

SPORTS TEORIJA UN PRAKSĒ

4. speciālizlaidums



#BEACTIVE

EIROPAS SPORTA NEDĒĻA
7. - 13. 09. 2015.



LSFP
LATVIAN SPORTS FOR ALL



www.sportsvisiem.lv



European
Commission | Sport

ec.europa.eu/sport/week



Sports

2015. OKTOBRIS
LASI ARĪ WWW.SPORTO.LV

EIROPAS SPORTA NEDĒĻA LATVIJĀ: ESI AKTĪVS!

No 2015.gada 7. līdz 13.septembrim ar Eiropas Komisijas atbalstu 31 Eiropas valstī, tostarp, – visā Latvijā, tika rīkoti pirmās Eiropas Sporta nedēļas pasākumi.

Eiropas Sporta nedēļas norisi Latvijā koordinēja Latvijas Tautas sporta asociācija (LTSA), bet Eiropas Sporta nedēļas vēstnese Latvijā bija cikstone, trīskārtējā Eiropas čempione Anastasija Grigorjeva.

Latvijā Eiropas Sporta nedēļas ietvaros rīkotajos pasākumos piedalījās vairāk nekā 100 000 cilvēku no 300 organizācijām: skolām, pirmsskolas izglītības iestādēm, augstskolām, uzņēmumiem, sporta klubiem, fitnesa centriem un sporta federācijām. Nedēļas laikā daudzveidīgas aktivitātes notika visā Latvijā, bet īpaši aktīva bija Daugavpils pilsēta (300 pasākumos piedalījās 11 000 dalībnieku), kā arī Rēzeknes pilsēta,



Liepājas pilsēta, Tukuma, Iecavas, Valkas, Apes, Aļoju novadi. Fiziskās aktivitātes notika gan telpās, gan ārpus telpām – brīvā dabā. Daudzi pasākumi tika rīkoti ar radošu izdomu un idejām, pasākumos iesaistot visu paaudžu iedzīvotājus un radot prieku par piedalīšanos!

Latvijas izglītības iestādēs audzēkņiem tika organizētas rīta rosmes, dinamiskās minūtes mācību stundās, kustību rotaļas starpbrīžos, sporta svētki, konferences, tikšanās ar izciliem Latvijas sportistiem. Vairāki pasākumi tika rīkoti ne tikai, lai veicinātu veselīgu dzīvesveidu, bet ar daudz plašākiem mērķiem. Piemēram, Bauskas sākumskolas un Bauskas novada bērnu un jaunatnes sporta skolas audzēkņi piedalījās Starptautiskajā "Brīvības labdarības skrējienā" Bauskas novada teritorijā. Skrējiena laikā iegūtie līdzekļi tiks ziedoti Ukrainas bērniem un Bērnu klīniskajai universitātes slimnīcai Rīgā. Daudzās pirmsskolas izglītības iestādēs un skolās kopā ar bērniem fiziskajās aktivitātēs piedalījās arī viņu ģimenes locekļi un izglītības iestāžu darbinieki.

Vairākos Latvijas uzņēmumos Eiropas Sporta nedēļas ietvaros to darbinieki ieradās darbā, neizmantojot transporta līdzekļus, kā arī atteicās no lifta izmantošanas. Darba dienas laikā darbiniekiem tika organizētas sporta nodarbes, kopīga vingrošana un pat skrējieni apkārt biroja ēkai (piemēram, SIA "Transcom Worldwide Latvia").

Vairāku pilsētu pašvaldību pasākumu organizatori rīkoja īpašus pasākumus vecāka gadagājuma cilvēkiem un cilvēkiem ar īpašām vajadzībām, piedāvājot tieši viņiem piemērotu vingrojumu kompleksu.

Latvijā Eiropas Sporta nedēļas programma tika veidota saskaņā ar Eiropas Komisijas ieteikumiem šādām četrām tematiskajām dienām: sports izglītības iestādēs; sports darba vietās; sports brīvā dabā; sports sporta klubos/fitnesa centros. Šādā struktūrā, iesaistot daudzus dalībniekus, dažādos līmeņos tika organizēts plašs iniciatīvu un pasākumu klāsts.



EIROPAS SPORTA NEDĒĻAS LATVIJĀ PASĀKUMU PROGRAMMA:

Pirmdiena, 7. septembris – Eiropas Sporta nedēļas atklāšana (aktivitāšu sākuma diena) ar īpašām aktivitātēm bērnu audzēkņiem – 5 līdz 6 gadu vecu bērnu pulcēšanās Rīgā, laukumā pie Brīvības pieminekļa. Mazākiem tiks piedāvāta īpaša programma uz vietas bērnu audzēkņiem.

Otrdiena, 8. septembris – Aktīvās pauzes darba vietās (visi uzņēmumi un organizācijas tiek aicinātas vingrot darba vietās atbilstoši saviem vingrošanas kompleksiem, kā arī citas aktivitātes, piemēram, diena bez lifta, diena bez automašīnas, ejot kājām vai braucot ar velosipēdu u. tml.).

Trešdiena, 9. septembris, pulksten 10:00 – Konference "Esi aktīvs! – vadmotīvs bērnu un jauniešu iesaistei sportā un fiziskajās aktivitātēs" viesnīcā "Bellevue Park Hotel Riga", Slokas ielā 1, Rīgā.

Ceturtdiena, 10. septembris – Flešmobi (Flashmobs) jeb "Zibakcijas" skolās un universitātēs.

Piektdiena, 11. septembris – Fitnesa diena (Sporta un fitnesa klubu atvērto durvju diena).

Sestdiena, 12. septembris – Spēka diena! Visā Latvijā vienlaikus 80 vietās tiek nodrošināti punkti, kuros jaunieši un visi interesenti var izmēģināt savus spēkus – pievilkties pie stieņa maksimālu atkārtojumu skaitu!

Svētdiena, 13. septembris – Fiziskās aktivitātes svaigā gaisā, parkos – ar īpašu programmu vecāka gadagājuma cilvēkiem un cilvēkiem ar īpašām vajadzībām.

**Sākums visām aktivitātēm – 7.septembrī (ar uzsvāru uz īpašām grupām attiecīgajās dienās).
Dalība visos Eiropas Sporta nedēļas pasākumos Latvijā ir bezmaksas.**



Šogad decembrī apritēs divi gadi, kopš tiek īstenota jaunā Latvijas sporta politikas stratēģija – Sporta politikas pamatnostādnes 2014.–2020. gadam, kurās sporta politikas vadmotīvs ir – “SPORTS – DZĪVES KVALITĀTEI”, tādējādi akcentējot, ka sports aptver ne tikai sporta sacensības un virzību uz augstiem sportiskiem sasniegumiem. Latvijas sporta politikas mērķis ir – palielināt to Latvijas iedzīvotāju īpatsvaru, kuri vismaz 1–2 reizes nedēļā nodarbojas ar fiziskām vai sporta aktivitātēm.

No stratēģijas pieņemšanas brīža līdz tajā noteikto mērķu sasniegšanai parasti paiet pietiekami ilgs laiks, tāpēc šodien vēl ir pārāgi vērtēt pozitīvo ietekmi uz sabiedrības fiziskās aktivitātes regularitātes pieauguma un veselības rādītāju uzlabošanas. Tomēr, manuprāt, šo nepilnu divu gadu laikā par sporta nozari atbildīgā

Izglītības un zinātnes ministrija ciešā sadarbībā ar sporta organizācijām un pašvaldībām ir pierādījusi, ka Latvijas sporta politikas stratēģija nav dokuments, kurš ir ielikts vistālākajā atvilktnē, un ka tajā ietvertie vārdi par prioritāru atbalstu bērnu un jauniešu sportam un tautas sportam nav tikai tukši solījumi. **Tomēr galvenais izaicinājums – panākt, lai fiziskā aktivitāte ikdienā kļūst par ikviena iedzīvotāja paradumu!**

Būtiska personības dzīves vērtību un priekšstatu bāze veidojas izglītības sistēmā un tāpēc Izglītības un zinātnes ministrija tuvāko divu gadu laikā plāno īstenot vērienīgu pasākumu kompleksu, kura mērķis ir – palielināt fizisko aktivitāšu skaitu visā izglītības sistēmā. Tas sevī ietver gan jauna vispārējās izglītības nodarbību satura izstrādi, gan dinamisko paužu ieviešanu izglītojamo stājas pilnveidei un nostiprināšanai, gan arī ārpusstundu fizis-

ko aktivitāšu skaita palielināšanu kā izglītības iestādēs (interesu izglītība sportā), tā arī ārpus tām (sporta skolās un sporta klubos).

