, kā atrast motivāciju treniņam?

BURKĀNS VISIEM NEDERĒS, ARĪ PĀTAGA NE

"Gan tiem, kas sporto profesionālā līmenī, gan tiem, kas izvēlas aktīvas nodarbības galvenokārt tāpēc, lai rūpētos par savu veselību, ir svarīgi no sportošanas gūt prieku un labsajūtu vai nu treniņa laikā, vai pēc tā, kad lielisku noskaņojumu rada atraisītie laimes hormoni," skaidro Personības pilnveidošanas centra vadītāja I. Melbārde. Tikpat svarīga ir gandarījuma sajūta par sasniegto mērķi. Nav daudz cilvēku, kas ilgstoši spēj veikt grūtas un pat sāpīgas darbības.

Runājot par motivāciju, cilvēkus var dalīt divās grupās. Tos, kas pieder pirmajai, vislabāk motivē mērķi, sasniegumi, panākumi. Viņi ir mērķtiecīgi, nedomā par šķēršļiem, dara visu, lai sasniegtu plānoto. Otrus motivē grūtības, nepatikšanas, zaudējums, iespējama slimība u.c. Vērts paturēt prātā, ka katram ejams savs ceļš, un tāpēc labi apzināties tieši savu motivācijas veidu. I. Melbārde iesaka katram sev uzdot jautājumu: kas motivē tieši mani? Vai mana motivācija ir panākumi, vai iespējamie zaudējumi? Citiem vārdiem sakot, vai tā ir "burkāna" vai "pātagas" motivācija.

Tie, kas darbojas profesionālajā sportā, savu aicinājumu ir atraduši un ar to saista savu dzīvi. Amatieriem, kas aktīvu dzīvesveidu izvēlas priekam un veselībai, svarīgi būtu atrast sporta veidu un fiziskās nodarbes, kas tiešām aizrauj, sagādā prieku un sniedz gandarījumu. Visiem nav jāskrien. Var taču arī soļot! Var vingrot mājās vai pie trenera utt. Var braukt ar velosipēdu vai iesaistīties orientēšanās sportā, piedalīties pārgājienos. Galvenais – saņemt dūšu un mēģināt. Brīvajā laikā eksperimentēt, kamēr būs atrasta nodarbe, kas sniegs vislielāko prieku. Kādu (intravertais tips) iedvesmo individuālas nodarbības, kādu (ekstravertais tips) – iespēja sportot komandā, būt kopā ar citiem.

IZIET NO KOMFORTA ZONAS

"Protams, vislabāk cilvēks jūtas savā komforta zonā, kas ir labi zināma, kur nav stresa un negaidītu pārsteigumu. Tomēr iesaku kaut vai pārmaiņu un jaunu iespaidu dēļ apzināti iziet no komforta zonas," norāda I. Melbārde. "Profesionālam sportistam tā varētu būt lielāka slodze – vairāk noskriet, vairāk pacelt, citādi trenēties utt. Iesācējam nopietna iziešana no komforta zonas var būt arī piecelšanās no rīta, lai dotos soļot vai skriet pirms darba dienas sākuma." Vēl jaunus iespaidus un prieku par sevis pārvarēšanu var gūt, pievēršoties kādai līdz šim nemēģinātai aktivitātei: peldēšanai, slēpošanai, slidošanai, supošanai, var orientēties mežā, jāt ar zirgu un darīt daudz ko citu.

Valda uzskats, ka visi profesionālie sportisti ir ļoti mērķtiecīgi cilvēki. No vienas puses, jā, jo regulāri treniņi, sacensības attīsta atbildību, pacietību, koncentrēšanos, saņemšanos tad, kad to visvairāk vajag, tomēr arī viņi ir tikai cilvēki. Var būt cilvēcīgi saprotami iemesli, kad arī profesionālim zūd sportotprieks un negribas iet uz treniņu. "Tad būtu jāizanalizē katrs konkrētais gadījums. Nedomāju, ka derēs kāds universāls padoms. Manuprāt, profesionālajā sportā liela loma ir trenerim, kuram jābūt arī psihologam, motivācijas veidu pārzinātājam. Tomēr, zinot cilvēka dabu, domāju, ka arī lielajā sportā vienus labāk motivēs vēlme būt čempionam, citus – dusmas, ka var nonākt zaudētāja lomā. Tam klāt vēl daudzas individuālas nianses. Kļūdaini būtu piemērot visiem vienu motivācijas veidu," paskaidro I. Melbārde.

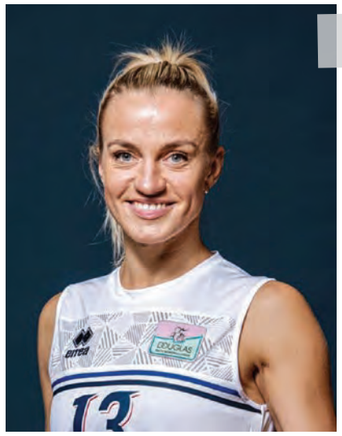
Trenera loma būtiska ne tikai profesionālajā sportā, bet arī iesācēju līmenī, kad jāiedrošina un jāpalīdz, jāierāda pareizi paņēmieni. Var jau savu audzēkni vai profesionālu sportistu mērķtiecīgi dzīt pēc uzvarām, punktiem utt., bet, ja to nedara gudri, var nonākt pie pretēja efekta un pat mazināt prieku sportot.

ATRAST TO, KAS PATĪK

Atsevišķa saruna būtu par bērnu sportu, proti, par to, kādas nodarbības savām atvasēm izvēlas vecāki. Iespējams, tēvs izdomājis, ka "mans dēls būs slavens hokejists vai futbolists", lai tādējādi apmierinātu paša ambīcijas. Vai šie sporta veidi ir tie, kas atvasei patiks? Vai viņš uz treniņiem dosies ar prieku, vai tikai tādēļ, ka tēvs tā liek? Protams, vislabāk, ja bērnam pašam ļaujam izvēlēties sporta veidu, ar ko nodarboties. Kas mazajam patiks? To var uzzināt, praktiski piedaloties dažādu sporta veidu treniņos, nodarbībās vai arī līdzjutēju aktivitātēs. Svarīgi ir izmēģināt dažādus sporta veidus. Ja primārās ir vecāku ambīcijas un intereses, nevis bērna paša vēlmes un spējas, tad dažos gadījumos to pat varētu dēvēt par vardarbību pret bērnu. Kāpēc gan lai nepilngadīgais savu brīvo laiku aizpildītu ar kaut ko tādu, kas nepatīk un raisa emocionālu spriedzi?

I. Melbārde vēl piebilst: "Atvase sportošanai pievērsīsies ar daudz lielāku prieku tad, ja vecākiem ir pozitīva attieksme pret sportu, treniņiem, ja ģimene aktīvi pavada kopā brīvo laiku. Tieši vecāki ir pirmais un vislabākais piemērs."

▶ Daiga Lutere

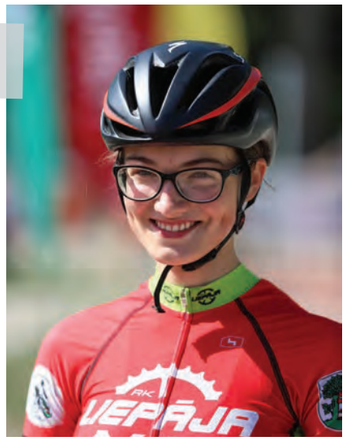


Kristīna Petermane, basketboliste:

– Spēlēt basketbolu ir mans darbs. Atzīšos, mēdz būt brīži, kad ir grūti saņemties iet uz treniņu, ja nav sporta zāles. Bet uzskatu, ka man paveicies tādēļ, ka sports man vienmēr ir paticis un es ļoti labi pazīstu to labo sajūtu, kuru var iegūt tikai pēc treniņa vai spēles. Ja cilvēks to piedzīvo, tiek līdz tai, tad nākamreiz motivēt sevi jau ir vieglāk. Piemērs ar peldi ledainā ūdenī. Pirmajā reizē tā šķiet pat neiespējama, briesmīga, bet, ja sevi pārvari, peldi un sajūti gandarījumu, labsajūtu un kaifu, tad visdrīzāk būs arī otra reize. Pārvari grūtības un iegūsti prieku! Mana pārliecība, ka jādara tas, kas patīk, jeb jāizvēlas sporta veids, kas aizrauj.

Marta Petkus, šosejas riteņbraucēja, Latvijas izlases dalībniece:

– Nu jau kādu laiku trenējos pēc trenera izveidota plāna. Izpildu viņa norādījumus katrai dienai. Protams, ir brīži, kad iedvesmas braukt nav nemaz, bet saņemu visus spēkus. Saprotu, ka bez regulāriem ikdienas treniņiem rezultātus nesasniegšu, tāpēc ir jādara viss, lai nezaudētu fizisko formu. Motivēju sevi ar to, ka trenējos nākotnei, sacensībām, nevis konkrētai dienai. Šis laiks, manuprāt, īpaši grūts ir tiem sportistiem, kuri pieraduši darboties komandā, trenēties un sportot kopā. Arī man gribas satikt citus sava kluba komandas biedrus, bet šobrīd tas ir liegts. Samierinos un trenējos vienatnē.



Roberts Klēpis, BMX *Freestyle* treneris:

– Mūsu sporta veida saudabība ir tāda, ka jaunieši, kas piedalās treniņos un sacensībās, ir ļoti pašmotivēti. Protams, ikvienam sportistam var pienākt brīdis, kad šķiet, progresa vairs nav, paliek neinteresanti, vienveidīgi utt. Tad nav citu variantu, kā vien pašam meklēt jaunu aizrautību. Vieniem gribas sevi pierādīt, sasniegt aizvien labākus rezultātus, citiem patīk prieks, radošums un brīvības sajūta, ko var gūt treniņos.

Bruno Zabis, hokeja kluba "Liepāja" komandas kapteinis:

– Būt uz ledus ir mans un komandas biedru darbs. Teikšu īsi: mēs vienkārši priecājamies, ka varam strādāt, turēt sevi formā, trenēties un piedalīties sacensībās. Ledushalles ir atvērtas, mēs pildām visas prasības, respektējam ierobežojumus, bet galvenais – varam strādāt, un tā šobrīd ir ļoti svarīga motivācija, kas iedvesmo. Vēl, protams, motivē vēlme kopā ar komandu uzvarēt katru spēli.

Liepājas Kompleksās sporta skolas cīkstoņi aizvada kārtējo vispārējās fiziskās sagatavotības treniņu stadionā "Daugava".

Audzēknis distancē, treneris pie ekrāna

Tā kā pandēmijas laikā ik pa laikam sporta nodarbības iekštelpās tika aizliegtas vispār, sportistiem nācās trenēties laukā un arī attālināti, kas ir izaicinājums arī treneriem, kuriem jācenšas treniņus padarīt maksimāli interesantus, lai audzēkņiem nepazustu vēlme tiekties pēc nospraustajiem mērķiem.
Vaicājām Liepājas treneriem, kā viņi strādā Covid-19 dēļ noteikto ierobežojumu laikā.

Miks Kuncītis

Ja treneris smaida, arī bērni smaidīs

TOMS KONRĀDS,
hokeja treneris:

– Uz ledus šobrīd var trenēties tikai lielās komandas spēlētāji un jaunatnes izlašu dalībnieki. Ar U15 grupas audzēkņiem pie vispārējās fiziskās sagatavotības strādājam Liedaga vidusskolas sporta laukumā. Tur ir diezgan labi apstākļi – ja paliek tumšs, var ieslēgt gaismu. Lai nebūtu visu laiku jāskrien, spēlējam futbolu, arī rokas bumbu, kas savā ziņā ir vairāk līdzīga hokejam. Tāpat arī attālināti sagatavojam treniņu programmas, pēc kurām audzēkņi var darboties. Iesūtītos video treneris pārtrināta versijā izskata, uzraksta atskaiti un dod ieteikumus, ja kāds vingrinājums netiek izpildīts pareizi. Nav tā, ka attālināto treniņu dēļ puiši sāktu slinkot, lielākoties jau visi izpilda.

Bez ledus treniņus aizvadām jau kopš decembra, un ir pārītis audzēkņu, kas pašlaik uz treniņiem nenāk, bet kopumā kritums ir pavisam neliels. Šādos apstākļos trenerim jābūt maksimāli kreatīvam, visu laiku jādomā par to, lai bērniem būtu interesanti. Bērni ir kā sūkļi, visu ātri uzsūc. Ja treneris nāks uz nodarbību neapmierināts, nekas labs nesanāks. Ja treneris būs priecīgs, smaidīgs, arī bērni būs tādi paši.

Vienubrīd uz dīķa varēja paslidot, bet tas tik un tā ir citādāk – hokejā ir jātrenējas kopā, jāslido regulāri. Protams, bērniem gribas sacensties savā starpā, braukt uz turnīriem, satikt draugus no citām komandām. Pagaidām tas viss iet secen, taču kaut kad jau šis viss beigsies un varēsim atgriezties pie ierastajiem treniņiem. To visu laiku atgādinu jaunajiem hokejistiem. Pēc šīs pauzes droši vien ļoti labi varēs redzēt, kurš ir kārtīgi strādājis un kurš varbūt nedaudz paslinkojis.

Īpaši svarīga ir atgriezeniskā saite

DIĀNA LAUVA,
vieglatlētikas trenere:

– Treniņprocess notiek gan klātienē, gan attālināti. Pamatā darbojamies "Daugavas" stadionā, ievērojot visus ārkārtējā situācijā noteiktos ierobežojumus. Dažāda vecuma izlašu dalībniekiem un viņu treneriem iespējams trenēties arī manēžā. Man ir trīs audzēkņi, kas atbilst šim kritērijam, proti, ir tuvu Eiropas vai pasaules čempionātu normatīviem. Pārējie laukā klātienē aizvada 90% treniņu. Sūtu treniņu plānus arī nodarbībām individuāli. E-klasē visi uzdevumi tiek ierakstīti un fiksēti. Pagaidām nevaru sūdzēties, ka uzdotie vingrinājumi netiktu pildīti. Svarīga ir trenera un audzēkņa atgriezeniskā saite, proti, lai, arī darbojoties attālināti, būtu regulāra saziņa. Trenerim ir svarīgi zināt, vai vingrinājums tiek izpildīts pareizi, citādi tam nav lielas jēgas.

Pavasarī bija daudz smagāk – nevarēja trenēties vispār. Tagad vismaz varam darboties laukā. Toreiz bērni trenējās, kā nu katrs varēja – kāds savā pagalmā, cits parkā vai mežā. Protams, arī tad tika izveidots treniņu plāns.

Skaidrs, ka audzēkņi ir izsalkuši pēc sacensībām. Ne velti sportistus sauc par adrenalīna vampīriem. Vieglatlētikā sacensību kalendārs allaž bijis gana piesātināts visa gada garumā. Arī tagad treniņos mēģinām radīt sāncensību. Kopumā var teikt, ka laukā sportisti norūdās, taču tehniskajā ziņā noteikti neesam ieguvēji.

Konkurss sportiskajam azartam

JĀNIS RĒRIHS,
grieķu-romiešu cīņas treneris:

– No brīža, kad mums ārkārtējās situācijas dēļ aizliedza treniņus iekštelpās, pārcēlāmies uz Raiņa parku un stadionu "Daugava", kur audzēkņi strādā pie vispārējās fiziskās sagatavotības – skrien krosus, veic dažādus spēka vingrinājumus, piemēram, ir pievilkšanās, atspiešanās, lēcieni u.c. Treniņi ir diezgan vienveidīgi, tādēļ cenšos tos padarīt interesantākus. Piemēram, vidi pamainījām – no Raiņa parka pārcēlāmies uz stadionu "Daugava". Tur pa trepītēm var palēkāt, vismaz kaut kādas pārmaiņas.

Vēl pagājušā gada nogalē zālē varēju strādāt ar bērniem individuāli, taču tad ierobežojumi kļuva striktāki. Janvārī jau visus treniņus vadīju tikai laukā. Viens treneris un ne vairāk kā 10 audzēkņu, tāda ir kārtība. Kopā sanākam divreiz nedēļā. Pārējais treniņprocess notiek attālināti – esmu izveidojis lietotnē *WhatsApp* grupu, kurā ir viss par attālinātiem treniņiem. Lietotnē audzēkņiem dodu uzdevumus, kuri jāizpilda. Pērn, kad pirmo reizi izsludināja ārkārtējo situāciju, bērni un vecāki bija daudz aktīvāki. Regulāri iesūtīja videomateriālus, kuros redzams paveiktais. Šobrīd šī aktivitāte ir noplakusi. Var jau viņus saprast – nu cik var trenēties individuāli! Pieaugušajiem bieži vien ir grūti sevi motivēt, kur nu vēl bērniem! Arī laukā uz kopīgajiem treniņiem daudzi bērni pārtraukuši nākt. Ir vecāki, kas nevar savus bērnus aizvest uz treniņiem un arī negrib, ka viņi brauc ar sabiedrisko transportu. Tāpat ārā ir auksts un var ātri saslimt. Nav jau ģērbtuvju, kur var pārģērbties. Mēs, cīkstoņi, tomēr esam pieraduši darboties zālē. Hokejistiem šajā ziņā varbūt ir mazāka bēda – viņi ir vairāk norūdījušies.

Decembrī notika Pasaules kauss cīņas sporta veidos. Sarīkoju konkursu – bērniem bija jānoziņo čempioni. Arī šādā veidā var saglabāt audzēkņos sportisko azartu.