Vienlaikus gribu uzsvērt ģimenes lomas nozīmīgumu veselīgas un fiziski aktīvas jaunās paaudzes audzināšanā. Fizisko aktivitāšu paradumu pamati tiek likti ģimenē, tāpēc ļoti svarīgs ir vecāku piemērs, kurš tiek rādīts saviem bērniem. Ja vecāki mudina bērnus iesaistīties fiziskās nodarbēs, bet paši dod priekšroku zvlīnēšanai atpūtas krēslā televizora vai datora ekrāna priekšā, tad nav jābrīnās par bērnu pasivitātes veidošanos.

Noslēgumā vēlos izteikt pateicību ikvienam žurnāla raksta autoram par ieguldījumu izvēlētās tēmas analizē un praktisko piemēru atspoguļošanā.

Edgars SEVERS

IZM Sporta departamenta direktors

Speciālizlaidums “Sports teorijā un praksē” Nr. 4, 2015.

Galvenā redaktore – Agita Ābele,
Dr. Paed., LSPA profesore



Žurnāla zinātniskā redakcija:

Uldis Grāvītis, Dr. Paed., LSPA profesors;
Viesturs Lāriņš, Dr. Med., LSPA profesors;
Inta Māra Rubana, Dr. Biol., LSPA profesore;
Ilze Avotiņa, Dr. Paed., LSPA profesore;
Uldis Švinks, Dr. Paed., LSPA profesors;
Jānis Židens, Dr. Paed., LSPA profesors.

Teksta redaktors – **Andris Dzenis**
e-pasta adrese: redakcija@lspa.lv

Par publikāciju saturu un faktu pareizību atbild to autori.

Žurnāls lasāms arī www.lspa.lv un sporto.lv

Iespiests Poligrāfijas grupā Mūkusalā

Sports

MĒNEŠA ŽURNĀLS

Iznāk kopš 1955. gada 4. oktobra

Izdevējs:
Sporta apgāda fonds
Reģistrācijas
apliecība
nr. LV40008097373



Redakcija:
Grostonas ielā 6^b,
Rīgā, LV 1013
Fakss: 67276784
E-pasts:
birojs@sporto.lv



Izglītības un zinātnes
ministrija

Galvenais redaktors: **Dainis Caune**
Fotogrāfs: **Juris Bērziņš-Soms**
Datorgrafīke: **Baiba Barkāne**
e-pasts: birojs@sporto.lv

SATURS

Sporto aktīvi – sporto veselībai!

Līva Vītola, Inese Upelniece. Rīdnieki – būsim aktīvi un veseli!	2.
Māris Šlēziņš. Pievilksnās – ikvienam!	3.
Haralds Bruņinieks. Atlētiskā vingrošana visas dzīves garumā	6.
Helmuts Rodke. Cilvēka pārvietošanās spējas	9.
Dace Zvirgzdiņa. Dejošanas un ritmikas nodarbības bērniem no 3 līdz 11 gadiem	12.
Līga Kalniņa, Melita Sauka. Vai nepaēdis sportists var pilnvērtīgi sportot jeb relatīvais enerģijas deficīts sportā	14.

Prieks kustībās – veiksmes atslēga

Natālija Geriņa. Kustību rotaļas ģimenē	18.
Kristians Avotiņš. Bērns sportā – bērns, ne “terminators”!	22.
Agnese Kolmane, Agrita Tauriņa. Bērna sekmes – pirmsskolas un ģimenes sadarbībā	26.
Ingrīda Anzenava. Ģimenes sporta svētki Jelgavas 4. sākumskolā	28.
Bas Boris Rujsenaars. You.Fo spēle	29.

No pirmajiem soļiem līdz sasniegumu virsotnēm

Agita Ābele. Pirmie soļi uz ledus	30.
Sandra Škutāne, Ilze Avotiņa. Skriešanas ABC – skrējēju speciālie vingrinājumi	34.
Uldis Grāvītis, Jānis Rimbenieks. Mācību un atpūtas treniņnometnes bērniem un jauniešiem	38.
Edgars Brēmanis. Pārtrenēšanās sportā	42.
Pēteris Egle. Uzmanības koncentrēšanas prasme sportā	45.
Dace Millere. Trenera darba specifika jāšanas sportā	46.
Māris Robežnieks, Gerda Robežniece. Gribu labus sporta apavus!	51.

Sports, izglītība, dzīve

Evita Auniņa. Sports skolā – veselība un prieks dzīvē!	54.
Evija Karecka. Skolēnu individuālo fizisko sasniegumu vērtēšana	56.
Ingrīda Amantova. Murjāņu sporta ģimnāzijai – 50	58.
Andra Priedniece. Pasaules Universiāde – nozīmīgākais studentu sporta forums	59.
Alfrēds Leja. Latvijas Sporta Veterānu savienības (LSVS) pieredze <i>Fair Play</i> kustības attīstībā Latvijā	62.

Iespējas

Juris Grants. Sporta zinātne – veselībai un augstu sasniegumu sportam	64.
--	-----

RĪDZINIEKI – BŪSIM AKTĪVI UN VESELI!

Līva
VĪTOLA

Inese
UPELNIECE

RD Labklājības departamenta galvenās speciālistes

Sakāmvārds vēsta, ka spēks un veselība ir cilvēka lielākā laime. Ne velti veselību var salīdzināt ar stādu, kurš jākopj un jāmīl, jo no gudri dēstīta un kopta stādīņa var izaugt mūsu darba augļi — laba veselība visa mūža garumā. Līdztekus paša cilvēka motivācijai un iespējām rūpēties par savu veselību liela nozīme ir arī apkārtējai videi un pilsētas piedāvājumam — vai iedzīvotājiem ir pieejama brīvā laika pavadīšanas un sporta infrastruktūra un citas iespējas būt fiziski aktīviem.

Rīgas pašvaldība iedzīvotājiem nodrošina un attīsta dažādu veselības veicināšanas, sporta un veselības aprūpes pakalpojumu iespējas Rīgas pilsētā, un Rīgas domes noteikto veselības aprūpes, veselības veicināšanas un sociālās palīdzības politiku Rīgā īsteno Rīgas domes Labklājības departaments. Rīdzinieku iespējas piedalīties dažādos veselības veicināšanas pasākumos ir plašas. Dažādi publiskie pasākumi, apmācības, semināri un publiskās lekcijas, kā arī fizisko aktivitāšu nodarbības un treniņi sniedz iespēju iegūt gan noderīgas zināšanas, gan arī stiprināt un uzlabot savu veselību, turklāt Rīgas domes Labklājības departamenta organizētos pasākumos iedzīvotāji var apmeklēt bez maksas — tas atspoguļo pašvaldības iniciatīvu un apziņu, ka laba iedzīvotāju veselība ir pamats arī pašas pilsētas sociālajai un ekonomiskajai labklājībai.

Nāc un piedalies!

Iedzīvotājiem līdz pat gada beigām ir iespēja piedalīties bezmaksas nūjošanas nodarbībās, kuras notiek piecās vietās Rīgā sertificēta nūjošanas instruktora vadībā: Pļavniekos (tikšanās — Salnas ielā 2), Pārdaugavā (Dzirciema ielā 24), Vecmīlgrāvī (Emmas ielā 3), “Latgales”



RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS



priekšpilsētā (Ķengaraga ielā 8) un Mežciemā — Biķernieku mežā (tikšanās — pie “Linezera slimnīcas”).

Anņīmuižas parka teritorijā (pirmdienās) un Lucavsālas atpūtas parkā (trešdienās) līdz oktobra beigām profesionāla trenera vadībā notiek vingrošanas nodarbības, kuru laikā tiek veikti dažādi vingrojumi un tiek parādīts, kādus vingrinājumus var veikt, izmantojot arī brīvdabas treniņierus.

Rīdziniekiem ir iespēja apmeklēt arī veselīga uztura nodarbības un fitnesa treniņus, kuri jo īpaši noderīgi būs tieši sēdoša darba veicējiem. Nodarbībās tiek runāts gan par veselīgu uzturu, ņemot vērā pareiza uztura un uzturvērtības pamatprincipus, gan uzzināt praktiskus fizioterapeita ieteikumus balsta un kustību aparāta sistēmas uzlabošanai un tā stiprināšanai. Tā kā šodien liela daļa darbu tiek veikta sēžot (piemēram, pie datora vai vadot trans-

portlīdzekli), vai arī tajā vērojamas monotonas un vienvēidīgas kustības, daudzi darba veicēji mēdz sūdzēties par dažādiem veselības problēmu simptomiem — piemēram, sāpēm kakla un jostas daļā, par vēnu vai mugurkaula problēmām. Tāpēc pēc semināra apmeklētāji piedalās arī fitnesa nodarbībā, lai stiprinātu stāju un attīstītu ķermeņa dziļo muskulatūru.