Ūdens sajūtu pazaudēt nedrīkst ne mirkli

IRINA GRODZICKA,
peldēšanas trenere:

– Kamēr vēl pilnībā nebija aizliegti treniņi baseinā, uz Olimpisko centru nāca kādi 20 audzēkņi, taču arī bija ierobežojumi – treneris varēja strādāt tikai ar vienu peldētāju. Skaidrs, ka visiem laika baseinā nepietika. Bija tā: kamēr viens trenējās, nākamais jau iesildījās, lai maksimāli ietaupītu laiku. Nu jau vairākus mēnešus baseinā nevaram peldēt. Tagad strādājam pie vispārējās fiziskās sagatavotības. Ar mazākiem bērniem ir grūtāk, sāk izstāties no grupiņām. To var redzēt pēc tā, ka vairs netiek iesūtīti uzdevumi, kas bija jāizpilda. Vēl daļa audzēkņu atsakās no treniņiem, jo nav pieejams baseins. Vecāki jautā: "Kāpēc jāmaksā par treniņiem, ja bērns nepeld?" Jo bērns vecāks, jo ir vairāk motivēts. Ir mums tādi peldētāji, kas ir dulli pēc ūdens, taču jāpaciešas, jāpastrādā individuāli mājās. Kāds no ģimenes parasti uzfilmē, kā audzēknis izpilda vingrinājumus, tad iesūta man. Izvērtēju, izskaidroju, kā ir pareizi un kam tas vajadzīgs. Gadās, ka kāds bērns nevar tikt pie datora, jo tagad jau visiem tas vajadzīgs.

Kopā ar visu bērnu grupiņu laukā nejam, jo ir problēmas ar ģērbšanos. Nevar taču ārā treniņā sasvīduši iet mājās, ir jāuzvelk vismaz kaut kas siltāks, citādi var saslimt. Lielākie jau to saprot, bet ar mazajiem šajā ziņā ir ļoti grūti.

Treniņi baseinā vienreiz nedēļā, kad tas vēl bija atļauts, arī nebija nopietni. Var iemācīt un atstrādāt peldēšanas prasmes, taču ūdens sajūtu nedrīkst pazaudēt ne mirkli, ja vēlies peldēšanā kaut ko sasniegt.

Basketbola treniņi ar ragaviņām

VAIRIS PUSAUDZIS,
basketbola treneris:

– Jau kopš Ziemassvētku laika ar saviem audzēkņiem darbojos Raiņa parkā. Strādājam pie vispārējās fiziskās sagatavotības – skrienam ne tikai krosiņus, bet ir arī dažādas stafetes. Kad uzsniga sniegs, treniņos izmantojām ragaviņas, piemēram, viens sēdēja uz tām, bet otrs vilka. Tāpat Liepājas Olimpiskajā centrā ir pieejamas barjeras, konusi, paklāji, pildbumbas, ko arī var izmantot dažādos vingrinājumos. Vismaz 70–80% jauno basketbolistu, kas dzimuši no 2007. līdz 2009. gadam, uz treniņiem nāk regulāri. Nodarbības notiek arī attālinātā veidā – audzēkņiem tiek sastādīta vingrinājumu programma, kas jāizpilda. Vecāki to zina un seko līdzi. Trenerim tiek iesūtīti video, kuros redzams, kā vingrinājumi izpildīti. Ja ir nepieciešams kaut ko piekoriģēt, sazināmies un strādājam tālāk.

Pavasarī jaunie basketbolisti bija apzinīgāki, tagad vienam otram sāk pietrūkt motivācijas. Sportiskajam azartam bērniem iedodu uzspēlēt futbolu vai regbiju. Ir bijis tā, ka bērns pienāk un saka: "Šis bija labākais treniņš, kāds ir bijis." Tā ka nav tik traki trenēties arī laukā, kaut gan basketbola vieta, protams, ir zālē. Ik pa laikam pastrādājam arī ar basketbola bumbām, imitējam metienus, piespēles. Pārsvarā trenējamies kopā – viena trenera vadībā var strādāt 10 bērni. Tā arī darbojamies.

Vairāki mēneši bez basketbola treniņiem zālē noteikti atstāj iespaidu. Īpaši nozīmīgs šis laiks ir jauniešiem, kuriem ir pēdējais gads sporta skolā, varbūt viņi pazaudēs iespēju finālturnīrā uzvarēt Latvijas jaunatnes basketbola līgā. Ja jaunākiem audzēkņiem tāda iespēja varētu būt nākamgad, tad viņiem jau vairs ne.

Mazajiem ir sarežģītāk

OLGA BORDJUGOVA,
tenisa trenere:

– Manā gadījumā pilnībā bez treniņiem iekštelpās neesmu palikusi. Septiņiem audzēkņiem no 12. janvāra atļāva aizvadīt nodarbības tenisa hallē, jo viņi ir izlašu kandidāti. Uz viena laukuma drīkst atrasties četri bērni un viens treneris. Treniņi hallē notiek regulāri. Lielākoties pat divreiz dienā – no rīta un pēcpusdienā. Tos, kas gatavojas lielākiem mačiem ar domu pārstāvēt valsti, pandēmija būtiski neietekmē, bet pārējos gan. Lielākajai daļai treniņi notiek laukā vai attālināti, kur strādājam pie fiziskās sagatavotības un tehniskiem elementiem. Sagatavoju tādus uzdevumus, ko var izpildīt arī mājās, piemēram, darboties ar raketi. Tā ir sitienu imitācija, serves, kāju darbība. Ja atsūtītajā video kaut kas nav izpildīts pareizi, tad pakoriģēju.

Man nav pavisam mazie bērniņi. Tie, kam ir desmit un vairāk gadu, pārsvarā jau saprot pamatlietas tenisā. Redzēju, kā strādā mazākie attālināti. Maigi sakot, viņiem neklājās viegli, tās kustības nepavisam nelīdzinājās tenisam. Tomēr jāturpina darbs arī šādos apstākļos, jo citu iespēju vienkārši nav.

Pēc pirmā pandēmijas viļņa nevarēja teikt, ka būtu samazinājies audzēkņu skaits. Arī pagaidām krituma šajā ziņā nav, bet par to, kā būs uz priekšu, grūti spriest. Svarīgi, lai viņi kortos atgrieztos labā sportiskā formā.

"Ballistic boxing club" vadītājs un kikboksa treneris Aleksandrs Maslovs lepojas ar titulētāko kluba cīkstoni kikboksā, 16 gadus veco Arinu Mucenieci, kura šajā sporta veidā nonāca pavisam nejauši.

Lepni par savu pilsētu un cīņas sportu

Sporta klubs "Ballistic boxing club" pastāv kopš 2013. gada, un pa šo laiku gan klubs, gan tā sportisti pierādījuši, ka ir spēcīgi spēlētāji cīņas sporta pasaulē, liekot tajā skanēt arī Liepājas vārdam. Klubs piedāvā treniņus dažādām mērķauditorijām, taču **pamatā tajā notiek kikboksa treniņi bērniem un jauniešiem, turklāt šo sporta veidu izvēlas ne vien puiši, bet arī meitenes.**

TRENĒJAMO GRUPA PUSMĒNEŠA LAIKĀ

Kluba izveidotājs un vadītājs, kikboksa treneris Aleksandrs Maslovs pastāsta, ka jau iesākumā bijusi ideja tikai un vienīgi par cīņas sporta veidiem. "Tajā notiktu ne tikai kikbokss un bokss, bet arī citi cīņu veidi," viņš stāsta. "Pats esmu bokseris, sāku trenēties, kad vēl biju bērns. Ar treneri man neklājās viegli. Pārgāju no boksa uz kikboksu. Biju vecāks, aizgāju mācīties, bet turpināju trenēties. Reiz viens no maniem bijušajiem kolēģiem policijā palūdza, lai patrenēju viņa dēlu hokejistu. Es piekritu. Pēc laika šis puika atnāca ar savu draugu, kurš arī gribēja trenēties. Pēc pusmēneša pie manis bija gandrīz visa hokeja komanda," atceras kluba vadītājs. Tas noticis 2013. gadā. "Šajās telpās Malkas ielā esam no 2016. gada. Līdz tam kikboksā un boksā trenējāmies policijas sporta kompleksā. Kad dabūjām šīs telpas, pavērās iespēja paplašināt sporta aktivitāšu klāstu," turpina A. Maslovs. Uzsākti treniņi arī fitnesā. "Es gribēju sadarboties ar Liepājas Sporta pārvaldi. Runāju ar tās vadību, un man pateica, ka klubam vajag licenci. Pats nesapratu, kā rīkoties. Tur man iedeva Pētera Vītola kontaktus, tā iepazināmies un darbojamies kopā," atklāj A. Maslovs.

NEMITĪGI PAPLAŠINA PIEDĀVĀJUMU

P. Vītols atbilstoši savai kvalifikācijai ir "Ballistic boxing club" menedžeris un fitnesa vecākais treneris. "No 2016. gada beigām, kad sākām strādāt kopā, klubu paplašinājām tieši ar fitnesu. Pats esmu uz "tu" ar sportu, esmu nodarbojies ar vairākiem sporta veidiem un dažus no tiem hobija līmenī turpinu. Cīņas sports, jo īpaši bokss, man aizņēmis daudzus gadus, ir sirdī un asinīs. Šeit, klubā, ir tā saskare – cīņas sports un fiziskā sagatavotība," saka P. Vītols. Viņš vada privātos treniņus ar individuālu pieeju, kā arī organizē klientiem fiziskās sagatavotības treniņu laikus. "Mums ir piesaistīti vēl citi treneri, lai būtu lielāka dažādība. Izceļot cīņas sportu, noteikti jāpiemin mūsu taiboksa treneris Zaurs Sadihovs, kurš ir ar lielu pieredzi, Pasaules kausā taiboksā ir izcīnījis bronzas medaļu. Viņš aktīvi darbojas un iegulda lielu darbu mūsu sportistos. Vēl klubā ir pieprasītas tādas nodarbības kā ārstnieciskā vingrošana, pilates, speciālas grupas māmiņām ar bērniem un citas fitnesa nodarbību programmas," uzskaita P. Vītols. Pavisam strādā septiņi treneri. Savu piedāvājumu klubs veido mijiedarbībā ar interesentu pieprasījumu, jaunākajām tendencēm un pašu iniciatīvām.

"Kopā esam liela un veiksmīga komanda, cenšamies sadarboties arī ar citām organizācijām. Pēdējos gados regulāri iesaistāmies tautas sporta pasākumos, kā "Skrien Latvija", "Drosmes skrējiens". Palīdzam popularizēt veselīgu dzīvesveidu, organizējam pirmspasākumu treniņus šeit, Liepājā. Esam aktīvi šajā ziņā," saka kluba pārstāvis.

Kluba pārstāvji domā par to, kā jaunajiem cīkstoņiem sevi pierādīt ārpus treniņiem, tādēļ sacensību rīkošana ir pašsaprotama lieta.

Kluba menedžeris un fitnesa vecākais treneris Pēteris Vītols uzsver – neraugoties uz to, ka tagad amatieriem treniņi klātienē nenotiek, katrs individuāli var slīpēt savas prasmes.

KĻŪST POPULĀRS UN IECIENĪTS

Klubs kikboksā sagatavo un apmāca bērnus jau no piecu gadu vecuma. Treneri uzsver, ka kikbokss ir vispusīgs cīņas sporta veids, kura mērķis ir dot pareizu virzienu bērna fiziskajai sagatavotībai un disciplīnai.

"Ejam uz mērķi un sasniegumiem," piezīmē P. Vītols. Pagājušajā gadā klubam un Liepājai bija desmit Latvijas čempioni kikboksā – Ņikita Vodopjans, Artūrs Štālbergs, Timurs Strelēvics, Anastasija Jurevska, Sergejs Jermolajevs, Daniils Tišins, Ņikita Stavskis, Sergejs Tarasovs, Dāvids Spicins un Arina Muceniece. Bija septiņi uzvarētāji Austrumeiropas kausā. "Arī paši organizējam sacensības," atzīmē kluba menedžeris. "Kad vēl pagājušajā gadā nebija pandēmijas, janvārī notika atklātais Liepājas čempionāts kikboksā bērniem un jauniešiem. Sadarbojāmies ar pašvaldību, Latvijas Kikboksa federāciju. Ir notikušas arī starptautiskas sacensības, kurās piedalījās cīkstoņi no piecām valstīm, vairāk nekā 200 jauno sportistu. Mazajiem tik liels skaits nebija bijis," norāda P. Vītols. Šajās sacensībās liepājniekiem veicies ļoti labi – iegūtas 15 zelta, 14 sudraba un sešas bronzas medaļas. Sacensības notikušas "Daugavas" zālē. "Arī skatītāju interese bija liela – zāle bija pārpildīta. Tie nebija tikai bērnu vecāki. Tas rāda, ka par šo sporta veidu ir interese, tas kļūst populārs un iecienīts, līdz ar to paveras iespēja labam turpinājumam. Jaunajiem censoņiem tas cīņasspars, uzvaras, zaudējumi, – tās ir emocijas, līdz ar to šie pasākumi ir vērtīgi," pauž P. Vītols. Sacensības bijušas arī kluba telpās. "Tās bija vairāk iesācējiem, lai viņi var paspert soli uz priekšu izaugsmē. Piedalījās četri Latvijas klubi. Tas gan bija slēgtais turnīrs, jo notika pērn vasarā starp kovidviļņiem, bez skatītājiem," stāstīto papildina kluba menedžeris. "Tagad gan amatieru sports ir apstājies. Bet ceram, ka drīzumā viss atsāksies. Šajā laikā esam atraduši arī plusus, jo sportisti var slīpēt savas prasmes individuāli," uzsver P. Vītols. A. Maslovs savukārt norāda, ka kikbokss iekļauts olimpisko sporta veidu sarakstā, kas nozīmē, ka Latvijas izlases sastāvā varētu tikt iekļauti cīkstoņi, kas pasaulē dotos ar Liepājas vārdu.

ARINA VEIKSMĪGI KĻŪDĪJĀS

"Sportisti sevi pierāda – kausu ir daudz!" norādīdams uz trofeju galeriju, teic P. Vītols. Runājot par kluba sportistu sasniegumiem, A. Maslovs izceļ konkrētu kikbokseri. Tā ir 16 gadus vecā Arina Muceniece. "Pie mums nāk daudz meiteņu trenēties, bet viņa ir vistitulētākā no tām, kas trenējas kikboksā. Viņa ir astoņkārtēja Latvijas čempione, sevi pierādījusi arī Eiropas kausā un Pasaules kausa izcīņā. Viņa ir pieredzes bagātākā sportiste," slavē kikboksa treneris. Pati Arina teic, ka kikboksā nonākusi pavisam nejauši: "Gribēju iet uz krosfitu, bet sajaucu grupas. Nonācu kikboksā. Iepatikās." P. Vītols viņu papildina: "Tā mēdz notikt. Netīšām nonākot kikboksā, viņa kļuvusi par veiksmīgu sportisti. Pagājušā gada sportistu godināšanā "Liepājas sporta laureāts" tieši Arina dabūja "Gada juniores" titulu."

▶ Liene Andersone

Visus astoņus gadus kopš pastāvēšanas klubs ir atbalstījis sportiskus pasākumus, kā arī rīko sacensības, kurās sportisti gūst vērā ņemamus panākumus.

Sportiski un ar Liepājas īpašo noskaņu

Nevis vienkārši sarīkot sacensības – palaist sportistus startā un uzņemt laiku, bet parūpēties par viņu ērtībām un labsajūtu. Tāpat padomāt par to, lai interesanti būtu ne tikai dalībniekiem, bet arī skatītājiem. Augstā līmenī Liepājā sarīkotas sacensības piesaista cilvēkus, viņi iesaka šurp braukt arī citiem. Tā no domubiedru grupas saietiem izaug nopietni pasākumi, kas nes Liepājas vārdu pasaulē.

Linda Kilevica

Novērtē to, par ko samaksā

"Viss ir skaidrs, apkalpošana ir labā līmenī, neviens nav pamests, – tā jājūtas sacensību dalībniekam," uzskata Mārtiņš Vēvelis. "Lai viss nesāktos un nebeigtos startā un finišā, bet lai būtu ko padarīt arī pēc tam."

"Tā, lai pašam ir baigi forši, un tad arī citiem sacensības liksies foršas, cilvēki pavilksies," laba sporta pasākuma formulu atklāj biedrības "Drosmes aģentūra" vadītājs Mārtiņš Vēvelis. Uz "Drosmes skrējienu" Liepājā ierodas arī tuvākie kaimiņi – lietuvieši un igauņi. "Pagaidām pārējo Eiropu nevaram atvilkt, bet tādi mērķi mums ir," viņš norāda.

Ne vienu vien sportistu sākumā atturot skrējiena sarežģītība. "Daudziem ir tā problēma, ka skriešana ir ar šķēršļiem. Sirds ritms baigi lēkā, un daudziem no tā ir bail. Cilvēki, kuri ikdienā vienkārši skrien, baidās no šķēršļiem, no tā lielā diapazona. Kad kāds pierunā vai mēs pierunājam, tad ar to saslimst un skrien pie mums, un ir priecīgi. Atsauksmes ir labas, tas nozīmē, ka ejam pareizo ceļu," atzīmē Mārtiņš.

Lai tiktu pie atzinības par sacensībām, jāpadomā par cilvēkiem, zina "Drosmes skrējiena" rīkotājs.

Viņš secinājis, ka "Latvijas publika jau ir diezgan izlaista un izlepusi". Kad bērniem piedāvāta bezmaksas trasīte, atsaucības nebijis. "Izdomājām, ka ļausim piedalīties bērniem par samazinātu maksu lielajā trasē kopā ar vecākiem. Atsaucība uzreiz daudz lielāka. Arī Latvijā cilvēks novērtē to, par ko viņš samaksā," saka M. Vēvelis.

Vēl jādomā par to, lai apmeklētāji redzētu iespējami daudz no sacensībām. Tāpat rīkotāji cenšas piesaistīt tirgotājus, kādas atrakcijas līdzjutējiem.