Vairāk par veselības veicināšanas aktivitātēm aicinām iepazīties Rīgas pašvaldības mājaslapā www.veseligsridzinieks.lv, kurā atradīsiet aktuālāko informāciju par pasākumu norises vietām, laikiem un citu informāciju par sabiedrības veselības jautājumiem. Aicinām izteikt savu viedokli vai uzdot jautājumu par atkarību profilakses vai veselības veicināšanas jautājumiem sadaļā “Jautājumi un atbildes”.

Aicinām izmantot šīs iespējas, domājot par savu veselību jau laikus! □

PIEVILKŠANĀS – IKVIENAM!

Pievilkšanās ir viens no vienkāršākajiem veidiem, kā uzlabot savu fizisko sagatavotību, jo to ir iespējams izpildīt jebkur — mājās, sporta zālē, parkā — visur, kur vien var piekerties sev piemērotā augstumā.

2014. gada augustā veiktais pētījums liecina, ka ikdienā 2/3 Latvijas iedzīvotāju ir fiziski aktīvi un galvenais iemesls kustīgam dzīvesveidam ir vēlme būt veselam un fiziski spēcīgam (71%), kā arī labi izskatīties (44%). Vairums Latvijas iedzīvotāju savu fizisko formu vērtē pozitīvi, tomēr tikai 12% uzskata, ka ir ļoti labā fiziskajā formā. Pētījums tika veikts pirms 2014. gada Spēka dienas.

Pievilkšanās – vingrinājums ķermeņa augšdaļas nostiprināšanai

Pareizi izpildot šo vingrinājumu, tiek vispusīgi nodarbināta liela daļa ķermeņa muskuļu, to skaitā, — dziļie muskuļi ap mugurkaulu. Vingrojuma izpildei nav ierobežojumu — to var veikt ikviens, — skolēni, sportisti, puīši, meitenes, gados vecāki cilvēki.

Vingrojuma izpilde būs efektīva tikai tad, ja tā tiks veikta pareizi. Biežāk pieļautā kļūda pievelkoties ir nepilnā apjomā veikta kustība, ka cilvēks vai nu nepievelkas pilnīgi, vai arī pilnībā neiztaisno rokas. Tikpat nozīmīga ir plecu pozīcija — vingrinājums tiek veikts nepareizi, ja pleci vēršas uz iekšu. Izpildot pievilkšanās vingrinājumu, elkoņiem jābūt vērstiem tieši uz leju un vēdera preseī jābūt sasprindzinātai. Vingrinājums tiek

Māris ŠLĒZIŅŠ

Latvijas ielu vingrošanas kustības vadītājs,
Pasaules ielu vingrošanas federācijas dibinātājs un vadītājs



izpildīts kļūdaini, ja, to veicot, tiek atliekta galva, kakls vai mugura. Arī tādas palīgkustības kā sūpošanās ar ķermeni un kājām vingrinājumu padara mazāk efektīvu un nav uzskatāmas par pievilkšanās vingrinājuma pareizu izpildi.

Sporta speciālisti zina, ka izpildot pievilkšanās vingrinājumu, galveno darbu veic *biceps* un *latissimus dorsi*, taču kā stabilizatori piedalās vēl daudz citu muskuļu. Pievelkoties šaurā tvērienā (rokas plecu platumā), tiek nodarbināta mugura, pleci un *biceps*, bet, turot rokas platā tvērienā, paaugstinās grūtības pakāpe un vairāk nodarbināti tiek *latissimus dorsi* muskuļi. Pievilkšanās nepāšaubāmi ir viens no grūtākajiem, bet arī labākajiem vingrinājumiem ķermeņa augšdaļas nostiprināšanai. Izpildot šo vingrinājumu, iespējams iegūt stipru un pievilcīgu muguru, rokas un plecus, palielināt satvēriena spēku, kā arī uzlabot stāju, pašapziņu un gribasspēku.

Iesildīšanās pirms nodarbībām uz pievilkšanās stieņa

Iesildīšanās ir organisma sagatavošana darbam. Iesildīšanās vajadzīga, lai nodarītu pāri savam organismam un iz-

vairītos no traumām. Pirmais iesildīšanās process ir vispārējā iesildīšanās. Tā ir visa organisma, sevišķi, — skeleta muskulatūras darbības paaugstināšana ar fizisko vingrinājumu palīdzību. Lai to veiktu, ir secīgi jāveic lēns skrējiens, kas mijas ar soļošanu un palēcieniem; vispārattīstošo vingrojumu komplekss visām muskuļu grupām — roku, plecu joslas, rumpja, iegurņa joslas un kāju muskuļiem; vingrinājumi to locītavu kustīguma palielināšanai, kuras piedalīsies konkrētā uzdevuma veikšanā. Pēc vispārējās iesildīšanās ir jāveic iesildīšanās ar stiepšanas vingrinājumiem. Veicot iesildīšanos ar stiepšanas vingrinājumiem, 10 līdz 15 sekundes jāatrodas tādā pozā, kādā tiek iestiepta noteikta muskuļu grupa. Pēc tam trīs līdz četras sekundes jāatpūšas un jāiestiep nākamā muskuļu grupa. Tā, pakāpeniski mainot pozas, iesilda visas muskuļu grupas, kurām būs liela slodze.

Tikai tad, kad ir veikta vispārējā iesildīšanās un iesildīšanās ar stiepšanas vingrinājumiem, var sākt treniņu.

Pievilkšanās stieņa izvēle

Pievilkšanās stieņa izvēles pamatā ir iekārtas drošība. Jāpārlicinās, vai pievilkšanās stienis ir stabili nostiprināts un nerada draudus vingrinājuma izpildītājam un apkārtējiem. Nestabilu pievilkšanās stieni izmantot ir bīstami. Pievilkšanās stieņa vēlamais augstums ir tāds, lai, ieņemot pievilkšanās pozu, kājas būtu nedaudz virs zemes. Gadījumā, ja nav iespējas atrast šāda augstuma stieni, vingrinājumi jāpilda ar ceļgalos uz aizmuguri ieliektām kājām.

Treniņu programma, lai trenētos pievilkšanos

Iesācēji (cilvēki, kuri var pievilkties līdz trim reizēm):

- Karāties pievilkšanās stienī iztaisnotās rokās. Izpildot vingrinājumu, ķermenis ir pilnībā taisns; nav atļauts kustināt kājas (3—5 piegājieni);
- Palēcienā piekerties pievilkšanās stienim tā, lai rokas elkoņu locītavās būtu saliektas 90 leņķī, un no tādas pozīcijas laisties lejā, cik lēni iespējams (3—5 piegājieni);
- Palēcienā nonākt pozīcijā, ka rokas ir saliektas un zods atrodas virs pievilkšanās stieņa un turēties šādā

- pozīcijā, cik iespējams, ilgi. Izpildot vingrinājumu, nedrīkst palīdzēt ķermenim turēties ar zodu. (3—5 piegājieni);
- Apgulties zem zemā stieņa, piekerties pie tā virstvērienā un pievilkties. Stienim jāatrodas aptuveni pretī krūšu līmenim. Ķermenim jābūt iztaisnotam un kājām — kopā. (3 piegājieni — maksimāli daudz reižu);
- Apgulties zem zemā stieņa, piekerties pie tā virstvērienā un pievilkties. Stienim jāatrodas nedaudz virs krūšu lī-

- meņa. Ķermenim jābūt iztaisnotam, bet kājām — saliektām ceļos. (3 piegājieni — maksimāli daudz reižu);
- Atspiešanās balstā guļus. Ķermenim jābūt pilnībā iztaisnotam un kājām — kopā. Veicot vingrinājumu, rokām jābūt nedaudz platāk nekā pleciem, un elkoņiem — izvēršiem uz āru. Veicot atspiedienu, rokām jāsaliecas vismaz līdz 90° (3 piegājieni maksimāli daudz reižu).