Pie organizēšanas visu gadu intensīvi strādā divi cilvēki, uz pasākumu nāk talkā ap 40 brīvprātīgo. "Mēs arī par viņiem rūpējamies – dodam atlaidi startam nākamajā gadā, pabarojam," atzīmē Mārtiņš.

Sāka ar vienu celiņu

Uz pirmo pasākumu Liepājā atbrauca 30 *roņi* no tuvākās apkārtnes un Rīgas, atceras biedrības "VeloRonis" vadītāja Inga Krivcova. "Viens celiņš bija izzāģēts, tam sarunājām puišus no "Nodarbinātības projektiem". No Sporta pārvaldes izdiņģējām žodziņus."

Pirmo sacensību dalībnieki bijuši sajūsmā par vietu Beberliņos un teikuši, ka redzot krastā tribīnes un Latvijas čempionāta posmu. "Par to smējāmies, ka skaļāk vairs nevarēja. Nākamajā gadā tā laika Sporta pārvaldes vadītājs Artis Lagzdiņš teica: "Varbūt tiešām sacensības uztaisām?"," stāsta Inga.

Braucot pie citiem uz sacensībām, *roņi* vienmēr paņem labo pieredzi un arī slikto – kā mēs negribētu Liepājā. "Noskatījām pasaules čempionātā Somijā un šeit pirmie ieviesām peldēšanas laiku uz identifikācijas kartītēm, lai cilvēks zinātu, cikos viņam starts. Sacensībās Igaunijā bija milzīgas teltis, kur pārģērbties, bet apakšā asfalts, apsalis ar ledu, nav apsildāmo ierīču. Tu jau esi nosalis un nemaz negribi peldēt. Lai viss izdotos, vispirms ir jādomā par sportistu komfortu," uzsver I. Krivcova. Latvijas čempionāta posma dalībnieki ļoti novērtē apsildāmās ģērbtuves, pirtis un karsto baļļu, kā arī siltas pusdienas.

Dalībniekus iepriecina dāvanas starta komplektiņā – tikai par piedalīšanos. "Lai viņiem būtu, ko darīt pēc peldējuma, esam padomājuši par ekskursijām. Ja *ronis* aizbrauks apmierināts, tad gribēs atgriezties un visiem stāstīs, cik tur bija forši," saka Inga. Pēcsacensību tusiņos visur slavē Liepāju, par to ir gandarījums, taču tas viss jau nenokrīt no gaisa, viņa uzsver. "Rīkošanā viss ir izstrādāts līdz niansēm, katram brīvprātīgajam ir savs postenis un uzdevums, kurā jāspēj atrisināt visas problēmas. Jāprot novērtēt cilvēka spējas un jāatrod īstā vieta, jāpiestrādā pie motivācijas. Arī bez atbalstītājiem neko nevar sarīkot, tāpēc liels paldies Liepājas pašvaldībai par projektu konkursiem."

"Viss sākās ar nenormāli lielu entuziasmu. Bijām trīs rīkotājas kopā ar draugiem, ģimenēm, kolēģiem," stāsta Inga Krivcova. Ziemas peldēšanas sacensības Beberliņos iecienījuši *roņi* gan no Latvijas, gan ārvalstīm.

Arī skatītāji aukstumā bezgalīgi nevēros, kā kāds peld. "Vizinām bērnus ar ponijiem, esam sākuši rīkot arī tirdziņu," pastāsta I. Krivcova.

"Nevienam cilvēkam nav intereses četrus gadus braukt paskriet parkā," zina pusmaratona rīkotājs Daniels Kārkliņš. Tāpēc Liepāja piedāvā īpašo iespēju skriet pa pilsētas centru.

Skrienot izbauda pilsētu

"Svarīgākais faktors šobrīd ir ļoti lielu daļu laika veltīt medijiem un komunikācijai, jo cilvēku vairs neinteresē, ka būs vienkārši skrējiens. Viņu interesē, kādā veidā ar viņu komunicē pasākumā un pirms tā," zina "Skrien Latvija" Liepājas pusmaratona projekta vadītājs Daniels Kārkliņš no "Baltic Events".

Otrs svarīgākais nosacījums – piedāvāt tādu iespēju, ko nevar citi rīkotāji vai cita organizācija. Liepājā tas ir skrējiens pa pilsētas centru. "Pašvaldība mums atļauj slēgt satiksmei Tramvaja tiltu un izmantot sacensībām. Ar to atšķiramies no pārējiem, kas varbūt domā tikai par tādu uzorganizēšanu, bet neko vairāk, kas piešķir pasākumam svētku noskaņu," stāsta Daniels.

Tāpēc skrējiena dalībniekiem rīkotāji cenšas piedāvāt jaunas trases. "Pašvaldībai, protams, ir vieglāk paņemt pagājušā gada paraugu, man pašam arī tā būtu vieglāk, bet mēs cenšamies ik gadu trasi vairāk ievilkt centrā. Arī iedzīvotāji tā vairāk redz pasākuma apmērus un nozīmi. Pirms maratona saņemu neapmierināto zvanus, ka "es te trīs stundas nevarēšu ar mašīnu izbraukt", taču ir otra daļa cilvēku, kas priecājas par iespēju pie slēgtas satiksmes izbaudīt Liepāju," norāda D. Kārkliņš.

Pusmaratona rīkošana ir visas sezonas darbs. No novembra līdz janvāra sākumam sagatavo plānu, ko un kā darīt, un tad jau sākas realizācija. Viena pasākuma sarīkošanai ir nepieciešami četri – pieci mēneši. "Biedrība "Baltic Events" ir "Skrien Latvija" virsvadītāja, zem manis ir vairāki projektu vadītāji, kas sadala pienākumus un atbild par mediju mārketingu, tehnisko personālu, brīvprātīgo piesaisti, tirdzniecības zonu, kultūras programmu. Vēl kādi septiņi astoņi cilvēki strādā katrs ar savu komandu," atklāj pusmaratona rīkotājs.

Dinamiski un skatāmi

Ātrums, precizitāte un atlēta spēks – šīs ir kategorijas, kurās vērtē spēka un izturības sacensību "Liepaja Throwdown" dalībniekus. "Apvienoti trīs veidi – svarcelšana, vingrošana un vieglatlētika," stāsta sacensību rīkotājs, SIA "Spēka māja" vadītājs Jānis Putra. "Dalībnieki iepriekš nezina uzdevumus un dara lietas, kuras ikdienā nedarīs, piemēram, pie mums bija arī peldēšana."

Jānis pats brauc uz sacensībām ārpus Latvijas, ved līdzi arī savus kluba biedrus. "Tā pamazām mācos no visiem un katrreiz atķeksēju, kas patīk un kas nepatīk. Lai sacensības izdotos, ļoti jāplāno laiks. Atlētu ir daudz, ap simtu, jāizlaiž cauri visiem uzdevumiem, visam jānotiek minūti minūtē. Galvenais, lai skatītājs un dalībnieks justos ērti," viņš stāsta.

Brīnumainā kārtā izdevies dabūt cilvēkus, kuri iesaistījās organizēšanā. "Uzrakstīju *Facebook*, lai atnāk tie, kas grib palīdzēt un izmēģināt spēkus. Atnāca ap 30 cilvēku, tā ka man iznāca divas tiesnešu maiņas. Tas arī bija galvenais, jo inventāru esmu savācis, liela daļa man pašam ir, bet nākas arī īrēt, lai vienlaikus varētu startēt astoņi atlēti. Cilvēki man iesaka, kā būtu labāk. Skaidri zinu, ka nākamreiz būs arī gaismotājs. Man ir mazie pieraksti – klade ar plusiem un mīnusiem," atklāj J. Putra.

Šogad plānotas divas sacensības, taču skaidrs, ka ziemā tās nenotiks. "Vasarā gribu parādīt dalībniekiem Liepāju. Lai sacensības notiktu trijās vietās – jūrmalā, "Lielajā dzintarā" un vēl vienā vietā. Pārsvarā jau sportisti atbrauc, nostartē un iet atpūsties, neiznāk izbaudīt pilsētu, izņemot vakaru. Tam mums jau bija sagatavoti ieteikumi, kur iet ēst, viesnīcas arī ļoti nāca pretī," pastāsta rīkotājs.

Gan vīrieši, gan sievietes demonstrē spēku, izturību un veiklību. "Mana brīvprātīgo komūna palīdz sarīkot sacensības," atzīst Jānis Putra.

"Liepaja Throwdown" ir dinamiskas un skatāmas sacensības, pie kurām sportisti ir jau pieraduši. "Negatīvie komentāri parasti ir par to, ka tie tur sirdi moka, nepulsā strādā, taču tā nav – pulss ir 150–160," skaidro J. Putra. Arī skatītājiem gatavo uzdevumus, taču ātrus un īsus, lai negarlaikotu publiku.

Liepājas jaunie futbolisti pandēmijas un ierobežojumu laikā ir centīgi nodarbību apmeklētāji. Treneris Aleksandrs Daņilovs novērojis, ka regulāri trenējas vairāk nekā 90% futbola skolas audzēkņu.

JAUNO HALLI GAIDOT

Liepājas Futbola skola (LFS) ir viena no lielākajām sporta izglītības iestādēm pilsētā, un tās ikdiena varētu pamainīties jau nākamajā ziemā, kad vajadzētu būt gatavai jaunajai slēgtajai futbola hallei. Tā diemžēl nebūs pamatīga būve, kādu futbola saime cerēja sagaidīt, tomēr būtiski uzlabos treniņu apstākļus jaunajiem futbolistiem.

Liepājas Futbola skolas direktors Aivis Tints saka, ka vēl nesāk dalīt nenomedītā lāča ādu un neplāno treniņu laikus hallē, taču par šo jautājumu domā gan. "Paredzams, ka mēs nosegsim kādus 80% nodarbību laika, bet pārējos 20% sadalīs profesionāļi un amatieri."

INDIVIDUĀLI AR PANĀKUMIEM

Viņš pastāsta, ka neatsverams ieguvums no halles uzsliešanas būs iespēja rīkot pārbaudes spēles, bet vēl nozīmīgāka tā būs ikdienas treniņu darbam. Vide hallē būs radīta primāri futbolam, nevis basketbolam vai citiem sporta veidiem, kā tas ir skolu sporta zālēs, kur ziemas līdz šim pavadījuši jaunie futbolisti. Hallē varēs izjust gan futbola laukuma plašumu, gan tā segumu. Tur varēs piemērotos apstākļos slīpēt futbola elementus, ko nebija iespējams darīt līdz šim nepietiekami kvalitatīvu treniņu apstākļu dēļ, līdz ar to futbolistu izaugsmē tika zaudēti pieci no 10 gadiem.

A. Tints norāda, ka tas būs būtisks ieguvums skolai ar vairāk nekā 523 audzēkņiem un 23 treneriem, jo daudz jāstrādā pie rezultātu uzlabošanas. Latvijas akadēmiju rangā liepājnieki atgriezušies pirmajā trijniekā, bet nākotnes mērķis ir iekarot topa virsotni.

Skolas direktora vietnieks Oskars Kļava palepojas, ka audzēkņi individuāli ir gana pieprasīti virslīgas klubos. Roberts Meļķis, Maksims Fjodorovs un Kristers Volkovs kopā ar futbola klubu "Liepāja" devās uz treniņnometni Turcijā, kur viņiem tika dota iespēja sevi apliecināt un pacīnīties par iespējamo vietu komandā. Bet Klāvs Bethers jau ir nominēāli trešais vārtsargs "Liepājas" sastāvā. Savukārt Markuss Maksimuss Alpēns un Niks Sliede pērn pārcēlās uz virslīgas klubiem – attiecīgi uz Jūrmalas "Spartaku" un "RFS". Abi jau debitējuši jauno klubu pamatsastāvā, bet tagad jūrmalnieki un rīdzinieki mūsējos cenšas iekārtot ārzemju klubos. "Kaut ko mēs joprojām darām pareizi. Slikti, ka viņi visi nespēlē "Liepājā", bet jāsaprot, ka ir sarežģīti izkarot vietu laukumā konkurencē ar pieredzējušiem un meistarīgiem spēlētājiem," piebilst A. Tints. Tāpat viņš saskatījis, ka pēc atsevišķu līderu pārcelšanās uz citām komandām uzplaukst citi spēlētāji, kuri iepriekš turējās viņu ēnā.

Direktors stāsta, ka Liepājas Futbola skola, sadarbojoties ar virslīgas klubu, sākusi pastiprināti domāt par to, kā piesaistīt un noturēt talantīgākos akadēmijas audzēkņus. Pamazām šajā virzienā attīstība notiek, taču skolas vadītājs ir pārliecināts – lielākajai daļai jauno talantu jau vēlīnajos pusaudžu gados vispirms ir jāapbružājas pieaugušo futbolā Latvijas čempionāta zemākajās līgās. Te talkā var nākt gan spēkā esošā sadarbība ar pirmās līgas komandu no Grobiņas, gan pašas futbola skolas komanda, kas aizvadījusi pirmo sezonu trešajā līgā, bet ar laiku cer startēt augstākas meistarības sacensībās.

MĀCĪT TRENERUS UN SPĒCINĀT FUTBOLISTUS

Liepājas Futbola skolai ļoti palīdz Latvijas Futbola federācija, kas pievērš lielu uzmanību jauno futbolistu izaugsmei. "Federācija palīdz ar metodiku un liek mums skaidri definēt savus mērķus. Mums ir divi galvenie mērķi, divi vaļi, – treneru izglītība un fiziski spēcīgu futbolistu sagatavošana," A. Tints norāda. Viņš stāsta, ka treneri tiek motivēti iegūt sporta pedagoga izglītību, kā arī viņiem jāiegūst LFF trenera kategorija, un labs piemērs te ir pieredzējušie kolēģi.

Neatsverams ieguvums no halles uzsliešanas būs iespēja rīkot pārbaudes spēles, bet vēl nozīmīgāks būs ikdienas treniņu darbs.

Oskars Kļava strādā gan futbola skolā, gan Liepājas virslīgas komandā, tādējādi veidojot ciešu saikni starp bērnu sportu un profesionālu futbolu.

Futbola skolas direktors Aivis Tints skaidro, ka viņa vadītajai iestādei ir divas galvenās prioritātes – treneru izglītība un fiziski spēcīgu jauno futbolistu sagatavošana.

Par Liepājas Futbola skolas akadēmijas jeb vecāko grupu sadaļas direktoru ir kļuvis Viktors Dobrecovs ar UEFA Pro kategoriju. Viņš koordinēs treneru darbu un būs akadēmijas metodiķis, bet viņam asistēs pieredzes un nopelniem bagātais Jānis Intenbergs, kā arī ar lielu entuziasmu futbola skolas darbā ienākušais Oskars Kļava, kurš atbildēs par sadarbību ar citām sporta skolām un skautingu. Šajā ziņā liepājnieki cer uz mazajām novadu futbola skolām. Par treneriem kļuvuši vēl divi nesenie augsta līmeņa Liepājas futbolisti – Ģirts Karlsons un Antons Jemeļins, par kura aizrautību un enerģiju trenera darbā jau dzirdamas cildinošas atsauksmes. Pamazām trenera arodu sākot apgūt arī Deniss Ivanovs. Savukārt skolas jaunāko grupu sektora vadītājs tagad ir vēl viens pieredzes bagāts treneris – Aleksandrs Daņilovs. "Viņam ir ļoti labas darbaspējas, viņš ir tiešs un stingrs, tās ir īpašības, kas vajadzīgas jaunatnes futbolā," ir gandarīts skolas direktors.

"Šobrīd mēs darbā ar futbolistiem neesam kļuvuši labāki tehniskajā un taktiskajā ziņā, bet esam zaudējuši fiziskajā plānā. Mēģinām darīt visu, lai mums būtu vismaz viena stiprā puse. Pozitīvas tendences vērojamas, bet vajag vēl un vajag daudz. Spēlētājiem jau 16 gadu vecumā jābūt spēcīgiem un ātriem, bet 18 gadu vecumā jāklauvē pie virslīgas komandas durvīm," par mērķiem darbā ar jaunajiem futbolistiem stāsta A. Tints. Skola vēlas piesaistīt futbola kluba "Liepāja" fiziskās sagatavotības treneri, Moldovas speciālistu Georgi Koditu, kurš varētu palīdzēt uzlabot sniegumu.

Liepājas Futbola skola nesen no LOC manēžas pārcēlusies uz "Daugavas" stadionu, kas arī iepriekš bija šīs mācību iestādes mājvieta, lai arī kāds bija tās nosaukums. "Foršāk atrasties tuvāk visiem futbola procesiem stadionā. Te viss ir uz vietas – laukumi, audzēkņi, treneri. Administrācija ir pieejamāka speciālistiem. Gribas domāt, ka tam būs pozitīvs efekts," cerības pauž A. Tints.

Pandēmijas laikā LFS audzēkņiem un arī treneriem gan jāsaskaras ar dažām neērtībām – nav pieejamas ģērbtuves un dušas, bet, salīdzinot ar citiem sporta veidiem, futbolistiem klājas labi, jo viņi drīkst darīt savu darbu, un treniņu process ir kvalitatīvs.

TURNĪRS

Lai pārvērstu Liepāju par futbola galvaspilsētu

Viena no tradīcijām, ar kurām liepājnieki pamatoti lepojas, ir Dobrecova kausa izcīņa, kas notiek dažāda vecuma grupām vasaras garumā. Turnīra rīkotājs Ingus Lukovičs ar domubiedru komandu sekmīgi to aizvadīja arī pērn, kad ierobežojumu dēļ daudzas sacensības nācās atcelt. No neliela turnīriņa savos pirmsākumos gadsimta pirmajā desmitgadē tas izaudzis līdz vērienīgam festivālam ar aptuveni 200 komandu līdzdalību. Dobrecova kauss ir ieguvums arī Liepājas jaunajiem futbolistiem, kuriem ir iespēja samērot savus spēkus ar citu pilsētu un valstu jauniešiem, un šāda spēku samērošana ir būtisks izaugsmes priekšnoteikums. Ieguvēja ir arī Liepāja, popularizējot sevi kā vasaras ceļojumu galamērķi un pelnot no spēlētāju, treneru, komandu personāla un vecāku uzturēšanās pilsētā. I. Lukovičs cer, ka turnīrs arī otrajā desmitgadē, kas nupat aizsākusies, augs gan kvalitatīvi, gan kvantitatīvi, pārvēršot Liepāju uz dažām dienām par īstu futbola galvaspilsētu.