Vidējais līmenis (cilvēki, kuri var pievilkties 4 — 12 reizes):

- Pievilksnās virstvērienā ar rokām — kopā. Izpildot vingrinājumu, rokām jāatrodas cieši kopā uz pievilksnās stieņa un jāpievelkas, līdz zods ir pāri stienim. Laižoties lejā, pilnībā jāiztaisno rokas (3 piegājieni maksimāli daudz reižu);



- Pievilkties, līdz elkoņi ir saliekti līdz 90°, un turēties šādā pozīcijā maksimāli ilgi. (3 piegājieni);

- Pievilksnās apakštvērienā. Izpildot vingrinājumu, rokām jāatrodas uz stieņa nedaudz šaurāk nekā plecu platumā un jāpievelkas, līdz zods ir pāri stienim. Laižoties lejā, pilnībā jāiztaisno rokas (3 piegājieni maksimāli daudz reižu);



- Pievilksnās, mainot augstumu. Veicot šo vingrinājumu, pirmo pievilksanos veicam, klasiski pievelkoties, — zods — pāri stienim un lejā rokas — pilnībā iztaisnotas, bet otrajā reizē pievelkamies tā, ka rokas elkoņu locītavās saliecas līdz 90°, un lejā tās iztaisnojam. Tā — katru pievilksnās reizi pamišus mainām. (3 piegājieni maksimāli daudz reižu)

- Klasiskā pievilksnās. Izpildot vingrinājumu, rokām uz stieņa ir jāatrodas virstvērienā un aptuveni plecu platumā; jāpievelkas, līdz zods ir pāri stienim. Laižoties lejā, pilnībā jāiztaisno rokas (3 piegājieni — maksimāli daudz reižu);





• Pievilksnās platajā tvērienā. Izpildot vingrinājumu, rokām uz stieņa ir jāatrodas maksimāli plati, cik nu katram tas ir iespējams. Jāveic pievilksnās ar mērķi, lai zods būtu pāri stienim un lejā rokas būtu pilnībā iztaisnotas, bet, ja neizdodas, — maksimāli augstu, cik var. Šis ir ļoti grūts vingrinājums, tāpēc ar to jābūt uzmanīgiem. Necenšamies darīt vairāk, kā spējam, jo tādējādi varam iedzīvoties traumās. (3 piegājieni maksimāli daudz reižu);

Augstākais līmenis (cilvēkiem, kuri var pievilkties 12+ reizes):

• Pievilksnās līdz krūšu līmenim. Izpildot vingrinājumu, rokas uz pievilksnās stieņa atrodas virstvērienā un aptuveni plecu platumā. Pievilksnās jāveic tā, lai pozīcijā, kurā esat pievilkušies, stienis atrodas aptuveni krūšu līmenī un, laižoties lejā, pilnībā jāiztaisno rokas. (3 piegājieni maksimāli daudz reižu);

• Pievilksnās ar svara pārnesšanu. Izpildot vingrinājumu, rokām jābūt virstvērienā un platāk nekā plecu platumā. Veicot uzdevumu, jāpievelkas, līdz zods ir pāri stienim, un tad viss ķermenis lēnām jāpārnes uz vienu roku, saliecot to, bet otru — savukārt iztaisnojot. Kad viena rokā ir pilnībā saliekta, bet otra pilnībā taisna, sākam pārnest svaru uz otru pusi, līdz iztaisnotā roka ir saliekta, bet saliektā roka — iztaisnota, un tā — maksimāli daudz reižu. Kad vairs nevaram, iztaisnojam rokas, laižoties lejā, un tad atlaižam stieni. (3 piegājieni);

• Eksplozīvās pievilksnās, mainot roku tvēriena platumu. Vingrinājumu uzsākot, rokas uz stieņa atrodas virstvērienā un cieši kopā. Veicot pirmo eksplozīvo pievilksanos, kad zods jau atrodas virs stieņa, rokas tiek atlaistas un stienis tiek "noķerts" platā tvērienā. Nākamā pievilksnās tiek veikta platā tvērienā un augšā pārķeram stieni atpakaļ šauri. Tā, mainot tvērienus, jāpievelkas maksimāli daudz reižu. (3 piegājieni);

• Pievilksnās ar vienu vai otru roku. Veicot vingrinājumu, rokas ir virstvērienā un nedaudz platāk par pleciem. Veicot pievilksanos, uzdevums ir pievilkties tā, lai zods pieskartos vienai plaukstai virs stieņa. Laižoties lejā, rokas — pilnībā iztaisnotas. Veicot nākamā pievilksanos, zods pieskaras otrai

plaukstai virs stieņa. Tā, — pamīšus mainot virzienu, uz kuru pievilkties, vingrinājumu izpilda maksimāli daudz reižu. (3 piegājieni);

Noderīgas video saites:

<https://www.youtube.com/watch?v=8NbXTYXbnGE>
https://www.youtube.com/watch?v=_R6pL38BmTU
<https://www.youtube.com/watch?v=UPtDluf8RNw>
<https://www.youtube.com/watch?v=6R8VIZFRa2w>
<https://www.youtube.com/watch?v=hPKDIhMVax4>
https://www.youtube.com/watch?v=0q_R6LTC-pl

• Spēka izeja. Izpildot vingrinājumu, jāpievelkas vismaz līdz krūšu augstumam, tad jāpārtver rokas virs stieņa un tās jāiztaisno virs stieņa. Tā jāatkārto maksimāli daudz reižu. (3 piegājieni).

Lai veicas spēka treniņos! □

ATLĒTISKĀ VINGROŠANA VISAS DZĪVES GARUMĀ

Slavenais kultūristu treneris Džo Veiders ir teicis: “Muskulji ir līdzīgi smadzeņu šūnām; ja tos nenodarbina, tie atmirst.” Sporta nodarbības ar atbilstošu slodzi spēj stiprināt veselību un garantēt dzīves kvalitāti visas dzīves garumā. Nodarbības trenāžieru zālē ir lietderīgi apvienot ar nodarbībām ārpus telpām, izmantojot visus dabas dotos laika apstākļus.

Strādājot par treneri ar dažādām atlētiskās vingrošanas grupām, pārliecinātos, ka ļoti svarīga fiziskā īpašība ir tieši izturība. Sportistiem, kuri sasnieguši 40 gadu sliekšni, ir nepieciešama ļoti rūpīga treniņa iesildošā daļa, kā arī katram jāapzinās savas spējas, izvēloties treniņa slodzi. Locītavas, sasniedzot attiecīgo vecumu, kļūst stīvākas, arī saites, var gadīties, nav gatavas smagiem spēka treniņiem, tāpēc ieteicams izmantot tieši aerobo slodzi. Satiekoties ar kādu maratonistu, man bija liels izbrīns, ka cilvēks, kurš līdz 40 gadiem laiku bija veltījis treniņiem smagatlētikas zālē, pēkšņi bija sācis skriet un pakāpeniski nonācis līdz maratona distancei. Viņš bija sasniegjis ievērojamus rezultātus spēka rādītājos un izlēmis pāriet uz skrīšanu. Viņa atziņa bija viennozīmīga: sirds un asinsvadu sistēma ir galvenais motors organismā, pārējais ir pakārtots otrajā plānā.

Strādājot vairākās trenāžieru zālēs par treneri, bieži sastopos ar jauniešu jautājumiem par muskuļu masas pieaugumu, tāpēc nepieciešams veltīt daudz laika, lai izskaidrotu spēka attīstības galvenās treniņu atšķirības, lai saprastu, kas ir absolūtais spēks, ar ko tas atšķiras no relatīvā spēka, izturības treniņa. Mūsdienās ir daudz literatūras avotu par dažādām treniņu metodēm, bieži vien klāt ir pievienota komerc reklāma par uztura bagātinātājiem un ātru muskuļu masas pieaugumu. Būtiski saprast, ka organisms spēj sintezēt tikai atbilstošu daudzumu organismam vajadzīgo olbaltum-

Haralds BRUŅINIEKS



Biedrības “Ziemeļvidzemes atlētu savienība” valdes priekšsēdētājs, B kategorijas fitnesa treneris

vielu, ogļhidrātu, minerālvielu un citu nepieciešamo komponentu. Pārāk liela uzturvielu uzņemšana pārslogo kuņģa darbību un pazemina fizisko aktivitāti. Jauniešos dārgi proteīna pulveri, kas nedod cerētos rezultātus, rada vilšanos. Pareizi sabalansējot uzturu, nav nepieciešams lietot pārtikas piedevas. Ir nepieciešams izprast veselīga uztura principus, tad arī rezultāti neizpaliks. Būtībā rezultāts ir atkarīgs ne tikai no uztura, bet arī no ģenētiskajām, morfoloģiskajām īpašībām, dzīvesveida, atpūtas un pareiza treniņa.