Netraucē arī tas, ka īpaši aukstās un nokrišņiem bagātās dienās futbola apavi burtiski piesalst pie kājas, smejot saka O. Kļava.

Turklāt, par spīti bažām, ka treniņu apmeklētība varētu nokristies līdz kādiem 60–65%, nodarbības apmeklējot ap 90% audzēkņu, un sevišķi augsts apmeklējuma rādītājs ir 6–12 gadus veciem puikām.

Iespējams, tas ir tāpēc, ka futbols ir viens no tiem sporta veidiem, kur treniņi drīkst notikt klātienē, un, atskaitot tos, daudziem jauniešiem nemaz īsti nav citu vietu, ko apmeklēt.

▶ Andris Sudmalis

Kustību skaistums un harmonija

Liepājas sporta vingrošana ir tradīcijām un panākumiem bagāta, tā augstu kotējas Latvijas mērogā, bet pērnā gada nogalē **Turcijā notikušajā Eiropas čempionātā divas liepājnieces aizpildīja pusi no Latvijas izlases dalībnieču saraksta, turklāt izlases galvenā trenere ir liepājniece Irina Daņilova.** Ierasts, ka vismaz reizi desmitgadē liepājnieces kļūst par valsts absolūtajām čempionēm.

CILVĒKI LIDO

Sporta vingrošanas pirmsākumi Liepājā meklējami pagājušajā gadsimtā – 1967. gadā, kad tika izveidota Bērnu jaunatnes vingrošanas sporta skola ar sporta un mākslas vingrošanas nodaļām. Sporta vingrošanas pirmā vecākā trenere bija Valda Blīgzna, bet horeogrāfe – Lilija Berga. Skolas ilggadējais direktors Genādijs Makarovs šajā amatā nostrādāja no 1977. līdz 2011. gadam, kad vingrotāji integrējās Kompleksajā sporta skolā.

Līdz ar Latvijas neatkarības atgūšanu un Latvijas izlases izveidošanu Liepāja ir regulāri pārstāvēta valstsvienībā. No senāko laiku izlases dalībniecēm jāmin Anastasija Kuļikova, Marija Vasiļjeva, Anastasija Dubova, Jana Troškova, Paula Ozoliņa, Elīna Kaņevska, bet šogad izlasē ir iekļautas Zane Petrova, Elena Meļķe, Marija Protasenko, Anete Retere un Darja Eļbe.

"Mums sporta vingrošana ir dzīve," smaidot saka Irina Daņilova, bet viņas kolēģe, horeogrāfe Larisa Roslova sporta vingrošanu apraksta kā kustību skaistumu, harmoniju, cilvēka ķermeņa proporcionālu attīstību. "Kad es braucu uz lielajām sacensībām – Eiropas un pasaules čempionātiem –, domāju par to, ka mēdz teikt – cilvēki nelido. Taču viņi lido, un kā vēl lido. It sevišķi vīrieši. Kā viņi atraujas no rīkiem, kā izpilda akrobātiskus elementus, kā lido starp stieņiem!" saka trenere I. Daņilova.

Sporta vingrošana nav viegls sporta veids, bet ieguvums no tā ir ne tikai labi veidots augums, bet arī spēcīga personība, jo treniņos tiek izkopta arī darba mīlestība un baiļu pārvarēšana. "Es saku, ka šajā sporta veidā aug ļoti savākti bērni. Pēc sporta vingrošanas vairs ne no kā nav bail. Tas ir fiziski smags sporta veids, kurā cilvēki no mazotnes mācās strādāt. Mācās pārvarēt bailes un mācās sadarboties. Bērni savā starpā sacenšas, bet viņi arī palīdz cits citam un jūt līdzi. Uzskatu, ka šie bērni ir neparasti," savus audzēkņus slavē I. Daņilova.

Speciāliste ir gandarīta ne tikai par to, ka nodarbībām piesakās daudz mazo audzēkņu, bet arī par to, ka daudzi šajā sporta veidā paliek ilgi – arī līdz 22 gadu vecumam. Ja kādreiz par sporta vingrotāju karjeras augstāko punktu uzskatīja 16–18 gadu vecumu, tad mūsdienās virsotni sportistes sasniedz aptuveni 25 gadu vecumā, bet Uzbekistānas sportiste Oksana Čusovitina pat 45 gadu vecumā pretendē uz līdzdalību Tokijas olimpiskajās spēlēs.

PAMATU PAMATS

Liepājas sporta vingrošanas galvenā bāze Rīgas ielā 8 var palepoties ar mūsdienīgiem vingrošanas rīkiem, tomēr gadiem neatrisinātais jautājums ir standartiem neatbilstošie izmēri. Trūkst dažu metru ieskrējiena celiņam, dažu metru paklājam, trūkst porolona bedru, lai slīpētu atsevišķus elementus. Tāpat trūkst telpu, lai Liepājā varētu audzināt ne tikai sporta vingrotājas, bet arī vingrotājus.

"Pastāv standarti. Atbalsta lēcienam nepieciešams 25 metru ieskrējiens. Mēs celiņu esam pagarinājuši gaitenī, bet tik un tā tas ir tikai 23 metrus garš. Piezemēšanās zonai jābūt 6 metriem, bet mums ir 4 metri. Vingrošanas paklāja izmēram jābūt 12 reiz 12 metri. Mums visas zāles platums ir 12 metri. Nav porolona bedru elementu apmācībai. Bērnus turam rokās, bet bērns jebkurā brīdī var pārdomāt, un tad nevaram zināt – mēs viņu noturēsim vai nenoturēsim. Tā ir liela problēma. Zēl, ka tā," saka I. Daņilova.

Sporta vingrošanas būtiska sastāvdaļa ir horeogrāfija, bez kuras nebūs pareizas stājas, nāksies krist no baļķa, nebūs skaistuma brīvajās kustībās. Horeogrāfija uzlabo lēcienus, kas ir nepieciešami faktiski visos daudzcīņas veidos (baļķis, brīvās kustības, stieņi, atbalsta lēciens). Horeogrāfe L. Roslova daļēji ar rūgtumu, daļēji ar lepnumu uzsver, ka Liepāja pat bez mūsdienu prasībām atbilstošas sporta zāles regulāri izaudzina Latvijas izlases dalībnieces. Turklāt, lai arī sporta vingrošanas nodaļai nav iespēju sagatavot sporta vingrotājus, viņa stāsta, ka zēnu vecāki šo sporta veidu ir ļoti iecienījuši, jo tas ieliek spēcīgus pamatus, kas vēlāk noder jebkuram sporta veidam. "Sporta vingrošana ir bāze visam. Pamatu pamats. Koordinācija, roku un kāju darbība, stāja. Citu sporta veidu treneri mums saka paldies, jo sporta vingrošana vispusīgi sagatavo bērnus," teic L. Roslova.

DINASTIJA

Par audzēkņu trūkumu vingrošanā nevar sūdzēties – visas treniņu grupas ir nokomplektētas. Daudz audzēkņu ir arī sākuma sagatavošanas grupās. Tiesa, pandēmijas laikā ikdienas darbs ir sarežģīts. Vecāko grupu sportistes trenējas mājas apstākļos treneru uzraudzībā *Zoom* aplikācijā. Taču šādā veidā iespējams tikai uzturēt vispārējo fizisko formu. Vienīgais pluss attālinātajam darbam ir iespēja strādāt pie tā, kam trūkst laika kopīgajos treniņos – stājas, horeogrāfijas. Ja gados vecākām vingrotājām notiek vismaz kaut kādas nodarbības, tad tikko nokomplektētās sagatavošanas grupiņas vispār atrodas ilgstošā dīkstāvē.

Sporta vingrošanas galvenās treneres audzina ne tikai sportistus, bet arī savas kolēģes. Ne tik daudz, kā gribētos, tomēr meitenes pēc karjeras beigām apgūst trenera specialitāti un Liepājā veidojas spēcīga treneru dinastija. Reizēm jauniete jau 11. klasē sāk apgūt trenēšanas pirmos soļus, lai pēc vidusskolas absolvēšanas kļūtu par pilnvērtīgu speciālisti.

16 gadus vecā Anna Ločmele sporta vingrošanā trenējas kopš četru gadu vecuma. Šajā laikā viņai vairākas reizes bijuši pārdomu brīži par to, vai vajag turpināt nodarboties ar šo grūto sporta veidu. Tomēr jauniete nenožēlo, ka palikusi vingrošanā: "Tā mainīja manu dzīvi, izveidoja mani par tādu, kāda esmu. Vingrošana mani disciplinē. Man ir vieglāk koncentrēties mācībām. Es sporta zālē pavadu diezgan daudz laika, un ir cilvēki, kuriem laika ir vairāk. Tomēr viņi nevar pagūt izdarīt to, ko paspēju es, lai gan man ir vingrošana, skola un pa starpu vēl šis tas. Protu koncentrēties, un mana diena ir produktīvāka. Vingrošana palīdz būt emocionāli noturīgākai un stiprākai mentāli. Treniņos iet tiešām grūti, taču, izejot ārpus zāles, es saprotu dzīves vērtības, līdz ar to protu dzīvi labāk izbaudīt."

▸ Andris Sudmalis

No skabargām līdz augsta līmeņa sporta zālei

Jau vairākas desmitgades stabilu vietu Liepājas sporta dzīvē ieņēmusi mākslas vingrošana. Ja sākotnēji uz liepājniecēm Latvijas mērogā skatījās no augšas un ar pārākuma apziņu, tad nu jau mūsējās regulāri tiek iekļautas nacionālās izlases rindās pasaules un kontinenta svarīgākajos sporta forumos.

Liepājas mākslas vingrošanas pirmsākumi saistās ar Ausmas un Hugo Lēmaņu personisko fanātismu. Ausma bija lieliska estētiķe, bet Hugo vairāk atbildēja par sporta veida tehnisko pusi. Lēmaņu pāra karjeras norietā pagājušā gadsimta 80. gadu beigās un 90. gadu sākumā šis sporta veids mūsu pilsētā bija sasniedzis viszemāko punktu.

Liepājas mākslas vingrošanas treneres Tatjanas Ņikitinas labākie sportistes gadi sakrita ar laiku, kad Lēmaņu pāris jau sāka noiet no mākslas vingrošanas skatuves, tādējādi T. Ņikitinai pilnvērtīgi kļūt par sportisti neizdevās. Turklāt 14 gadu vecumā viņa guva smagu traumu, kas paātrināja sportistes karjeras beigas. Gadu viņa palika bez sporta, bet A. Lēmane aicināja nepamest mākslas vingrošanu un piedāvāja pastrādāt ar pašām jaunākajām sportistēm. Līdz ar to Tatjana šajā notikumā saskata zināmu likteņa pavērsienu, jo, ja nebūtu šīs traumas, varbūt nebūtu arī iesākusies nu jau ilgā treneres karjera. 16 gadu vecumā viņa uzsāka patstāvīgu treneres darbu – jaunā speciāliste ar audzēknēm strādāja 7. vidusskolā, bet A. Lēmane vēl darbojās "Kursas" klubā. Pirmā nokomplektētā grupa T. Ņikitinai bija 1992. gadā, kad meitenes trenējās 7. vidusskolas aktu zālē, sporta veidam pilnīgi nepiemērotos apstākļos. Drīz arī A. Lēmane noslēdza savu treneres karjeru, un Tatjana saprata, ka mākslas vingrošana sasniegusi gana zemu punktu. Šis posms nebija viegls, jo reputācija mūsu pilsētas sportistēm nebija augsta. T. Ņikitina skaidro, ka ar vienu sekmīgu uzstāšanos pozitīvu reputāciju vēl nevar iegūt, par savu vietu zem saules jācīnās gadiem. Braucot uz pirmajām sacensībām, Liepājas jaunā trenere redzēja, ka citas vingrotājas uz mūsējām skatījās no augšas un par nopietnu spēku neuzskatīja. Liepājnieces tika dēvētas par veselības grupu, un sportistes par sniegumu saņēma zemas atzīmes. Laika ritējumā Liepājas mākslas vingrošanas treneri krāja pieredzi un smēlās zināšanas no visiem iespējamiem avotiem. Ne visas tikšanās ar pieredzējušiem speciālistiem deva maksimālo rezultātu, jo daudzi nemaz negrib pilnībā atklāt savas kārtis, tāpēc nācās kopējo zināšanu bāzi komplektēt pa kripatiņai un izvērtēt to caur savas pieredzes prizmu. Aptuveni desmit procenti no karjeru noslēgušajām sportistēm vēlas turpināt trenera profesiju, bet reāli par tādām kļūst tikai dažas. Darbs nav viegls, īpaši, ja jāstrādā ar pašām jaunākajām sportistēm. Tatjana uzsver, ka tieši pirmajam trenerim ir būtiska loma sportistes tālākajā attīstībā un ne vienmēr karjeru tikko beigušās sportistes ir piemērotas jauno censoņu audzināšanai.

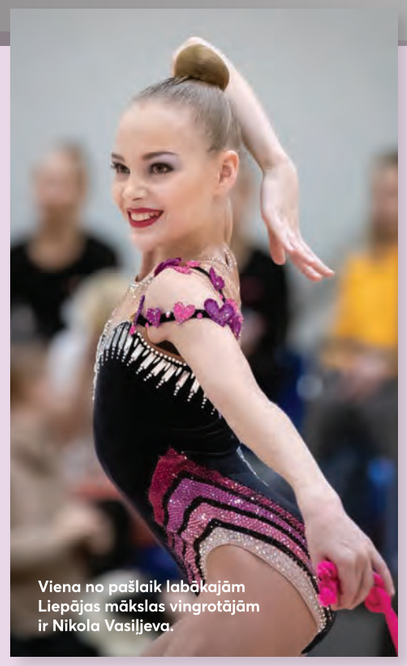
Mūsdienās ar Liepājas mākslas vingrotājām sekmīgi strādā Angelīna Rjabko, kura ir T. Ņikitinas audzēkne un var profesionāli darboties ar dažāda vecuma grupām. Treneres karjeru turpina arī Zalfira Meškova, kura savukārt bija T. Ņikitinas pirmā trenere. Pie profesionālām Liepājas trenerēm Tatjana pieskaita vēl vienu savu audzēkni Viktoriju Seļivanovu un Jeļenu Riekstu.

Interese par mākslas vingrošanu Liepājā ir liela, tomēr statistika rāda, ka no 25 meitenēm, kuras uzsāk sportistes gaitas, līdz junioru vecumam paliek tikai viena. Sporta veids nav viegls, ikdienas treniņi ilgst vismaz četras stundas, un ne visas šādu slodzi var izturēt.

Pirmā Latvijas absolūtā čempione no Liepājas bija Marina Kisluhina, turklāt viņa šo titulu ieguva atkārtoti. Arī pašreizējā trenere Viktorija Seļivanova bija viena no talantīgākajām Latvijas sportistēm. Abas šīs vingrotājas bija pirmās, ar kurām kopā līdz augstākiem sasniegumiem izauga arī trenere T. Ņikitina. M. Kisluhinas labākais karjeras posms bija divtūkstošo gadu vidū, kad liepājniece Latviju pārstāvēja arī pasaules un Eiropas čempionātos. Arī Marina ir kļuvusi par treneri, bet ar savām zināšanām tagad dalās Kanādā. Par Latvijas čempionēm daudzcīņā un atsevišķos veidos kļuvušas V. Seļivanova, Diāna Kelehsašvili, Sofija Ņikitina. No beidzamo gadu talantīgākajām sportistēm izceļamas Jekaterina Djomina, Evelīna Ivanova un Nikola Vasiļjeva.

Mūsdienās Liepājā ir atvērta specializēta mākslas vingrošanas zāle, kur sportistēm ir visi apstākļi pilnveidoties un celt meistarību. Krūmu ielas zāle sāka darboties 2017. gada nogalē, un Liepājas trenere ir gandarīta par to, ka radīti visi apstākļi kvalitatīvam darbam. Līdz šim sporta veids tika kultivēts skolu zālēs, un treniņi nereti beidzās ar pamatīgām skabargām, kā arī biežiem savainojumiem. Liepājas mākslas vingrošanas sabiedrība cer, ka jaunā zāle ļaus turpināt attīstīties šim grūtajam, bet skaistajam sporta veidam un Liepāja izaudzinās vēl ne vienu vien absolūto čempioni.