Bez izaugsmes kontroles nav motivācijas tālākam darbam, tāpēc, organizējot nodarbības, plānojam arī sacensības. Par tradīciju kļuvušas sacensības “Atlētiskais fitness”, kurās jaunieši bez spēka vingrinājumiem piedalās obligāto pozu demonstrējumos. Rīkojam arī sacensības vispārējā fiziskajā sagatavotībā (VFS), kas aptver vairākas fiziskās īpašības — ātrumu, spēku, izturību. Vairākus gadus šajās sacensībās piedalās ne tikai jaunieši, bet arī pārējo vecumu grupu pārstāvji. Meklējot iespējamās VFS kontroles sistēmas izmantojamus testus, pārliecināties, vai tie atbilst standartizācijas prasībām, — vai izpildāmās kustības ir vienkāršas, vai testa rezultāts raksturo elementāru vai kompleksu īpašību, vai nepastāv iemācīšanās efekts, vai rezultātu mērīšanas proce-

dūra nav saistīta ar iespējamām rupjām kļūdām u. tml.

VFS normu apstiprināšana pašlaik ir ekspertu un tiesnešu grupas darbs, tāpēc pēc katrām sacensībām kļūstam zinošāki. Normatīvu izstrādāšana un lēmums par zemāko apmierinošo robežu ir īpaši atbildīgs, lai katrai vecuma un dzimuma grupai izstrādātu minēto normatīvu bāzi pēc punktu skaita un vērtētu fiziskās īpašības.

Uzskatu, ka kopīgi ar Latvijas Tautas sporta asociāciju spēsim izstrādāt un izanalizēt iegūtos rezultātus, līdz ar to piedāvājot VFS normatīvu standartizētu trīspakāpju vērtēšanu katram dalībniekam, neatkarīgi no izcīnītās vietas, par pamatu ņemot LSPA profesora Jura Dravnieka izstrādāto Fiziskās sagatavotības normu projekta modeli.

Dažiem jaunekļiem, it sevišķi, — tiem, kurus daba nav apveltījusi ar lielām dotībām, ceļu uz sportu aizšķērso psiholoģiskā barjera: biedru ironiskās piezīmes, neticība saviem spēkiem un stundām ilga laika pavadīšana pie datora. Jaunietim sāk šķīst, ka viņš ir neveikls un vārgs, bet viņa biedri — stiprinieki: “Ja iešu kopā ar biedriem uz treniņu, viņi izsmies. Tad jau labāk neiet!”

Atlētiskā vingrošana nav ne dogma, ne iespiesta shēma, bet gan fiziskās attīstības metode. Elastība atlētiskās vingrošanas metožu izmantošanā ir viens no sekmju priekšnoteikumiem. Pasaulē nav divu pilnīgi vienādu cilvēku. Tādēļ katram treniņa kompleksam jāpieiet radoši, domājot, kā tas ietekmē organismu un kādi trūkumi jānovērš ķermeņa uzlabē. Vislabāk apmeklēt sporta klubu un saņemt pieredzējuša trenera, kurš varēs izstrādāt individuāli piemērotu darbības programmu, sniegt padomus. Taču, ja jūsu rīcībā ir svaru stienis, hanteles vai brīvpieejas laukumu aprīkojums, varat iesākumā mēģināt uzsākt vingrojumu kompleksu arī mājās apstākļos.

Vingrinājumu komplekss iesācējiem. Vingrinājumu atkārtojumu un piegājienu skaitu palielināt pakāpeniski, ņemot vērā iepriekšējās fiziskās sagatavotības līmeni, pieredzi, individuālās īpatnības un vēlamo vingrinājumu efektu.

1. Guļus uz sola, rokas — platajā tvērienā. Svaru stienī spiešana uz augšu (krūšu muskuļu attīstīšanai).



2. Roku celšana sānis — augšā (rokas pacelt līdz 45 grādu leņķim attiecībā pret vertikāli, tad — lēnām nolaist sākuma stāvoklī (plecu muskuļu attīstīšanai).



5. Pietupiens uz visas pēdas, stienis — lejā nolaistās rokās starp kājām. Iztaisnojot kājas un, nenoliecot ķermeņa augšdaļu uz priekšu, atkal — puspietupiens. Ar vienu roku — virstvēriens, ar otru — apakštvēriens. Šo vingrinājumu sauc par “pacelšanos segļos” (kāju muskulatūras stiprināšanai).



3. Roku saliekšana ar svaru stieni stāvus (roku saliecējmuskuļiem).



4. Stienis — iztaisnotās rokās augšā, tvēriens — šaurs. Saliecot rokas, nolaist stieni aiz galvas, bet pēc tam, nemainot elkoņu stāvokli, atkal iztaisnot rokas (roku muskuļiem).



6. Guļus uz sola, stienis — uz krūtīm. Atcelt svaru stieni atpakaļ aiz galvas, neiztaisnojot rokas (krūškurvja muskulatūras attīstīšanai).



7. lpp. ▶

7. Saliekt un iztaisnot rokas balstā uz līdztekām. Pie jostas piesiets svaru apgrūtinājums (krūšu un roku muskuļu grupu attīstīšanai).



Foto: www.zas.lv

8. Ar abu plaukstu tvērienu kopā, — kārienā pievilkties pie vingrošanas stieņa ar krūtīm, atliecot ķermeņa augšdaļu un galvu (muguras muskuļu grupu attīstīšanai).



Foto: www.zas.lv

9. Svaru stieni celt gar ķermeni līdz plecu līmenim, rokas — šaurajā tvērienā (trapeces un plecu muskuļu grupu attīstīšanai).



Foto: www.zas.lv

10. Guļus uz slīpā dēļa (tā slīpums 15 — 20 grādu), pēdas — nostiprinātas dēļa augšējā pusē, kājas — nedaudz saliektas ceļos. Pacelt ķermeņa augšdaļu sēdus stāvoklī, pārmaiņus pavērst uz vienu un otru pusi, līdz elkonis pieskaras pie pretējās kājas ceļa (vēdera preses muskuļu grupu attīstīšanai). Katrā piegājienā atkārtot vismaz 15 reizes, vēdera preses vingrinājumā mēģināt sasniegt vismaz 30 atkārtojumu.



Foto: www.zas.lv

Nobeigumā — ieteikums. **Ja esat izlēmis trenēties, nekavējieties un sāciet to darīt tūlīt, kā ir teicis slavenais atlētu treneris Džo Veiders: “Atlēts nav tas, kurš sludina atlētisma principus, bet gan tas, kurš tos realizē dzīvē”.** □
Attēlos Edmunds Johansons

Informācijas avoti:

1. B. Filipss, M. D'Orso. *Ķermenis dzīvei*. Rīga: Atēna, 2004.
2. F. Delavje. *Muskulatūras attīstīšana*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2007.
3. А. Н. Воробьев, Ю.К. Сорокин. *Анатомия силы*. М: ФИС, 1987.

CILVĒKA PĀRVIETOŠANĀS SPĒJAS

Pārsteidzošs ir efekts, ko var dot šīs lietas. Lietas, par kurām bieži vien neaizdomājamies. Jaunas sajūtas, labāka dzīves kvalitāte, spējas, veselība, panākumi...

Tas nav nekas tik ekskluzīvs vai sarežģīts kā lēcieni brīvajā kritienā no stratosfēras vai kažoks no žirafes uz acīm. Tas nav arī nekas moderns un augsti tehnoloģisks. Šīs lietas jau nemainīgi pastāv tūkstošiem gadu ir arī pieejamākas, praktiskākas un vajadzīgākas. Un tās ir — pēdas un gurna funkcionalitāte. Daļa no fiziskajiem pamatu pamatiem, kas nepieciešams mums visiem, un kas bērniem būtu noteikti jāatīsta jau pamatskolā.

Patiesībā gan cilvēka pārvietošanās spējas ietekmē vairāki faktori nekā šie divi pieminētie, taču "pēdai" un "gurnam" ir galvenā loma. Protams, lai vispār pārvietotos, nekādas izkoptas fiziskās spējas nav vajadzīgas, taču, ja mēs gribam savu dzīvi pavadīt veselīgāk, mijiedarboties ar gravitāciju elegantāk, un justies stiprāki, ir vērts pievērsties kaut nelielai sava ķermeņa kustību uzlabošanai.

Kā pārvietošanās spējas ietekmē ikviena cilvēka dzīvi, sportošanas kvalitāti un katra sportista sniegumu — par to ir šis raksts. Nosacīti mūs visus varētu iedalīt trīs grupās:

1. grupa — tie, kuri ikdienā kustas salīdzinoši maz vai neintensīvi, kā arī nenedarbojas ar fiziskām aktivitātēm;
2. grupa — tie, kuriem ir fiziski aktīva ikdiena un darbs, un viņi arī sporto;
3. grupa — sportisti.

1. grupa

Cilvēkam, kurš vispār nenedarbojas ar fiziskām aktivitātēm, jūtama slodze var būt arī ilgāka iešana, soļošana, iepirkšanās, zāles pļaušana, bērma nešana, steigšanās uz autobusu, sēņošana

u.tml. Mēs visi esam dažādi, katram ir sava ģenētika un fiziskās spējas, taču rūpīgi vērtējot, jau pieminētajai cilvēku grupai gandrīz vienmēr ir vāji ikru un sēžas muskuļi.

Šis vājums daudziem netrenētiem dod sajūtu, ka nopietnas fiziskās aktivitātes ir kaut kas vārdu sakot, — ne viņiem paredzēts. Zemapziņas iekšējais monologs varētu būt: "Es neesmu tik spēcīgs, lai sportotu". Šī ķermeniskā ne-varēšanas izjūta rodas no jebkuras pārvietošanās kustībām, ikviena soļa zemskares, un daudziem tā ir spēcīgi iesēdusies pamata uzstādījumos. Cilvēks ir tik ļoti pieradis pats pie sevis un savām ne-spējām, ka viņam ir labi tā, kā ir. Un kaut ko mainīt reizēm šķiet pārāk grūti un pat lieki.

Ikvienā solī — kontakts ar virsmu, pārvēliens un atspēriens. Tas, kā pēdas, ikru un augšstilbu muskuļi uztver šo slodzi, kā tie spēj ieslēgties darbībā un veidot atspērienu rada konkrētas sajūtas — spēks, nespēks, vai — kaut kas pa vidu. Runa, protams, ir par salīdzinoši aktīvu iešanu ārā, vidē. Diezgan bieži var novērot, ka, cilvēkam soļojot vai vienkārši ejot, pēda katrā solī atbrīvota nokrīt uz virsmas. Izskatās, ka tā ir kā pasīvs kājas piedēklis, ar kuru īpašnieks nezina, kā rīkoties. Reizēm pat sportistiem var novērot šādu pēdas pasivitāti. Tiesa, viņi nav augstas klases atlēti.

Vispār šāda pēdas nefunkcionēšana varētu tikt nosaukta kā bērnības fiziskās attīstības mājasdarba neizpildīšana, gan arī kā laba turpmākā progresa iespējas. Spēja aktīvi sagaidīt zemskari ar virsmu, ar apakšstilba priekšējo muskuli īslaicīgi atcelt pirkstgala un noturēt to kādu brīdi augstāk, veidot elastīgu pēdas pārvēlienu un aktīvāku atspērienu, ir pirmais, kas dod cilvēkam vingruma, tonusa un "varēšanas" izjūtu. Interesanti, ka aktīvāka pirkstgala atcelšana pirms zemskares labāk aktivizē arī sēžas muskuļus sekojošā atspērienā.

Protams, cilvēki ar lieko svaru būs mazāk spējīgi sevi pārvietot veiklāk nekā tievie, un šis faktors vien viņus var

**Helmuts
RODKE**



Vieglatlētikas un fiziskās sagatavotības treneris

atturēt sportot. Taču labā ziņa ir tā, ka apakšstilba muskuļi, īpaši — ikru muskuļi to fizioloģiskā šķērsriezuma dēļ, var būt ļoti spēcīgi un izturīgi. Ar labu uz trenēšanas potenciālu (dūšīgie, laba ziņa — jūs varat būt daudz stiprāki, nekā jums šķiet!). Tātad, — regulāri pacietīgi vingrinot pēdas un apakšstilbus, var panākt krietnu atsperīguma uzlabošanu. Un atsperīgums jau ir gandrīz tas pats, kas funkcionalitāte (kas ir apzināti attīstītas tehniskās iemaņas izmantot savu atsperīgumu).

Līdzīgi ir ar sēžas muskuļiem. Parasti jau mums ikdienā, ejot pa ielu, nav lielas nepieciešamības tos sasprindzināt, jo uz priekšu tiekam tāpat. Ātrākā soļošana vai kāpjot kalnā, aina jau ir citādāka. Taču arī tad cilvēki pārsvarā pārvietojas, noslogojot kāju muskuļus, un pavisam nedaudz "pieslēdz" anatomiski spēcīgo gurnu daļu. Ir tā, ka netrenētam cilvēkam augšstilba priekšējais muskulis ir visspēcīgākais, salīdzinot ar pārējiem kāju muskuļiem. Un, jo spēcīgāks tas ir, jo lielāka ir tendence to noslogot. Tas izraisa ceļu pārslodzes, cīpslu iekaisumus un traumas. Šis slodzes un muskuļu spēka disbalanss jaunības treniņos ir arī biežs (bet ne vienmēr) iemesls daudzu bijušo sportistu pašreizējām kāju locītavu un muguras problēmām.

Sēžas muskuļus, tāpat kā ikrus, arī ir iespējams lieliski uztrenēt, un tie jau no dabas ir paredzēti spēcīgi. Diemžēl mēs par daudz (gadiem) tos atsēžam, nosēžam un funkcionāli atrofējam. No tā arī rodas to nespēks un kustīguma trūkums. Kādi ir riski? Pirmkārt, jau pie-

minētās problēmas ar ceļiem, kas ir ļoti daudziem. Otrkārt, — kaut vai nespēja eleganti soļot un nevarēšana nostāties daudz maz optimālā stājā. Un nepareiza stāja, kā zināms, var būt daudzu problēmu izraisītāja. Gan iekšējo kausu, gan mugurkaula anatomisku deformāciju, gan vāju roku, gan sprandas un galvas sāpju cēlonis. Arī vizuāli cilvēks var izskatīties vājš un nesaturīgs.

Ko tad darīt? Pirmais un labākais līdzeklis ir jau pieminētā soļošana. Adevāti dozēta katram individuāli. Atliek vien apgūt pēdas un gurnu darbības tehniku. Tas viss ir realizējams, nesteidzīgi ejot, brīžiem akcentējot izcelšanos uz pirkstgala vai katrā solī spēcīgi sasprindzināt atspēriena kājas sēžas muskuli. Soļot vajadzētu bez mehāniskiem palīgīdzekļiem, lai varētu fokusēties uz attiecīgo muskuļu darbību un sajūtām. Apaviem vajadzētu būt mīksti, sportiskiem, ar ne pārāk biezu zoli. Zinu, ka kedas varētu būt pat ļoti piemērotas. Tāpat arī skriešanas apavi. Iet var gan ar pārvēlienu "papēdis-pirkstgals", maksimāli izceļoties, gan tikai uz pirkstgaliem, gan brīžiem arī uz tikai papēžiem (kad neviens nevēro jūsu smieklīgo pīles gaitu).

Otrkārt, — noteikti vajadzētu apmeklēt kādu vingrošanas sekciju vai sporta klubu un izpildīt attīstošos vingrinājumus. Tikai nedrīkst apstāties rehabilitējošas slodzes līmenī. Savukārt tiem, kam dažādu iemeslu dēļ ir problemātiski soļot, vingrojumi sporta klubā vai mājās ir galvenais līdzeklis. Un treškārt, — balansa vingrinājumi uz vienas kājas — uz dažādas stabilitātes virsmām.

Nelielai atkāpei, netrenētiem cilvēkiem, kuri ilgstoši ir nomāktā vai depresīvā stāvoklī, bieži parādās muguras lejasdaļas sāpes. Ļoti biežs iemesls ir iegurna pozīcijas novirzes no optimālā stāvokļa dēļ tā, ka tieši depresīvais stāvoklis specifiski pavājina dažus kāju pievelkošos un iegurni stabilizējošos muskuļus. Tas ir medicīnisks fakts. Tāpēc vingrinājumi gurna funkcionalitātei un muskuļu tonusam dotajā gadījumā sekmīgi novērš muguras sāpes un uzlabo pašsajūtu. Ir depresija? Sākam izpildīt kaut vai pietupienus. Tehniski pareizus! Kā tas ir — ikviens zinošs fitnesa vai fiziskās sagatavotības treneris to iemācīs.

Tātad, — vingrinājumi un akcentēta soļošana. Bonusi — labāks muskuļu tonuss, stāja, veselība, spēks, izturības palielināšanās, pārliecības izjūtas raša-



nās, jaunas savas identitātes veidošanās. Vai pāršāvu pār stripu? Bet, kāpēc gan lai cilvēks nemainītos caur spēcīgāku un varošāku ķermeni?

2. grupa

Aktīvie un sportotāji. Daudzi no mums aktīvam dzīvesveidam tā pa īstam ir pievērsušies 25, 30 un pat 40 gadu vecumā. Un tas ir lieliski! Taču ir arī riski. Šīs tēmas ietvaros savai veselībai un vēlmei sportot problēmas var radīt neatbilstoša ķermeņa anatomija. Kāju un gurnu daļas anatomija. Tā šajā gadījumā nozīmē netrenētas un neattīstītas cīpslas un kaulus. Protams, arī muskuļus, kurus var uzdzīt salīdzinoši ātri. Cīpslas, kauli un kaulu plēves attīstās jau krietni lēnāk.