▸ Jānis Mandeiks



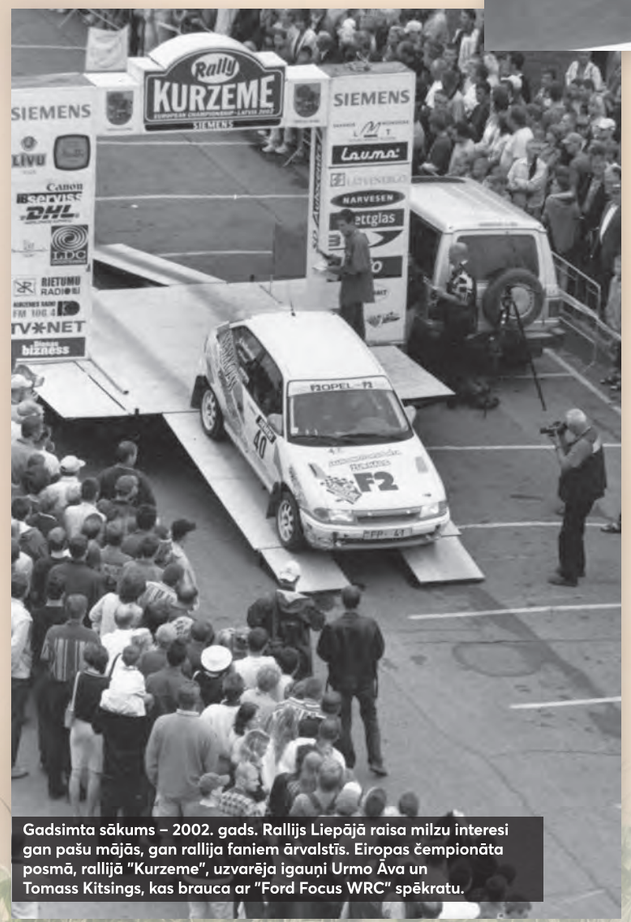
Viena no pašlaik labākajām Liepājas mākslas vingrotājām ir Nikola Vasiļjeva.

Liepājas maģiskie autorallija magnēti

Var jau būt, ka šogad autorallijs Liepājā sasniegs nebijušas virsotnes. Lai tas notiktu, Eiropas čempionātam "Rally Liepāja" jāpārtop par vienu no Pasaules rallija čempionāta (WRC) posmiem. Bet varbūt tas nenotiks. Ja nu nākamgad valdība nespēs atrast finansējumu, piemēram, Eiropas čempionāta licences iegādei un Eiropas sacīkstes beidzas… Arī iespējams. Jo Liepājā rallijs gan kāpumus, gan kritumus ir piedzīvojis gadu desmitiem. Tomēr ir dzīvs joprojām. Te ir tik daudz autosportu (ne tikai rallija disciplīnas) mīlošo, ka grūti noticēt, ka tradīcijas varētu beigt pastāvēt. Transformēties gan.

Rallijā "Kurzeme" visvairāk reižu – piecas – kā pilots uzvarējis talantīgais latvietis Ivars Vasaraudzis (2004., 2006., 2007., 2008., 2009. gadā).

Mīlestība pret automobiļiem un liepājnieku sacīkšu gars, protams, nesākās tikai 1965. gadā ar pirmā rallija "Kurzeme" rīkošanu. Lūk, fotogrāfija, kas liecina par Liepājas Autovadītāju biedrības esamību. Šai liecībai, iespējams, ir 100 gadu.



Gadsimta sākums – 2002. gads. Rallijs Liepājā raisa milzu interesi gan pašu mājās, gan rallija faniem ārvalstīs. Eiropas čempionāta posmā, rallijā "Kurzeme", uzvarēja igauņi Urmo Āva un Tomass Kitsings, kas brauca ar "Ford Focus WRC" spēkratu.

Mārtiņš Sesks seniors, ne viņa mazdēls ar Mārtiņa vārdu, kurš šobrīd cenšas pietuvoties rallija braucēju pasaules elitei, bet tas, kurš bija piena kombināta Autosporta sekcijas vadītājs, protams, nevarēja iedomāties, ka 55 gadus kopš pirmajām viņa organizētajām rallijsacīkstēm, kurām tika dots leģendārais nosaukums – rallijs "Kurzeme" –, Liepājā vēl varētu būt arī kāda cerība, kas izteikta ar trīs burtiem – WRC. Tiesa, autosports līdz mūsdienām attīstījies tik ļoti, ka sacensības principā nav salīdzināmas.

Pirmajās sacensībās 1965. gadā piedalījās 65 ekipāžas, no kurām lielākā daļa dalībnieku bija ar mazu sacensību pieredzi vai pat pilnīgi bez priekšstata par šāda veida sacīkstēm. Bet pirmais rallijs tik ļoti iepatikās gan sportistiem, gan skatītājiem, ka jau nākamajā gadā tas pulcēja kuplu un spēcīgu dalībnieku sastāvu arī no citām republikas pilsētām. No norakstītām automašīnām vīri garāžās "būvēja" sporta niknuļus.

Pirmais rallijs bija vienas dienas sacensības un ilga astoņas stundas, bet jau 1966. gadā tas notika 24 stundas bez pārtraukuma. Sacīkšu popularitāte un labā organizācija noteica to, ka 1972. gadā rallijs "Kurzeme" jau bija Latvijas PSR meistarsacīkstes gan kravas, gan vieglajām automašīnām.

Autosporta attīstība Liepājas pusē bija ļoti strauja, dažu gadu laikā tapa vairāk nekā 100 sporta automašīnu rallijiem un krosa sacensībām. Ļoti populārs Liepājas pusē toreiz bija arī motosports un braukšana ar ātrumlaivām, un ar Liepājā strādājošo ražošanas uzņēmumu atbalstu tehnisko sporta veidu entuziasti ar panākumiem startēja sacensībās ne tikai Latvijā, bet arī aiz tās robežām.

Visaugstākā līmeņa sacensības padomju laikā notika 1985. gadā, kad PSRS čempionāta posmā, rallijā "Kurzeme", uz starta stājās visas savienības rallistu elites grupa – PSRS izlases dalībnieki, kuriem ierasties Liepājā, lai izbrauktu slavenos "dopus", bija goda lieta. Pēc 1987. gada sacensībām rallijs "Kurzeme" iepauzēja. Šī finansiāli dārgā sporta veida sacīkstes Liepājas piena kombināta Autosporta sekcija vienkārši vairs nevarēja pavilkt.

Pēc ilgāka pārtraukuma, 1994. gadā, sapulcējās Liepājas Sporta tehniskā centra un firmas "Autocentrs" vīri un noorganizēja ralliju sev un, tā teikt, saviem draugiem – "Liepāja '94". Pirmajā gadā pēc atjaunošanas tās bija amatieru sacensības, bet nākamajā gadā Liepāja atkal uzņēma Latvijas rallija čempionāta posmu un autosporta kalendārā no jauna parādījās leģendārais nosaukums – rallijs "Kurzeme".

Rallija "Kurzeme" rīkotāju mērķi bija augsti, un 90. gadu beigās to atzina arī Starptautiskā automobiļu federācija (FIA). Notika ne tikai Latvijas, bet arī Lietuvas, Igaunijas un Krievijas čempionāta posmi. 90. gados par ralliju Liepājā rūpējās Dainars Dambergs, Uldis Sesks, Arnis Būčiņš un daudzi citi autosporta entuziasti. No 2001. līdz 2003. gadam rallijs "Kurzeme" tika novērtēts kā labi organizēts Eiropas čempionāta posms. Tas ir atgādinājums tiem, kas šo faktu neatceras, domājot, ka Eiropas čempionāts rallijā Liepājā ienāca tikai ar Raimonda Strokša aktivitātēm. Starp citu, 2007. gadā tika ierakstīta vēl viena interesanta lappuse Latvijas autosporta vēsturē – pirmo reizi "Kurzeme" bija Ziemeļeiropas zonas rallija čempionāta posms.

Rallijs "Kurzeme" Liepājas rallija vēsturē ir galvenie atslēgvārdi, taču kopš 2013. gada Liepājā ienāca arī mūsdienu Eiropas rallija čempionāts, ko rīko R. Strokša komanda. Tās sastāvā ir arī liepājnieki, kas savu roku sacensību norisē pielikuši teju visos autosporta sarīkojumos neatkarīgi no nosaukuma. Arī Uldis Hmieļevskis, kas rīkoja pēdējos rallijus "Kurzeme" un šobrīd tiek iesaistīts "Rally Liepāja" organizēšanā. Četrus gadus "Kurzeme" notika paralēli Eiropas čempionāta posmam – kā divas atsevišķas sacensības, bet 2017. gadā spēki tika apvienoti, nosaukumam "Kurzeme" piedēvējot ātruma festivāla statusu.

"Divas sacensības Liepājā plus mīnus pa tiem pašiem ceļiem būtu vienkārši muļķīgi. Eiropas čempionāts ar nosaukumu "Liepāja" jau ir iegājis starptautiskajā apritē, mārketings ir nostrādājis. Nav pašmērķis, lai būtu *gonka*, bet gan – lai ir rezultāts. Pieņēmām lēmumu, ka taisām vienas labas sacensības, nevis kaut ko dalām. Nav jau tā, ka rallija "Kurzeme" nosaukums nekad nav pārtrūcis. Arī iepriekš, 80. gados, ir bijušas situācijas, kad dažādu apsvērumu dēļ rallijs "Kurzeme" nenotika. Ir bijis mazāka formāta rallijs "Līgo", ne kā PSRS čempionāta posms. Nav jau tā, ka… Nu, piemēram, notiks kaut kādas izmaiņas ar Eiropas čempionāta statusu nākotnē vai tas, ko mēs drīzāk šobrīd ceram, ka izdosies Liepājā dabūt pasaules čempionāta posmu. Domāju, ka liepājnieki atkal ir gatavi organizēt, un kāpēc lai tas nesauktos par ralliju "Kurzeme"," saka U. Hmieļevskis.

Eiropas čempionāta posma "Rally Liepāja" rīkotājs R. Strokšs apliecina, ka iespēja sarīkot arī WRC posmu 2021. gadā saglabājas.

"Man personīgi un, es domāju, lielākajai daļai Latvijas autosporta sabiedrības intriģējošākais ir fakts, ka mēs esam pasaules čempionāta WRC rezerves rallija sarakstā. Līdz brīdim, kamēr neviens nepateiks, ka tas ir beidzies, mums ir cerība. Nekas intriģējošāks par to, gaidot Eiropas rallija čempionāta posmu Liepājā, kas plānots jūlija sākumā, nav iespējams. Ja tas piepildīsies, tas būs kosmiska apmēra pasākums katram Latvijas un Liepājas rallija cienītājam," saka R. Strokšs.

Kāpēc Liepājā jau kopš 2013. gada notiek tevis organizētais Eiropas čempionāta posms? Kāpēc šeit ir īstā vieta rallijam?

"Ir devītais gads, kopš mēs taisām Liepājā Eiropas rallija čempionāta posmu. Tas ir ārkārtīgi vienkārši: Kurzemē ir vislabākie ceļi Latvijā. Tas ir šī sporta veida pamats. Otrs – Liepājai ir infrastruktūra, lai šīs sacensības varētu uzņemt, nav daudz tādu pilsētu, kur ir viesnīcas, kur ir rallija vadības centrs, kur ir, kur paēst, izmitināt servisa parku… Tā ir ļoti liela mašinērija, un Liepājā ir viss, lai to veiksmīgi darbinātu. Šis kopums plus Liepājas ieinteresētība gan reklamēt pilsētu, atbalstot sacensības, gan piesaistīt tūristus. Man pat ir grūti iedomāties citu virzienu Latvijā, kurā varētu aiziet. Turklāt Liepājā ir daudz rallija cilvēku, kas ir iesaistīti un ir ar pieredzi šādu sacensību rīkošanā."

▸ Ints Grasis

Publikācijas tapšanā izmantoti laikraksta "Kurzemes Vārds", žurnāla "Liepājas Vēstules", Ulda Hmieļevska, Dzintara Hmieļevska materiāli, interneta resursi Wikipedia, liepajasrallijs. lv, autorally.lv, rallykurzeme.lv.

Liepājas rallija ekipāžai Mārtiņam Seskam un Renāram Francim pērn "Rally Liepāja" liktenīgs izrādījās slavenā Vecpils ātrumposma ne mazāk slavenais Stroķacs tramplīns, pēc kura auto tika sabojāts.

Liepājā kopumā ir jau četri stacionārie orientēšanās poligoni – tādi atrodami Beberliņu ūdenskrātuves apkārtnē, Jūrmalas parka teritorijā, Karostā un pilsētas daļā no Jaunliepājas līdz Ezerkrastam. **Visos poligonos individuāli vai kopā ar ģimeni var apgūt orientēšanās prasmes, dodoties īsākā vai garākā pastaigā.**

Orientieristiem Liepājā treniņu vietu netrūkst

PASTAIGA AR SACENSĪBU ELEMENTIEM

Latvijas Orientēšanās federācijas projektu vadītājs Matīss Ratnieks informē, ka Jūrmalas parka orientēšanās maršruts ietver lielāko parka daļu un tam tuvējo teritoriju no Kūrmājas prospekta līdz Vaiņodes ielai. Kopumā parkā, pilsētvidē un arī kāpās izvietoti 27 stacionāri kontrolpunkti. Ir iespēja izvēlēties starp īsāku un garāku distanci vai maršrutu sastādīt pašam. Starta un finiša vieta ir blakus ieejai Jūrmalas parka tenisa kortos, koncertdārza "Pūt, vējiņi!" pusē.

Īsākā distance ir 3 km gara ar 14 kontrolpunktiem. Šī distance piemērota tiem, kuri orientēšanās sportā ir iesācēji un vēlas apgūt tā pamatus, kā arī ģimenēm ar bērniem. Garākā distance ir 6,9 km ar 27 kontrolpunktiem – piemērota ilgākai pastaigai vai skriešanas treniņam, jo jāatrod dažādas sarežģītības punkti, tāpēc noderēs orientēšanās pamatiemaņas. Izvēles distancē maršrutu var sastādīt pats, pielāgojot distances garumu un kontrolpunktu apmeklēšanas secību vai apmeklējot tikai daļu no objektiem. Būtiski ir atzīmēties starta un finiša punktā, lai tiktu fiksēts apmeklēto punktu skaits un distancē pavadītais laiks.

PATIKS BĒRNIEM UN PROFESIONĀĻIEM

Arī Beberliņu atpūtas parka teritorijā izveidots orientēšanās poligons. Tas ierīkots Beberliņu ezera apkārtnē, kam raksturīga daudzveidīga ainava: priežu mežs, kāpas, militārie objekti un interesants reljefs. Poligonā izveidotas trīs dažāda garuma un sarežģītības distances, lai tās būtu piemērotas pēc iespējas dažādākām mērķgrupām: skolēniem, ģimenēm ar bērniem, sportistiem – ikvienam, kas vēlas kvalitatīvi pavadīt laiku svaigā gaisā. Izdrukātas kartes bez maksas var saņemt Liepājas piedzīvojumu parka "Tarzāns" kasē vai aktīvās atpūtas parka "BB wakepark" kafejnīcā.

Tiem, kuri orientēšanās sportā ir iesācēji un vēlas apgūt tā pamatus, kā arī ģimenēm ar bērniem, izveidota distance 2,2 km garumā. Kontrolpunkti šajā distancē izvietoti tā, lai būtu viegli pamanāmi. Jāņem vērā, ka reāli veiktais attālums katram dalībniekam atšķirsies, jo ir atkarīgs no tā, cik precīzi tiek meklēti kontrolpunkti un kādi pārvietošanās ceļi tiek izvēlēti. Vidējā distance ir 4,2 km gara. Tā piemērota tiem, kuriem ir pamatzināšanas orientēšanās sportā, kā arī vispārizglītojošo skolu un sporta skolu nodarbībām un treniņiem. Kontrolpunkti lielākoties izvietoti pie līnijveida objektiem, piemēram, taciņas. Savukārt garākā distance (5,8 km) piemērota profesionāliem sportistiem un orientieristiem ar priekšzināšanām.

IERAUDZĪT PILSĒTU NO CITA SKATA PUNKTA

Liepājas pilsētvidē izveidotais orientēšanās maršruts savukārt ļaus iepazīt pilsētu no cita skata punkta, norāda M. Ratnieks. Kopumā maršrutā ir iekļauti 29 apskates un tūrisma objekti, kas atrodas pilsētas daļā, sākot no Jaunliepājas līdz Ezerkrastam. Maršrutā iekļauti tādi apskates objekti kā "Romas dārzs", Juliannas pagalms, Zirgu sala, Jūrmalas parks, Pētertirgus, koncertzāle "Lielais dzintars", Kristapa Porziņģa āra basketbola laukums un vēl citas vietas.

Maršrutu var veikt jebkurā sev ērtā laikā, gan ejot ar kājām, gan braucot ar velosipēdu. Starta un finiša vieta atrodas pie Liepājas reģiona Tūrisma informācijas biroja, kur tā darba laikā var bez maksas saņemt kartes ar atzīmētiem orientēšanās maršruta punktiem.

Punktu apmeklēšanai nav noteiktas secības, maršrutu katrs izstrādā pats, plānojot pēc iespējas precīzākus un ātrākus ceļus. Tā ir lieliska iespēja izaicināt draugus, ģimeni vai kolēģus savstarpēji sacensties, kurš visus kartē atzīmētos punktus var apmeklēt visātrāk. Distances garumu un sarežģītības pakāpi iespējams mainīt, dažādojot kontrolpunktu secību. Tāpat distances garumu var pielāgot, apmeklējot tikai daļu no objektiem. Svarīgākais ir atzīmēties starta un finiša punktā, lai tiktu fiksēts apmeklēto punktu skaits un distancē pavadītais laiks.

RŪDĪTO ORIENTIERISTU PRIEKS

Tā ir Karosta, kur atrodams plašākais orientēšanās poligons Kurzemē ar trīs dažāda garuma distancēm, kas piemērotas garākām pastaigām vai pārgājieniem.

Orientēšanās maršruti ietver lielāko Karostas teritorijas daļu no O. Kalpaka tilta līdz kādreizējām munīcijas noliktavām, kopumā sešu kvadrātkilometru platībā. Šeit izvietoti 43 stacionāri kontrolpunkti, mudinot iepazīt kādreizējos militāros objektus un daudzveidīgo apvidu. Starta un finiša vieta atrodas pie Karostas cietuma. "Izdrukātas kartes var saņemt arī Liepājas reģiona Tūrisma informācijas birojā vai Karostas cietumā šo vietu darba laikos," piebilst M. Ratnieks.