Lai veiksmīgi sportotu, ir jābūt gatavam turēt slodzi. Ir jāuztrenējas. Tas nozīmē — paralēli sportošanai ir obligāti jāattīsta un jāuztur formā visvairāk noslogotās ķermeņa struktūras ar speciāliem nostiprinošiem vingrinājumiem, attīstot tajos vajadzīgās spēka un ātrspēka īpašības, lokanību un kustīgumu. Citiem vārdiem sakot, trenējam visu balsta un kustību aparātu, īpašu uzmanību veltot pēdām, ikriem un gurnu daļai.

Tas ir diezgan plašs spēka, lokanības un palēcienu vingrinājumu komplekss, ko var izpildīt gan dabā, gan (pat — labāk) sporta vidē un/vai vislabāk — trenāžieru zālē, jo reizēm ir nepieciešams papildu aprīkojums. Jā, var

uztrenēties arī divos kvadrātmetros jebkur, taču parasti jau sportotājam tomēr ir iespēja atrast labus apstākļus.

Uz ko derētu noskaņoties iesācējam? Uz to, ka rūpes par ķermeni un tā funkcionalitāti ir obligāts priekšnoteikums nopietnām fiziskām aktivitātēm. Kā automašīnas riepas ir jāpiepūpē, lai varētu braukt, nesaplēšot tās, tāpat arī muskuļu cīpslas ir jāsagatavo sportošanai.

Šajā sakarā ir jāpiemin ne tikai stingri fokusēti vingrinājumi, bet arī sabalansēts, kvalitatīvs uzturs ar augstvērtīgiem olbaltuma produktiem. Svaigas, nekarstas augu eļļas, zaļumi, šķiedrvielas, nesabojāti proteīni, nepārdedzināti ogļhidrāti, — tas viss ietekmē mīkstos audus daudz vairāk, nekā pierasts domāt. Cīpslas, ādu, muskuļus, acis.

Ieteikums sportotājiem — pievērsiet lielu uzmanību pēdas un sēžas muskuļu nostiprināšanai un funkcionalitātei! Ar to jūsu sportošanu vajadzētu sākt. Jo, pirmkārt, tas novērsīs augšstilba priekšējā muskuļa pārslodzi. Un ikviens zinošs fiziskās sagatavotības treneris var daudz palīdzēt gan attīstīt spēku, gan sporta kustību tehnikas pamatus, uztreinēt gan kāju, gan sabalansētībai — pārējo ķermeņa muskulatūru.

3. grupa

Sportisti. Topošie un jau esošie. Labas pārvietošanās spējas — obligāts katra sportista standarts. Teorētiski. Diemžēl praksē tā nav. Realitātē dau-



dzi jaunieši un pat pieaugušie nodarbojas ar sportu un piedalās sacensībās bez šīm pamatprasmēm efektīvi pārvietoties. Ne visi, bet daudzi gan. Protams, var sportot arī bez adekvātām kustību iemaņām, taču, ja godīgi, skatītajiem tas nav baudāmi vizuāli, pašam atlētam tas rada papildus nogurumu un viduvējības sajūtu, un labus sasniegumus neredzēt kā savas ausis. Cilvēks vienkārši būs lēns, netehnisks un bez dinamikas.

Svarīgākais — savlaicīga un jaudīga pēdas/ikru muskuļa ieslēgšanās zemskares brīdī un spēja tikpat zibenīgi ieslēgt arī gurnu. Gan amortizējošā, gan koncentriskā režīmā. Turklāt tam jau ir jābūt "iedzītam" kā zemapziņas kustību stereotipam.

Sportista pārvietošanos, piemēram, skrienot, veicot starta paātrinājumus, lēcienus vai citas darbības ar kājām, ievērojami uzlabo arī aktīvs vēziens. Tā ir spēja demonstrēt gan kustības amplitūdu, gan tempu. Turklāt — ne tikai ātri uzvēzēt saliektu kāju līdz 1/2 vai 1/3 amplitūdā uz augšu, bet arī kustībā atpakaļ. Parasti šo turp-atpakaļ kustību arī trenē vienlaicīgi. Tas patiesībā ir pamatīgs smadzeņu treniņš maksimāla tempa režīmā pārslēgt kājas darbības virzienu — speciāli vingrinājumi, kas izpildāmi ar vienu kāju. Tiklāt par vēzienu...

Ejam tālāk! Ir vēl kāda svarīga lieta — muskuļu-cīpslu anatomiskās īpatnības. Sportistam jau 16 gadu vecumā derētu zināt galvenos mīksto audu me-

ridiānus cilvēka ķermenī un saprast, kā tie darbojas. Pavisam kopā to ir deviņi. Piemēram:

- ▶ mešanas kustības, serves efektivitāti un peldēšanu brīvajā stilā nodrošina priekšējā funkcionālā līnija;

- ▶ skriešanā un lēcienos virzību uz priekšu galvenokārt veic muguras virspusējais meridiāns un aizmugurējā funkcionālā līnija;

- ▶ ķermeņa smaguma centru pa vertikāli notur priekšējā stiegra u.tml.

Šo īpatnību zināšana palīdz gan pilnvērtīgāk izpildīt vingrinājumus, gan pareizāk atslābināt/rehabilitēt mīkstos audus. Muguras virspusējā līnija, piemēram, sākas no pēdas pirkstu apakšas, ietver sevī Ahilleja cīpslu, ikru muskuli, *hamstringus*, sēžas pauguru, muguras atliecējus visā garumā, pāri galvai ejošo cīpslu un beidzas virs uzacīm. Tātad, ja jūs arēnā, sēžot pirmajā rindās, atliecat galvu, lai paskatītos uz tablo pie griestiem, un izbrīnā uzraujat uzacis, jūs to darāt ar muguras virspusējo līniju. Ar to pašu meridiānu cilvēks arī skrien. Tā ir nepārtraukta, vienota muskuļu-cīpslu stiegra.

Kad jūs aizejat pie zinoša masiera ar cieti sadzītiem *hamstringiem*, viņš tiem uzliek roku, saka: "O, es neko te vēl nevaru darīt!", iedur īstajos punktos mugurā adatas, padarbojas jums ap kakla daļu, un (it kā) brīnumainā kārtā kāju aizmugures muskuļos ieplūst silums, tie atslābinās un kļūst gatavi masēšanai.

Jāņem vērā arī tas, ka problēma jebkurā punktā uz meridiāna var radīt citu problēmu augstāk vai zemāk uz šīs pašas līnijas. Sportā parasti visas deviņas stiegras darbojas koordinētā mijiedarbībā, un nodrošina visas vienkāršās un sarežģītās kustības.

Sportista spējas pārvietoties nosaka perfektā tehnikā veikti specializēti vingrinājumi, kas attīsta gan viņa anatomiju, gan funkcionalitāti. Diemžēl ļoti bieži (pat pārāk) treniņos var novērot, ka sportists tikai cilā svarus, nevis trenē ķermeni, vai arī izpilda kustības bez lielas saņemšanas.

Kas notiek ar mums, ja pārvietošanās spējas neiemācās kārtīgi vai tas tiek darīts pavirši un uz labu laimi? Reālākais scenārijs — viduvēji sasniegumi, forsētas specializācijas rezultātā priekšlaicīgi apstājusies izaugsme, nemaz nerunājot par deformētu stāju, traumētām locītavām, nosēdinātu hormonālo sistēmu, pāragru sportista karjeras beigšanu u.tml.

Mums joprojām ir raksturīga jauno sportistu rezultātu forsēšana. Pareizāk sakot, vispusīgās fiziskās sagatavotības un kustību prasmju nodarbību īpatsvars ir daudz par mazu, salīdzinot ar sporta specializācijas stundu skaitu. Tā, protams, nav masveidīga nelaime, kas pārņēmusi visus, bet diezgan plaši izplatīta gan (tieši pamatprasmju trenēšanai daudzu gadu garumā gan vajadzētu būt masveida nelaimei).

Kā sporta speciālists un kā fiziskās sagatavotības treneris varu teikt, ka ļoti daudzi gan jaunie, gan jau pieredzējušie sportisti var kļūt krietni spējīgāki, ar asākām un jaudīgākām kustībām, ar veiklāku pārvietošanos, ātrāku starta uzrāvienu, tehniskāku skrējienus un labāku atspērienu. Sportistam gandrīz visos sporta veidos no pamatkustībām ir nepieciešama aktīva pēda, funkcionāls gurns, ātrs vēziens, spēks un vispārēja veiklība. To visu var lieliski uztrenēt ar fokusētiem, perfekti izpildītiem vingrinājumiem, kas atšķirīgā intensitātē un apjomā ir jādara gandrīz cauru gadu.