Arī šeit ir izveidotas trīs dažāda garuma un sarežģītības distances. Īsā distance ir veidota 3,45 km garumā ar 7 kontrolpunktiem. Piemērota ģimenēm ar bērniem. Lielākoties kontrolpunkti izvietoti ap Karostas zīmīgākajiem apskates un militārajiem objektiem. Vidējā distance ar 20 kontrolpunktiem 8,2 km garumā labi derēs garākai pastaigai vai skriešanas treniņam. Tā aptver lielāko daļu Karostas apdzīvotās teritorijas. Savukārt garākam pārgājienam būs piemērots maršruts, kura garums ir 16 km un jāatrod 43 kontrolpunkti. Tas ietver gan Karostas apdzīvoto daļu, gan apkārtējos mežus, kuros ir izteikts reljefs un nepieciešamas labas orientēšanās iemaņas. Ir paredzēta arī izvēles distance, kuru izveidot var katrs pats, tās garumu un kontrolpunktu apmeklēšanas secību pielāgojot savām spējām un apmeklējot tikai daļu no objektiem. Būtiski ir atzīmēties starta un finiša punktā, lai tiktu fiksēts apmeklēto punktu skaits un distancē pavadītais laiks.

▶ Mārtiņš Kirma

UZZIŅAI

- *Orientēšanās poligonu kartes var apskatīt un lejupielādēt elektroniski Liepājas pašvaldības mājaslapā* ***www.liepaja.lv/orientesanas.*** *Ērtākai distances veikšanai kartes var izdrukāt, bet karti var skatīties arī telefonā.*
- *Visos orientēšanās maršrutu kontrolpunktos izvietotas QR kodu plāksnītes. Lai varētu uzskaitīt distancē pavadīto laiku un salīdzināt to ar citiem, atzīmēšanās notiek ar mobilo lietotni* ***Qrenteering.*** *Pamācība, kā to lietot, atrodama pašvaldības mājaslapā.*

Turam īkšķus *par jaunu skeitparku*

Ar ekstrēmā sporta biedrības "RAVE team" iekštelpu skeitparku esot tāpat kā ar Rīgu, kas nekad nav pabeigta. Arī skeitparkā nemitīgi tiek veikti uzlabojumi jeb "vienā galā darbus pabeidz, otrā atkal sāk", smejas "RAVE team" dibinātājs Agris Klēpis un BMX treneris Roberts Klēpis. Šobrīd abi turot īkšķus un krustojot pirkstus, lai piepildītos sapnis par āra skeitparka atdzimšanu jaunā veidolā Jūrmalas parkā.

TRENĒJĀS "MAZAJĀ PARADĪZĒ"

Pagājušā gada martā "RAVE team" komanda ar Liepājas Sporta pārvaldes un sportistu vecāku atbalstu pirmo reizi devās uz treniņnometni ekstrēmo sporta veidu treniņbāzē "Adrenaline Alley" Korbijā, Lielbritānijā.

Ievērojamu atlaidi par skeitparka lietošanu liepājniekiem atvēlēja arī "Adrenaline Alley" sporta kompleksa vadība. Tas ļāva Valteram Klēpim, Patrikam Vīksnam, Arturam Virdziniekam, trenerim Robertam Klēpim un viņa palīgam Raivo Binfeldam trenēties kopā ar labākajiem braucējiem no Anglijas, Itālijas un Krievijas. Liepājnieki pilnveidoja savas prasmes Eiropā lielākajā treniņbāzē, kur ir vairāki iekštelpu skeitparki, kopumā 5000 m² platībā. "Tā mums bija kā mazā paradīze," vērtē R. Klēpis.

Lai arī "RAVE team" mājvieta – iekštelpu skeitparks Liepājas ostas promenādē – ir tikai kā viena daļa no Korbijas adrenalīna alejas, biedrība nemitīgi gādā par arvien jauniem uzlabojumiem tajā. Šobrīd iekštelpu skeitparkā ir pieejamas gandrīz visas treniņiem nepieciešamās konstrukcijas, atzīmē biedrības pārstāvji.

"Šogad esam koncentrējušies uz treniņu bāzes izaugsmi tieši organizācijai. Esam tikuši pie jaunas vizuālās identitātes, piesaistījām *scooter* (skūtera) treneri, personālu, kas pieskata sportistus brīvajos laikos. Pērn septembrī un oktobrī tika veikts *scooter* treniņu tests, un jauniešu pieprasījums bija liels. Abos mēnešos nodarbības stabili apmeklēja 25 sportisti. Rudenī, sākoties ierobežojumiem, organizējām brīvos apmeklējumus un to kontrolei ieviesām tiešsaistes reģistrācijas sistēmu, lai varētu kontrolēt apmeklētāju skaitu un plūsmu," stāsta R. Klēpis.

Pirms Covid-19 pandēmijas otrā viļņa "RAVE team" iekštelpu skeitparkā regulāri trenējās ap pussimt BMX braucēju un skūteristu – profesionāli sportisti, interešu izglītības jaunieši, bērni, jaunāki par septiņiem gadiem, kuri tikai nesen uzsākuši trenēties šajā ekstrēmajā sporta veidā, kā arī vairāki desmiti dažāda vecuma interesentu, kuri pa rampām brauc prieka pēc.

"Labākie sportisti šogad īpaši koncentrējas treniņu procesam, Valters Klēpis, Arturs Virdzinieks un Lauris Atmats jau no pērnā gada septembra speciāli strādā pie fiziskās sagatavotības uzlabošanas. Sportistiem ir izveidota treniņu programma, gada beigās tika veikti vispārējās fiziskās sagatavotības testi. Šogad šādi testi būs vairākas reizes, lai varam analizēt un uzlabot rezultātus," klāsta treneris.

"NO DRAUGA DRAUGAM"

"RAVE team" telpas promenādē no privātuzņēmumiem sāka nomāt 2012. gada nogalē. Toreiz tur bijusi "neliela izgāztuvīte", atceras biedrības dibinātājs A. Klēpis. Mēneša laikā gruži aizvākti, un biedrība ķērusies pie skeitparka izveides.

Telpu elektrības un īres izmaksas sedz pašvaldība. "Ja tas pašiem būtu jāmaksā, tad uzreiz varētu aiznaglot durvis ar dēļiem un uzrakstīt "Aizgāju uz fronti!"," teic A. Klēpis, norādot, ka ekstrēmais sporta veids tiek atbalstīts "no drauga draugam jeb no mutes mutē".

"Lielu atbalstu no privātā sektora ir grūti piesaistīt. Šis sporta veids pagaidām nav tik atpazīstams, tas sevi vēl nav pierādījis. Taču, kopš BMX frīstaila disciplīnu "Park" iekļāva Tokijas olimpiskajās spēlēs, situācija uzlabojas. Nav gan skaidrības, vai pārceltās olimpiskās spēles šogad vispār būs," spriež A. Klēpis.

"RAVE team" vadība pauž gandarījumu, ka sadarbībā ar Liepājas domi īstenosies kāda biedrības sen lolota iniciatīva, proti, pilsētvidē parādīsies jauni elementi – stilizēta kaija un vilnis, kas būs kā tramplīns un ļaus ar trikiem izpausties BMX braucējiem, skūteristiem, skrituļotājiem un skeitbordistiem.

Šie īpašie elementi iekļauti, projektējot izejas uz pludmali Jūrmalas parka zonā.

Tāpat "RAVE team" cer drīzumā sagaidīt skeitparka atdzimšanu Jūrmalas parkā.

Šogad pašvaldība atvēlējusi līdzekļus tā projektēšanai.

"Aktīvi strādājam pie tā, lai tiktu uzbūvēts jauns skeitparks. Esošais ir no 2012. gada, un no koka veidotam skeitparkam deviņi gadi ir daudz. Katru gadu "RAVE team" kopā ar Komunālo pārvaldi rampas labo un atjauno, lai tās būtu drošas un izmantojamas. Nu jau koks savu laiku ir nokalpojis, konstrukcijas jālabo aizvien biežāk," skaidro R. Klēpis.

Tikmēr A. Klēpis ir mazliet mānticīgs un par šo projektu, "pirms ir parakstīti visi papīri", stāstīt atturas. "Lai kāds nenoskauž," viņš saka.

Arī šovasar Jūrmalas parka skeitparkā "RAVE team" plāno organizēt ekstrēmo sporta veidu sacensības "MAD Liepāja". Pagājušajā vasarā to laikā notika arī Baltijas valstu čempionāts *scooter* disciplīnā – "MAD Liepāja – RIDEOO Scooter king of Baltics". Uz sacensībām ieradās sportisti no Latvijas, Igaunijas un Somijas, kopējais dalībnieku skaits – 64. "Ļoti veiksmīgs tests, skatītājiem arī patika. Ja pasaule atgriezīsies normālās sliedēs, noteikti būs lielisks papildinājums pasākumam kopā ar BMX *Freestyle* Latvijas nacionālo čempionātu un citām disciplīnām," vērtē R. Klēpis.

Šogad sacensības "MAD Liepāja" plānotas no 6. līdz 8. augustam. "Sacensībām esam rezervējuši trīs dienas, taču tad, ja Covid-19 dēļ noteiktie ierobežojumi turpināsies un ārvalstu sportisti nevarēs ierasties, tās notiks divas dienas," atzīmē A. Klēpis.

▸ Ilze Ozoliņa

Veiksme mīl centīgos, bet KREKLIŅŠ ARĪ SVARĪGS

Neatkarīgi no sporta veida visus sportistus kaut kas vieno – sporta ekipējums un apģērbs, kam nereti ir tikpat liela emocionāla nozīme sniegumā kā fiziskām spējām. Paši sportisti atzīst, ka viņiem kāds apģērba gabals var kļūt par veiksmes nesēju un tad to aizstāt ir grūti. Runājāmies arī par to, kā izvēlēties vislabāko ekipējumu sportošanai.

FORMA AR SVĒTKU SAJŪTU

FK "Kurši" vārtsargs **Normunds Krūmiņš** stāsta, ka, izvēloties ekipējumu sporta organizācijai, svarīgi ņemt vērā dažādus kritērijus, jo spēlētāji grib gan labi izskatīties, gan ērti justies, lai pašiem būtu prieks un arī sacensību formas radītu svētku sajūtu. "Ikdienā gan būtiskāk, lai sporta apģērbs būtu ērts un apstākļiem piemērots, lai sportošana radītu prieku. Reizēm apģērbs pat motivē – tu aizej uz treniņu, uzvelc savas mīļākās, ērtākās treniņu drēbes, un tev uzreiz gribas sportot. Man pašam ir mīļākie treniņu krekli, kas ir ievalkāti, ērtāki par citiem. Katram spēlētājam ir vairāki getru komplekti, un tad paši izvēlamies, kuras ir visērtākās zeķes," skaidro florbolists. Viņš atzīst, ka ļoti bieži apģērba izvēli ietekmē pieradums.

Sportists stāsta, ka apģērba zīmolam nav lielas nozīmes, taču viņš vienmēr ņem vērā katra zīmola stiprās un vājās puses. "Esmu pārstāvējis trīs sporta klubus, un katrā bija cita zīmola apģērbs. Šobrīd Liepājā mums ir sadarbība ar "Nike", "Zone" un "Blindsave", un šīs izvēles vienmēr ir saskaņotas, lai būtu gan ērti, gan vizuāli pievilcīgi, kas noteikti nav mazsvarīgi."

Runājot par veiksmes lietām un rituāliem sportā, Normunds uzsver, ka sportisti vispār esot mānticīgi pēc savas būtības. "Tad, kad tiek sasniegti labi rezultāti, sportisti padomā par to, kas bija apkārt, kas varēja nest veiksmi. Esmu dzirdējis par to ļoti daudz stāstu. Protams, uzreiz atceros vienu no pasaules slavenākajiem stāstiem par basketbolistu Maiklu Džordanu, kurš laukumā zem savas formas vilka koledžas laika šortus, jo uzskatīja tos par veiksmes nesējiem."

➔ 34. lpp.

➔ 33. lpp.

Normunds atminas, ka kādreiz viņa bērnības draugs zeķē licis zīmuli. "Lai veiksme stāvētu blakus, viņš noasināja aptuveni 3–5 cm garu zīmulīti un lika to getrā. Kad viņa veiksmes zīmulītis nolūza, uzasināja un ielika atpakaļ. Tas tolaik likās tā smieklīgi," smaidot stāsta Normunds.

Pats gan viņš neesot ļoti māņticīgs, un, ja citiem ir būtiski, vai sporta tērpu vilkt, sākot no augšas vai apakšas, tad viņš tādām niansēm uzmanību nepievēršot. "Man svarīgāk ir nevis tas, ko es darīju, kad veicās, bet tieši otrādi – nedomāt par to un darīt, kas jādara."

VAR BIKSES VILKT, LĪDZ CEĻI CAURI

Hokeja kluba "Liepāja" ekipējuma menedžeris **Kaspars Repšs** stāsta, ka viņam, izvēloties sporta apģērbu, būtiskākā ir kvalitātes un cenas attiecība. "Man pašam zīmols un izskats paliek otrā plānā, bet ir skaidrs, ka zīmols, izskats, kvalitāte un cena iet roku rokā. Parasti novērtēju, kas konkrētajā brīdī piedāvājumā ir labākais, un pie tā arī palieku. Noteikti neizvēlos apģērbu tikai zīmola dēļ. Es gan zinu, kura zīmola apavi man šķiet ērtāki, kam kvalitatīvākas bikses, tas ietekmē manu izvēli. Arī otršķirīgu brendu bikses reizēm var kalpot divas sezonas, taču tā ir tāda laimes spēle, tādēļ izvēlos pārbaudītus zīmolus," stāsta Kaspars.

Viņš atklāj, ka ar hokeja komandas ekipējumu gan ir citādi, jo to izmanto dienu no dienas, tādēļ uzsvars noteikti tiek likts uz kvalitāti, lai nesanāktu kā teicienā – skopais maksā divreiz.

Kaspars smejot stāsta, ka daudziem hokejistiem ir pat vairāki veiksmes rituāli, kā sagatavoties spēlēm. "Varbūt ne visiem tā ir, bet tiešām daudziem. Vienam ir svarīgi, ar kuru kāju iziet laukumā, kāds drēbes velk no labās puses, cits vispirms apauj kreiso kāju. Tāpat spēlētājiem mēdz būt svarīgi, kad mazgāt vai nemazgāt formas. Grāmatu trīs sējumos varētu sarakstīt par to visu," ar humoru stāsta Kaspars.

Viņš pat dzirdējis uzskatu, ka trīs dienas pirms spēles nedrīkst iet pie friziera. Daļa hokejistu niansēm pievēršot ļoti lielu vērību. Arī viņš pats sākot ģērbties ar labo kāju un roku vispirms. "Tas man tā iegājies. Nezinu, vai tā ir māņticība, bet tas vienkārši ir kļuvis par ieradumu. Man raksturīgāk ir tas, ka lietas nēsāju "līdz uzvarai". Reizēm treniņtērpi ir tik ērti, ka citus nemaz negribas. Tāpat ir hokejistiem ar sporta apaviem, inventāru. Ir spēlētāji, kuriem hokeja bruņas pasūtītas 16 gadu vecumā un tiek vilktas aizvien, jo ir ērtas, ienēsātas. Kāds tās var šūt simtiem reižu, citi nospēlē pussezonu un saka, ka vajag citas, jo radies nodilums. Tas katram ir individuāli. Es pats varu staigāt ar biksēm, līdz ceļi cauri."

UZ SACENSĪBĀM AR VEIKSMES HRONOMETRU

Liepājas Sporta spēļu skolas vieglatlētikas trenere **Daiga Stumbre** lielu nozīmi apģērba zīmolam nepievērš, galvenais, lai apģērbs būtu ērts dažādos apstākļos. "Cenai un zīmolam nav nozīmes, bet ir svarīgi, lai es jūtos ērti un silti, īpaši ziemā, kad trenējamies ārā."

Daiga par savām mīļajām, veiksmīgajām lietām sauc vairākas. "Man ļoti mīļa un silta ir sporta jaka un T krekliņš, kurus man uzdāvināja bijušie audzēkņi ar man veltītu uzrakstu. Mans sporta rituāls ir ik pārdienu noskriet krosiņu, klausoties austiņās mūziku, savukārt uz sacensībām līdzi ņemu veiksmes hronometru."

Trenere novērojusi, ka arī audzēkņiem ir dažādi veiksmes pievilināšanas veidi: "Ir audzēknis, kurš velk roku apsējus līdz elkonim, meitenes liek ap kaklu bižutēriju kā veiksmes talismanu, iesien matos karoga krāsu lentītes, kad pārstāv Latviju. Iesildoties pirms starta, daudzi klausās uzmundrinošu mūziku."

Pašas treneres māņticība saistās ar pirmo startu sacensībās: "Ja pirmais nostartē teicami, tad arī pārējiem izdosies!"

JĀĢĒRBJAS TĀ, LAI PAŠAM PATĪK

Futbola treneris **Oskars Kļava** sevi nepieskaita pie veiksmes apģērba nēsātājiem. "Man ir daudz lietu, kas patīk un ir ērtas, bet nesasaistu tās ar veiksmi. Varu arī vilkt vecas, nolietotas un pat cauras drēbes, ja tās patīk."

Viņš uzskata, ka nav viena īpaša kritērija, pēc kura būtu pareizāk izvēlēties sporta apģērbu un ekipējumu. "Svarīga ir gan cena un kvalitāte, gan izskats un zīmols. Parasti, ja ir augstāka cena, arī kvalitāte būs labāka."

Runājot par saviem audzēkņiem, viņš uzsver, ka jāņem vērā bērnu vecums, lai veiksmīgāk izvēlētos sporta apģērbu. "Ir vecums, kad bērni strauji aug un formas ātri var palikt par mazu, ar to ir jārēķinās. Liepājas Futbola skola audzēkņiem nodrošina daļu no spēļu formām, bet par pārējo jāgādā vecākiem.

"Laimīgo apakšbiksīšu un zeķīšu stāstus" treneris savā karjerā dzirdējis neskaitāmi daudz reižu. "Šie veiksmes apģērbi ir novērojami visu vecumu sportistiem. Veiksmes lietas ir gan treneriem, gan pāris spēlētājiem katrā komandā. Ir dzirdēts par veiksmes krekliem, biksēm, futbola bučiem, kas jāvelk tieši uz spēlēm. Tāpat viņi skatās, ar kuru kāju iziet laukumā," pastāsta treneris.

LAI BŪTU DROŠI

Motokrosists **Dāvis Līvs** atzīst, ka viņa pārstāvētajā sporta veidā galvenā ir drošība, taču tāpat viņš novērtē gan sporta apģērba kvalitāti, gan vizuālās īpašības: "Motokrosā ekipējums tiek mainīts diezgan bieži, jo ātri nolietojas. Arī krītot var saplēst kreklu, bikses, cimdus, un tad tas viss ir jāmaina, jo galvenā ir drošība. Tieši drošības dēļ ir būtiski, lai ekipējums būtu kvalitatīvs. Protams, svarīgs ir arī izskats."

Motokrosā Dāvim jāvelk sponsoru dotais apģērbs, taču, arī par saviem līdzekļiem iegādājoties sporta apģērbu, par prioritāti viņš izvirza kvalitāti.

"Protams, ir vairākas mazas nianses, kam pievēršu uzmanību, domājot par veiksmi, taču svarīgākais, manuprāt, ir, lai apģērbs būtu ne tikai kvalitatīvs, bet arī ērts un tīrs. Māņticības rituālu man nav, un savā sportista karjerā neesmu domājis, kuru zeķi labāk vilkt pirmo. Pats galvenais, lai no ekipējuma neko neaizmirstu uzvilkt, jo ir svarīgi, lai viss būtu kārtībā un tieši tā, kā esmu pieradis," uzskata Dāvis.

▶ Antra Ščeglova

Skeletonistu panākumi sākas Liepājā

Māris Balodis.

Arnis Balodis.

Kādu dienu skeletonists Tomass Dukurs raidījumā "Ražots Latvijā" pamanījis sižetu par Liepājas metālapstrādes uzņēmumu "Metālmeistars", kuru vada Baložu ģimene. Tomass redzēto atstāstījis komandas biedriem, un ar nodomu par iespējamu sadarbību kamanu slieču izgatavošanā visi kopā devušies uz daudzsološo uzņēmumu. **Pirmās skeletona kamaniņu slieces "Metālmeistarā" tapa 2011. gadā, un kopš tā laika tās Liepājas ražotnē izgatavotas simtiem.**

LABĀKS NEKĀ BOBSLEJS

Skeletona slieces visus desmit gadus SIA "Metālmeistars" ražo tikai un vienīgi Dukuriem. "Prasījuši ir, bet ar citiem mēs neesam strādājuši," nosaka "Metālmeistara" pārdošanas vadītājs Arnis Balodis.

Pirms slieču ražošanas Arnis un viņa brālis – "Metālmeistara" ražošanas vadītājs Māris Balodis – par skeletonu neko daudz nav zinājuši. "Šis sporta veids Latvijā popularitāti ieguva kopā ar Dukuriem. Viņi viennozīmīgi ir skeletona celmlauži mūsu valstī," teic Arnis.

Tagad Baložu ģimene skeletona sacīkstēm aktīvi seko līdzi. "Tur jau kaut kādā ziņā redzam sava darba rezultātu," pasmejas Arnis. Viņam pašam sirdij tuvāks gan esot futbols – pa retam pats kājbumbu uzspēlē, Liepājā apmeklē kādu starptautiska līmeņa spēli. "Man labāk patīk futbolu pašam spēlēt nekā skatīties pa televizoru. Protams, ir izņēmumi – Pasaules kauss un Eiropas čempionāts. Tos gan es paskatos." Savukārt Māris daudzus gadus nodarbojas ar peldēšanu. "Jaunībā to darīju aktīvāk, tagad sanāk retāk," viņš norāda.

Brāļiem Baložiem Siguldas trasē bijusi iespēja izbraukt gan ar skeletona, gan bobsleja kamanām. Abi saka: skeletons ir labāks nekā bobslejs!

"Visiem šķiet, ka ar skeletona kamanām traukties pa trasi ir nedrošāk, bet, manuprāt, ir tieši otrādi," uzskata Arnis. "Kamanās esi viens, līdz ar to arī rezultāts atkarīgs tikai no paša. Brauciens skeletona kamanās kaut kā likās intelektuālāks," vērtē Māris.

IZSTRĀDĀ INOVATĪVAS KAMANAS

Sadarbība ar skeletona līderiem attīstījusies un pārvērtusies jaunā pētniecības projektā, ko īsteno Arņa un Māra uzņēmums "AB Metal". "Mērķis ir, apvienojot zināšanas metālapstrādē un skeletonā, izpētīt un izstrādāt inovatīvu produktu – modulārās skeletona kamanas, mērķtiecīgi palielinot esošo mērķa tirgus apjomu, kā arī radot pavisam jaunu pieprasījumu, jo šis produkts pilnībā mainīs pieeju skeletonam kā ekstrēmam sporta veidam," teikts projekta aprakstā.

"Dievs nav mūs radījis visus vienādus, atšķiramies gan augumā, gan svarā utt. Tāpēc kamanas jāpielāgo katram sportistam, lai viņš tajās varētu forši iegulties, lai nekur nespiež, lai smaguma centrs ir pareizs, lai ceļiem ir īstā vieta un tamlīdzīgi. Kā nekā traukties ar kamanām ir riskanti, tas ir liels ātrums, bet, ja kamanās nejūties komfortabli, tad ir vēl grūtāk koncentrēties uz braukšanu un stūrēšanu. Līdz ar to rezultāts arī slikts. Līdz šim kamanas veidotas speciāli katram sportistam, taču tas ir visai dārgs prieks. Tāpēc radās ideja par modulārām kamanām, kas būtu saskrūvējamas no vairākām detaļām, kas ir maināmas, nevis vienā gabalā metinātas, kā tas bija agrāk. Mēģinām iziet uz modulāro principu, kad kamanas sportistiem var pielāgot viegli, turklāt tas būtu arī lētāk un ātrāk izdarāms," skaidro Māris.

Viņš gan atzīmē, ka šoreiz mērķauditorija nav profesionālie sportisti, bet gan iesācēji. "Atnāk iesācējs, kuram vajag kamanas. Viņam tās pielāgo, bet pēc dažiem mēnešiem cilvēks saprot, ka nevēlas turpināt trenēties šajā sporta veidā. Taču liela nauda iztērēta par individuālo braucamo, kas nākamajam sportistam, iespējams, nemaz neder," skaidro "Metālmeistara" ražošanas vadītājs.

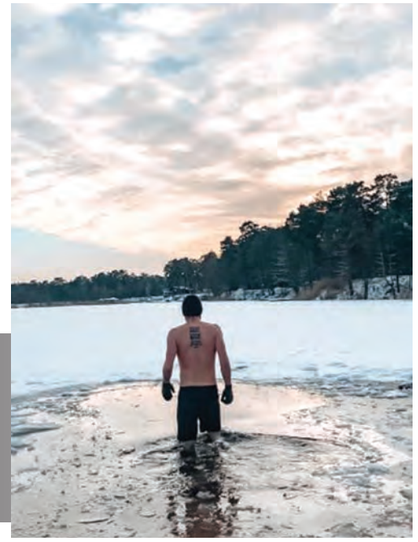
Šodien Baložu ģimenes uzņēmums savā jomā ir viens no labākajiem Baltijā. Lai gan plašu atpazīstamību tas guva tieši kā čempiona kamanu slieču ražotājs, "Metālmeistaram" ir pieredze sadarbībā ar dažādām nozarēm, tai skaitā medicīnu, pārtikas apstrādi, naftas ieguves rūpniecību. Ražotnē vairākus gadus top specifiskas detaļas arī Liepājas uzņēmuma "Blue Shock Race" elektrokartingiem, ko pērn ASV portāls *gokartguide.com* atzinis par labākajiem pasaulē kategorijā "10 labākie sacīkšu elektrokartingi pieaugušajiem". Tāpēc var teikt, ka "Metālmeistarā" sākas ne tikai skeletonistu panākumi, bet arī daudz citu ieceru. Un tā paredzēts strādāt arī turpmāk.

▶ Ilze Ozoliņa

Joki, ģimene, mazliet cita sporta un daudz atpūtas

Sportistu dzīves ritms ir gana aktīvs un aizņemts, taču **ikvienam laiku pa laikam ir jāapstājas un jāuzlādē savas baterijas, lai ar jaunu sparu mestos pretī panākumiem.** Ja ielūkojamies sociālajos tīklos, tad redzams, ka brīvajos brīžos Liepājas sportisti izvēlas veltīt laiku ģimenei, iesaistās aktīvā atpūtā, bauda dabu vai apgūst jaunas prasmes, pametot savu komforta zonu.

▶ Sintija Salna



Kikbokseris KRISTAPS ZĪLE brīvajā laikā priekšroku dod aktīvai atpūtai, taču viena no viņa lielākajām kaislībām ir ceļošana. "Viens no maniem hobijiem ir zemūdens peldēšana jeb snorkelings. Ar vienu ieelpu spēju zem ūdens nopeldēt ļoti tālu. Pusgadu dzīvoju Āzijā, tad ar šo aizraušanos varēju nodarboties." Kristaps gan smejas, ka dažreiz viņa ceļošanas piedzīvojumi beidzas gandrīz ar pilnīgu fiasko: "Reiz Bali staigāju viens pats, apmaldījos kalnos un nokļuvu džungļos. Sāka tumst, telefonam zonas nebija. Tad vēl Taizemē biju izdomājis aizpeldēt no vienas salas uz otru. Sākumā likās, ka tas varētu aizņemt kādu pusstundu, taču beigās pagāja teju divas stundas. Un, ja straume būtu bijusi spēcīgāka, tā varēja mani ienest atklātā okeānā. Tās bija reizes, kad adrenalīns gandrīz sprāga pa acīm ārā un es pie sevis nodomāju: vai man tiešām ir apnicis dzīvot?" smejas sportists.

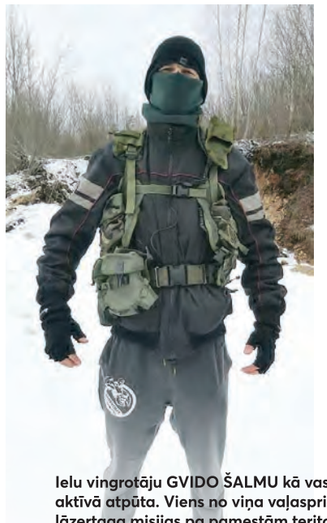
Autosportists MĀRTIŅŠ SESKS atzīst, ka viņam brīvāks laiks ir tikai ziemas periodā, taču tas tāpat paiet, pilnībā koncentrējoties uz tehniskām lietām. "Sporta auto nomaina bezceļu džips vai motocikls, bet tehnika paliek. Savukārt, ja vasarā izdodas atrast kādu brīvu brīdi, tad volejbols ir diezgan bieža nodarbe," atklāj Mārtiņš.

Aukstajām ūdens peldēm florbolists KASPARS KLAMERS pievērsies nesen, un viņš atzīst, ka sākumā nemaz nav gājis tik viegli, taču saņēmies un sevi piespiedis, tā rūdot pašdisciplīnu. "Nu jau, manuprāt, esmu pilntiesīgs aukstumpeldētājs, cenšos nedēļas laikā vismaz reizes trīs iziet ārpus komforta zonas. Kad esi sevi pašdisciplinējis un pavadījis kādu brīdi aukstajā ūdenī, pretī saņem tādu enerģijas pieplūdumu un baudu, ka, neraugoties uz stindzinošo ūdeni, gribas atgriezties vēl un vēl!" Paralēli sportiskajām izklaidēm Kaspars raksta arī dzeju. Viņš atzīst, ka šajā jomā gan nav noteicis nekādus mērķus. Kad atnāk iedvesma, tad arī kaut kas top. "Varu dažās dienās sarakstīt vairākas divpadsmitrindes, bet varu arī mēnešiem ilgi nesalikt kopā pat teikumu. Dzeja ir tāda mirkļa aizraušanās. Bet, iesākot lipināt rindu pie rindas, cenšos tās novest līdz noslēdzošai daudzpunktei," pastāsta sportists, kura dzeja rotā arī paša ķermeni.

Motosportists PAULS JONASS ikdienu pavada, cītīgi trenējoties, taču brīvajās dienās viņam ir lieliska iespēja atvilkt elpu un pārmaiņas pēc vērot, kā strādā citi.

Hokejists KRISTERS FREIBERGS (pa labi) motokrosu iepazina jau agrā bērnībā. Viņš gan atzīst, ka, kamēr profesionāli spēlē hokeju, izbraukt ar moci sanākot reti, taču, ja ir brīvs brīdis, to noteikti izmanto un dodas uz trasi. "Mūsu ģimenē motokross ir gēnos. Līdz ar to visa mana bērnība tika pavadīta pie motocikliem. Tā smarža, skaņa, ātrums un brīvības sajūta, ko motocikls spēj dot, ir fantastiska!"

Sērfotāja SANTA VĒVERE ik brīdi cenšas būt uz ūdens un ķert viļņus. Šoruden gan viņa nolēmusi brīvajā laikā apgūt jaunas prasmes – bungu spēli. "Man vienmēr ir patikusi rokmūzika. Jau kopš pusaudzes gadiem esmu vēlējusies spēlēt bungas, bet nekad iepriekš nebiju sadūšojusies spert pirmo soli. Rudenī nolēmu – ir īstais laiks sākt mācīties bungot. Man vienmēr ir bijusi tāda iekšēja vēlme no visas sirds kārtīgi "nodot pa bungām". Izlādēt uzkrājušos enerģiju un uzņemt jaunu," par ieceri stāsta S. Vēvere.



Ielu vingrotāju GVIDO ŠALMU kā vasarā, tā ziemā aizrauj aktīvā atpūta. Viens no viņa vaļasprieksiem ir diennakts lāzertaga misijas pa pamestām teritorijām un mežiem. "Savācamies vairākas komandas, katra no Latvijas savas malas, piesakām teritoriju, kur ar iepriekš saņemtu atļauju var taisīt kara simulatora spēli, un tad visu diennakti veicam konkrētas misijas pēc iepriekš izstrādāta plāna. Lēnā garā var savākt vairāk nekā 30 nostaigātu kilometru un vienlaikus izbaudīt dabu visā tās krāšņumā," par savu aizraušanos stāsta sportists.

Basketbola zvaigzne KRISTAPS PORZIŅĢIS savu brīvo laiku vislabprātāk pavada ar ģimeni, mīļo suņuku Tobi, braucot ar auto vai citādi izklaidējoties gan ASV, gan dzimtajā Liepājā.

Šobrīd futbolists KRISTERS TOBERS izbauda Gdaņskas vecpilsētas burvību Polijā. Viņš stāsta, ka tā ir ļoti klusa un mierīga pilsēta, kurā iedzīvojies pavisam ātri: "Jūtos pilsētai piederīgs. Bieži izbaudu laiku pie jūras, kā arī vecpilsētas promenādi." Brīvajā laikā sportistam patīk spēlēt galda un video spēles kopā ar draugiem, kā arī brīžos, kad uznāk iedvesma, – lasīt. "Pārsvarā lasu psiholoģijas grāmatas un biogrāfijas. Tās mani visvairāk interesē. Mana mīļākā galda spēle ir "Alias". To spēlējot, vienmēr var kārtīgi izsmieties," stāsta K. Tobers.

Futbola kluba "Liepāja" galvenā trenera asistents MAREKS ZUNTNERS savu brīvo laiku pavada kopā ar ģimeni, galvenokārt pie dabas. "Gan vasarā, gan arī ziemā cenšamies darīt tā, lai lielu dienas daļu esam svaigā gaisā – mežā, pie jūras vai baudot pilsētu. Kad pavadu visu dienu mājās, ir sajūta, ka nesaņemu vajadzīgo enerģiju no dabas. Jūra mani ļoti uzlādē. Pievelk arī ielu māksla, viss, kas ir senatnīgs."

Šis gads ienesis pārmaiņas basketbolista, Liepājas Sporta spēļu skolas basketbola trenera un BK "Liepāja" menedžera VAIRA PUSAUDŽA un viņa ģimenes ikdienā. Viņš atklāj: "Pirmkārt, dēla Miķeļa ienākšana pasaulē, par ko esmu savai sieviņai pateicīgs līdz sirds dziļumiem. Otrkārt, pašreizējie ierobežojumi arī diezgan ievērojami izmainījuši manu ikdienu. Ir vairāk laika, ko pavadīt ar savējiem. Tas šobrīd ir mans lielākais, tā teikt, hobijs. Būt ar dēlu, auklēties ar viņu, izklaidēt vakaros, kad pārnāku mājās. Dzirdēt viņa smieklus ir kā medus uz maizes. Brīvdienās izejam pastaigā pa pludmali, parku. Tā tās dienas mums paiet."

Pēc ikdienas darbiem un sportošanas skrējējam EDGARAM SPRŪDAM atliek gaužām maz brīvā laika. Lai no steidzīgās ikdienas atgūtos un ievilktu jaunu elpu, ik svētdienas rītu viņš kopā ar domubiedriem dodas uz Beberliņiem, kur rūdās aukstajā ūdenī. "Šo aizraušanos piekopju jau ceturto ziemu. Sākam agrā rudenī un beidzam pavasarī. Sajūtas, ko sniedz aukstā ūdens peldes, ir fantastiskas un spēj uzlādēt visai dienai. Arī veselība šo gadu laikā ir kļuvusi daudz stiprāka," atzīst E. Sprūds.

Tenisiste ANASTASIJA SEVASTOVA savā brīvajā laikā priekšroku dod aktīvai atpūtai – svaiga gaisa baudīšanai Bernātu jūrmalā vai kāpšanai kalnos Austrijā, kur ar vīru un treneri Ronaldu Šmitu dzīvo.

Neparedzamība ir lielākais pārbaudījums

Kur vēl citur, ja ne Liepājā? **Sarīkot lielas sporta sacensības sarežģītos epidemioloģiskos apstākļos ir neiedomājami grūtāk, dārgāk, bet viņi ir gatavi izdarīt jebko, lai tas notiktu, ja vien būs atļauts**, un Liepājas sporta infrastruktūrā tas ir iespējams, uzskata mani sarunbiedri.

PLUSS – ĀRA PLAŠUMI

Pērn pieredzi starptautisku sacensību organizēšanā kovidlaikā guva Latvijas Motosporta federācijas Enduro komisijas vadītājs Kaspars Ērkulis. Viena no motociklu izturības braucienu priekšrocībām – tie notiek ārā, un izpildīt epidemioloģiskās drošības prasības šajā sporta veidā ir vieglāk. Motosporta sacīkšu rīkotājiem kovidsituācija prasījusi papildus rūpīgi pārdomāt, kā norobežot skatītājus no sportistiem, kā sagatavot sacīkšu teritoriju. "Lielākā daļa posmu notika bez skatītājiem. Posmu daudz, katrā savi noteikumi, jo tie valstī mainījās katru nedēļu. Vienubrīd vispār nevarēja būt skatītāju, tad varēja būt 300, tad 3000, tad atkal nevarēja būt. Pielāgojāmies," stāsta Enduro komisijas vadītājs, apliecinot, ka iesaistītie – gan sportisti, gan viņu līdzbraucēji – bijuši ļoti saprotoši.

Liepājā lielākās motosporta sacensības – Baltijas Izaicinājuma kauss "Cross Country Liepāja 2020" – notika "Laumas" mototrasē 30. oktobrī bez skatītājiem, trasei apkārt – celtniecības žogs. Tās bija organizētas Baltijas valstu mērogam, taču uz Liepāju neatbrauca neviens ārzemju sportists, par Baltijas kausu cīnījās vien latvieši. Katrā valstī epidemioloģiskie noteikumi ir citādi, sportistiem jārēķinās, ka varbūt jāievēro karantīna. K. Ērkulis: "Situācija mainījās gandrīz katru dienu. Diezgan daudzi sportisti izlēma nebraukt pie mums, lai gan bija pieteikušies. Mums liela daļa dalībnieku ir amatieri, ikdienā jāiet uz darbu, nevar atļauties sēdēt divas nedēļas mājās un neko nedarīt. Katrā ziņā cilvēku mums varēja būt vairāk, platība to atļāva. Sacensības notika vienu dienu. Viena klase nobrauc, apbalvo, viņi brauc mājās, nāk nākamie. Kopā dienas garumā sacensībās varēja būt ap 200 cilvēku. Tobrīd katram sportistam drīkstēja būt līdzi tikai viens apkalpojošais darbinieks. Parasti katram līdzi ir 3–6 cilvēki – mehāniķis, treneris, atbalsta komanda. Bijām gatavi veidot "burbuļus", sadalījām servisa parku trīs daļās, lai katras valsts sportisti būtu atsevišķā "burbulī" – savā servisa parka daļā. Lai viņu ceļi nekrustotos. Tad nu šīs trīs vietas izmantojām vēl lielākai Latvijas sportistu izkliedēšanai."

K. Ērkulis secina, ka sarežģītos apstākļos Liepāja ir ļoti fleksibla, pretimnākoša, iespēju te daudz. "Uzbūvētas manēžas, sporta laukumi – Liepāja spēj nodrošināt sacensības arī grūtākos apstākļos, kad jānorobežo skatītāji, jāsadala cilvēku plūsmas. Arī Eiropas čempionāts rallijā notika kovidapstākļos, prasības bija pat stingrākas nekā valstī kopumā, organizators nepieļāva nevienu kovidgadījumu. Infrastruktūra Liepājā ir ļoti laba, lai visu varētu izdarīt, bet tas atkarīgs arī no organizatora iespējām un resursiem. Te ir atsaucīgi cilvēki, kas gatavi palīdzēt. Grūtākā ir neparedzamība, kad noteikumi mainās ik nedēļu, bet laika līdz sacīkstēm paliek arvien mazāk. Motosportistu lielākā daļa uz sacensībām ņem atvaļinājumu, to plāno. Ja mainās datumi, nezini, vai vispār kas varēs notikt. Otra lieta – sagatavošanās. Profesionāliem sportistiem ir sava treniņu programma, viņi gatavojas konkrētam sacīkšu grafikam, lai varētu maksimāli labi startēt. Ja datumi visu laiku tiek pārcelti, mainās arī treniņu process, to sarežģīti sabalansēt," stāsta Enduro komisijas vadītājs.

Raivo Špaks: "Lai aizvadītu kaut vai vienu starptautiska mēroga spēli, jāiegulda ļoti daudz laika, cilvēkresursu, plānošanas, jo esam līdzatbildīgi, lai sportisti ierastos un aizbrauktu veseli. Ne katram ir drosme atļauties ko tādu rīkot."

UZZIŅAI

Lielos pasākumos kovidlaikā Liepājā

STIPRĀS PUSES

- *Daudzveidīgas sporta bāzes.*
- *Ieinteresēti, precīzi, radoši sporta bāzu saimnieki un sacensību organizatori.*
- *Daudzveidīgas viesnīcas, elastīgi domājoši saimnieki.*
- *Sadarbība starp rīkotājiem, sporta bāzu saimniekiem, viesmīlības biznesu.*

VĀJĀS PUSES

- *Covid-19 izplatības un ierobežošanas pasākumu neparedzamība.*
- *Lai izpildītu epidemioloģiskās prasības, nepieciešams vairāk līdzekļu, laika, cilvēkresursu, rodas lieks stress.*

PAPILDU UZTRAUKUMI

Infrastruktūra ir ļoti laba, Liepājas stadioniem ir daudzas ieejas un izejas, kas ļauj nodalīt cilvēku plūsmas, taču grūtības sagādā mainīgie epidemioloģiskie noteikumi, stāsta LFF Kurzemes futbola centra vadītājs Mārtiņš Jaunskalže. Viņš atzīst, ka ikvienam, kurš organizē jebkādas sacensības, izsekot valdības izdotajām pārlieku biežajām koviddrošības noteikumu maiņām ir liels papildu darbs un stress. Pērn lielāko daļu Kurzemes futbola centra plānoto spēļu izdevies aizvadīt veiksmīgi. Vienīgās starptautiskās sacensības, Lučiņina kausa izcīņa, septembrī gan notika bez lietuvietēm – rīkotāji no kaimiņvalsts sportistēm atteicās, jo tobrīd Lietuvā strauji izplatījās Covid-19.

Lučiņina balvas izcīņa pērn 12. septembrī. Lai izvairītos no liekiem savstarpējiem kontaktiem, spēles pārtraukumā katra meiteņu komanda turējās tai norādītajā atpūtas zonā.

Mārtiņš Jaunskalže: "Sacensību rīkotājiem jārēķinās gan ar valsts, gan konkrētas pašvaldības prasībām, gan arī ar sporta federāciju sanitārajiem protokoliem."

Zonēta sacensību teritorija – pie tā pagājušajā vasarā pierasts.

M. Jaunskalže stāsta: "Latvijas un novada vai pilsētas līmeņa sacensībās rīkotājam jārēķinās ar ierobežojumiem, kas pastāv valstī un konkrētās vietās. Dažas pašvaldības pavasarī pārcentās un priekšlaikus paziņoja, ka nekas nenotiks. Vēl jārēķinās ar katra sporta veida federācijas sanitāro protokolu, kas ieviests līdz ar Covid-19. Tie ir dokumenti uz daudzām lappusēm. Tie paredz arī zonēšanu, profesionāļiem – trīs, amatieriem un jauniešiem – divās daļās, atsevišķi dalībniekiem un skatītājiem. To arī visu vasaru cītīgi darījām. Latvijas sacensības notiek vienu dienu. 2020. gadā es, turnīru vadītājs, nolēmu, ka jauniešiem sacensību posmus taisīšu pēc iespējas mazus, bet vairāk. Rēķinājos, ka valdība visdrīzāk atļaus pulcēties līdz simt cilvēkiem. Atļāva vairāk, bet mēs tik un tā piekopām mazo posmu politiku, tikai četras piecas komandas, iepriekšējos gados vienkopus pulcējās astoņas deviņas komandas. Problemātiski bija distancēt skatītājus. Bija brīdis, kad vajadzēja reģistrēt visus, kas ieradušies. Bija diezgan absurdi skriet ar blociņu, pierakstīt katru. Šo prasību ātri atcēla. Organizators cītīgi aizlīmēja krēslus. Vienalga apsēdās blakus opīši, kas visu mūžu kopā skatījušies futbolu un savā starpā to komentējuši. Visur Kurzemē noteikumus ievērojām pēc būtības. Ja lietojām ģērbtuves, tad nepieļāvām, ka tās lieto viena komanda, pēc tam nākamā. Bet garderobes īsti nekur, ne tikai Liepājā, neatbilst tam, lai tajās nodrošinātu distancēšanos. Ja vienā ģērbtuvē drīkst ieiet tikai seši cilvēki, tas neko neatrisina.

Lučiņina balvas izcīņa (12–14 gadu vecām meitenēm) septembrī bija vienīgās mūsu rīkotās divu dienu sacensības sportistēm no visas Latvijas. Vairākām komandām palīdzēju atrisināt nakšņošanu, izvietoju tās trīs dažādās viesnīcās, lai satikšanās būtu pēc iespējas mazāka, bet tā bija mana iniciatīva, tobrīd ierobežojumi bija minimāli. Skatītāju un spēlētāju zonas bija nodalītas – dažām komandām par to bija pārsteigums, acīmredzot citur noteikumus ievēro formālāk."

VĒSU GALVU

Izdarīt var jebko, tikai pirmajā reizē ir grūtāk, uzskata SIA "OC Liepāja" valdes loceklis Raivo Špaks, kurš pārvalda pilsētas stadionus. "Jutām atšķirību starp prasībām, kādas ir izvirzītas vietējā mērogā un kādas starptautiskās sacensībās, kurās pat mūsu darbiniekiem pirms darba bija jāveic kovidtesti. Bija noteikts, kā un cik tālu drīkst pārvietoties. Stadiona teritorija sadalīta zonās. Liepājas sporta infrastruktūra ir gatava uzņemt dažādu veidu sporta sacensības neatkarīgi no situācijas, jebkādas prasības var izpildīt. Kad notika starptautiska mēroga kvalifikācijas spēles sievietēm futbolā, mums bija prasība tajā laikā nestaigāt pa veikaliem, bija tikai darbs–māja–darbs. Tā nedēļa tika aizvadīta paaugstinātā stresā.

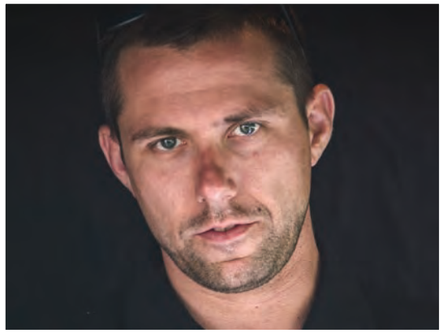
Parasti uz futbola sacensībām komandas ierodas 2–3 stundas iepriekš, zem viena jumta ir gan viesu, gan mājinieku komandas ģērbtuve un tiesneši. Bet pagājušajā sezonā bija vairākas spēles, kad pēc ziņām, ka, iespējams, varētu būt Covid-19 pozitīvi gadījumi vai kontaktpersonas, uzreiz radījām jaunus apstākļus. "Daugavas" stadionā mums ir kluba ēka un administratīvā ēka, viesu komandu uzreiz nošķīra atsevišķā ēkā. Radījām uz vietas ļoti daudz inovāciju, lai varētu notikt sacensības. Tā, kā bija kādreiz, visticamāk, vairs nebūs. Vienkārši jāmēģina pielāgoties. Ticiet man, otro, trešo, ceturto reizi organizējot, mēs jau zinām, kur, iespējams, bijām kļūdījušies, kas jādara citādāk, līdz ar to jau ir daudz vieglāk. Vienkārši ir paaugstināts stress, varbūt vairākas negulētas naktis. Mums ir bijis gads pieņemt situāciju, kāda tā ir. Jābūt ar vēsu galvu, ar sapratni, un uz priekšu! Neredzamais darbs ir milzīgs. Ja gribam kustēties, tas ir jādara, tas ir vienīgais ceļš. Sportistiem ir vienkārši. Viņi no viesnīcas iznāk, iesēžas autobusā, aizbrauc uz punktu X, nekur netiek ārā, visu laiku no viena "burbuļa" otrā."

Viss atkarīgs no sadarbības starp organizētājiem, pilsētu un infrastruktūras saimniekiem, sprīež Olimpiskā centra vadītājs Aigars Kārkliņš. "Jo veiksmīgāka sadarbība, jo lielākas iespējas uzņemt arvien plašākus pasākumus, kaut arī izaicinājumu ir vairāk. Eiropas rallijčempionāts bija piemērs, ka esam tam gatavi. Mūsu telpās atradās rallija centrs, vairākos stāvos telpas, katrai sava funkcija.

➔ 40. lpp.

Baltijas valstu mērogam plānotās sacīkstes "Cross Country Liepāja 2020" notika "Laumas" mototrasē bez skatītājiem, trasei apkārt – celtniecības žogs. Uz Liepāju neatbrauca neviens ārzemju sportists, kuriem būtu jārēķinās gan ar savas valsts, gan ar Latvijas drošības noteikumiem – tiem pakļauties ir sarežģīti, it sevišķi amatieriem.

Kaspars Ērkulis: "Grūtākā ir neparedzamība, kad noteikumi mainās ik nedēļu, bet laika līdz sacīkstēm paliek arvien mazāk."



➔ 39. lpp.

Sanitārais protokols paredzēja detaļas līdz sīkumam – kuras durvis kontrolē, kas pie katrām durvīm notiek, katram mērī temperatūru, iedod sejas masku, dezinficē rokas; katrā telpā savs iekārtojums, atļautais cilvēku skaits; jātīra virsmas – ik pēc stundas vai pusstundas tualetēs jāmazgā izlietnes, podi; roku žāvētāji jāatvieno, rokas slaucīt ar papīra dvieļiem; plakāti, norādes uz grīdas, uzraksti un grīdas līnijas, telpu ventilācija, pildspalvu lietošana un tamlīdzīgi. Arī mums bija prasība, ka visam jānotiek tā, lai šis pasākums neievazā mūsu namā vīrusu. Rezultāts bija ļoti labs. Jā, mēs esam gatavi lieliem pasākumiem, ja organizators ir gatavs."

KLIENTU DĒĻ DARĪS VISU

"Arī viesnīcas ir gatavas krīzes risinājumiem, un tas ir gan ienākumu, gan prestiža jautājums," pērn pārliecinājies R. Špaks. Viņš min, ka tādas viesnīcas kā "Amrita", "Līva", "Promenade Hotel" un "Kolumbs" jau ir pārbaudītas vērtības. Kurzemē lielākās viesnīcas "Līva" direktors Andis Deņisovs apgalvo: "Esam lieli, varam visus drošības nosacījumus izpildīt attiecībā gan uz atsevišķu "burbuli", gan uz epidemioloģisko situāciju kopumā. Sekojam līdzi gan valsts norādēm, gan turnīru organizatoru prasībām. Mums ir 115 numuri četros stāvos, vairākas zāles. Komandu iespējams nodalīt no pārējiem viesiem, nav viesnīca jāpakļauj tikai vienai komandai. Pilsētā ir spēcīga sporta infrastruktūra, arī naktsmītņu ziņā Liepājas pozīcijas ir stipras."

Klients sportists visai pilsētai ir ļoti izdevīgs un tāpēc – sevišķi gaidīts, atzīst "Amritas" direktore Daiga Jansone. "Pagājušajā gadā lielākā pieredze mums bija ar Eiropas čempionātu rallijā. Tad jau bija spēkā dažādi ierobežojumi. Mums ir bijis pietiekami daudz laika mācīties, viesnīcas jaunajiem apstākļiem ir pielāgojušās. Esam iemācījušies dot līdzi kā brokastis, tā vakariņas, uzkopt istabas, izslēdzot kontaktu starp personālu un klientu, spējam izslēgt saskarsmi starp sporta komandām. Pie mums vienmēr ir bijusi prasība, lai komandu ceļi nekrustotos, lai vairākas komandas nedzīvotu vienā stāvā. Ir gadījies, ka komanda vēlas sev visu viesnīcu. Sportisti mēdz palikt ilgāku laiku, komandas īrē laukumus, tērē naudu viesnīcās, ēdināšanā, mazgā veļu. Kad atbrauc sportisti, darbiņš ir visiem!"

▶ Nora Driķe

SPORTA VESELĪBAS CENTRS

MASĀŽAS | TEIPOŠANA | ĀRSTNIECISKĀ VINGROŠANA
FUNKCIONĀLIE TRENIŅI | FIZIKĀLĀS MEDICĪNAS PROCEDŪRAS
BIOMEHĀNIKA UN TRAUMU PREVENCIJA | FUNKCIONĀLO SPĒJU TESTI
SPORTA ĀRSTA KONSULTĀCIJA | SERTIFICĒTU FIZIOTERAPEITU PAKALPOJUMI

BRĪVĪBAS IELA 55 | 25 779 990 | LOC.LV