Un visbeidzot, lai šis materiāls mazāk izskatītos pēc pamācības, teikšu, ka tās bija tikai manas pārdomas par tēmu. Vienkārši — dalījos ar teoriju, kas praksē strādā.

Fiziskā slodze un sports kā tāds ir laba lieta, taču kustību un treniņa māksla jau ir nākamais līmenis gan veselībā, gan augstos sportiskos sasniegumos.

Cilvēka pārvietošanās spējas — labsajūtas, izturības un panākumu garantants! □

DEJOŠANAS UN RITMIKAS BĒRNIEM NO 3 LĪDZ 11 GA

Mēs vēlamies, lai mūsu bērni ir fiziski attīstīti, ar pareizu stāju un skaistu augumu. Vecāki mēģina izvēlēties no daudziem nodarbību piedāvājumiem, kur bērniem būtu interesanti un kas veicinātu bērnu fizisko attīstību.

Ikdienas darbībām: sēdēšanai skolā, pie datora vai, nodarbojoties ar konkrētu sporta veidu, kurā attīstīta tiek muskulatūras viena puse, labs papildinājums ikdienas nodarbēm ir dejošana. Bērniem jaunākā vecumā vairāk piemērotas ir ritmikas nodarbības.

“Dance Beat” deju studijā ir izstrādāta īpaša dejas un ritmikas programma bērniem.

Ritmika ir ritma īpatnību kopums un vingrinājumu sistēma, kas parasti tiek izpildīta mūzikas pavadījumā; tā ir ritma izjūtas izkopšana. Ritmikas nodarbībās tiek trenēta uzmanība un koncentrēšanās spēja gan individuāli, gan grupā. Tiek trenēta ķermeņa spēja ātri reaģēt, tādējādi liekot reaģēt arī prātam, domām un emocijām. Dejas un ritmikas nodarbībās tiek izmantoti dažādi vingrinājumi un uzdevumi, kas attīsta bērna ritma izjūtu, uztveri, koordināciju, līdzsvaru, fizisko attīstību, stāju, orientēšanos telpā, laikā un ritmā. Papildinot šīs nodarbības ar mūziku, attīstās radošā domāšana un, ieliekot visu darbību kompozīcijā, vēlāk veidojam priekšnesumu dažādos dejas stilos.

Nodarbības notiek intensīvi, tiek izmantoti dažādi priekšmeti, kas attīsta koordināciju un ritmu. Intelektuālajai un runas attīstībai ir būtiski trenēt sīko motoriku — pirkstu, roku kustības. Izpildot uzdevumus ar bumbiņām, spilventiņiem, ritma kociņiem un citiem palīg līdzekļiem, vērojama strauja vispārējā attīstība. Cilvēks ir kopums, kurā mazas lietas ietekmē būtiski svarīgās. Ritmikas un dejas nodarbībās tiek izmantotas dažādas metodes un uzdevumi, lai veicinātu daudzpusīgu bērna attīstību ne tikai fiziski, bet arī intelektuāli.

UZTVERES ATTĪSTĪBA

Bērns pirmsskolas vecumā un pirmajās klasēs skolā ir ļoti emocionāls un jūtīgs. Viņš burtiski visu uzsūc sevī: skaņas, krāsas, formas, sajūtas un izjūtas. Norit aktīva apkārtējās pasaules izziņa caur sajūtām — redzi, dzirdi, tausti, ožu. Tas ir ceļš uz bērna psihisko procesu attīstību — uztveri, uzmanību, domāšanu, atmiņu, gribu. Izmantojot dažādas metodes, kas veicina izziņas un uztveres procesu, bērns iemācās izpildīt uzdevumus, tos veicot konkrētā secībā, atpazīstot formu, skaņu un ritmu.

KOORDINĀCIJAS ATTĪSTĪBA

Kustību koordinācija ir cilvēka spēja apgūt jaunas kustības un tās ātri pārveidot atbilstoši noteiktā uzdevuma prasībām, nodrošinot to precizitāti, efektivitāti un atbilstību specifiskajam darbības vai kustību mērķim. Nodarbībās tiek doti uzdevumi, kas prasa dažādu ķermeņa daļu kustību vienlaicīgi. Šādu uzdevumu izpilde prasa spēju koordinēti kustināt, piemēram, gan rokas, gan kājas vienlaikus atšķirīgā virzienā un ritmā.

LĪDZSVARS

Līdzsvara izjūta ir pamatu pamats gandrīz visiem sporta veidiem, un ne velti neskaitāmās sporta rokasgrāmatās un literatūras materiālos aizvien tiek uzsvērts, ka līdzsvara treniņiem jāpievērš īpaša uzmanība. Arī ritmikas nodarbībās tiek izmantoti uzdevumi, kas nostiprina vestibulāro aparātu un dod iespēju balansēt, izpildot kustības un noturēt līdzsvaru.

FIZISKĀ ATTĪSTĪBA

Pamatu pamats visiem sporta veidiem ir attīstīt cilvēka ķermeni, trenēt muskuļus, nostiprināt saites, lai sportists spētu izpildīt konkrētu uzdevumu efektīvi, precīzi un pēc iespējas ar

Dace ZVIRGZDIŅA

Dejas un ritmikas pedagoģe,
Deju studijas “Dance Beat” vadītāja



NODARBĪBAS DIEM



augstāku, ātrāku rezultātu. Dejošanas nodarbībās tiek strādāts ar visām muskuļu grupām. Nodarbībās veidotie uzdevumi un kustības veltītas visa ķermeņa stiprināšanai, spēka — izturības paaugstināšanai; nenoliedzami tiek pievērsta uzmanība arī lokanībai. Pēc dinamiskas nodarbības ar fizisku slodzi tiek izpildīti stiepšanās vingrinājumi, kas saites un locītavas padara elastīgas.

SĪKĀS MOTORIKAS ATTĪSTĪBA

Sīkā motorika un roku pirkstu kustību koordinācija ir ciešā saiknē ar bērna runas un domāšanas attīstību. Pievēršot uzmanību sīkajai motorikai, tiek paaugstināta intelektuālā sagatavotība, savukārt tālāk bērnam attīstās spēja reaģēt un saprast uzdevumus daudz efektīvāk.

PĒDU DARBĪBA

Pēda sastāv no 29 kauliem, 33 locītavām. Tā ir unikāla sistēma, uz kuras balstās viss ķermenis. Tā ne tikai ietekmē visa ķermeņa kustības spēju, bet arī veido stāju, ķermeņa līdzsvaru un pareizu fizioloģisku attīstību.

Nodarbībās tiek pievērsta uzmanība pēdu darbībai. Tiek izpildīti dažādi vingrinājumi uz paklājiņiem; dinamikai tiek veidoti dažādi pārvietošanās un lēcien vingrinājumi.

DEJAS KUSTĪBU APGUVĒ

Nodarbības otrajā daļā tiek apgūtas dejas kustības. Jaunākā vecuma bērni iepazīstas ar kustību variācijām, apzinoties telpu, plakni un virzienu. Lielākajiem bērniem tiek izmantoti konkrēti deju soļi noteiktā kārtībā un ritmā atbilstoši bērna vecumam un attīstībai. Deju kustību variācijas ir daudz un dažādas, tam ir nepieciešams trenēt atmiņu, spēt ātri atcerēties secību, sekot līdz uzdevumam, komandas darbam, iekļaujot tās mūzikas ritmā un pulsācijā. Lai gala rezultāts — deja — būtu skatītājiem baudāma, nepieciešams visam klāt pielikt emocijas un līdz auditorijai aiznest jūtas, kas tiek izdejotas. Lai nodarbības būtu interesantas un saistošas, tiek izmantotas dažādu dejas stilu variācijas: klasiskā deja, laikmetīgās un "hip-hop" dejas pamati. Nodarbības tiek papildinātas arī ar citiem elementiem, piemēram, ar latviešu dejas pa-

matsoļiem, lai attīstība būtu visaptveroša un nodarbības būtu interesantas. Bērni, atnākot uz nodarbībām, zina, — šodien būs kaut kas jauns. Nozīmīgi nodarbībās vienmēr strādāt tā, lai bērniem būtu ne tikai interesanti, bet arī, lai iegūtās zināšanas katru reizi tiktu atkārtotas, nostiprinātas un lai viņi spētu virzīties uz priekšu un mācīties jaunas lietas.

Bērni vecumā no trim gadiem spēj jau daudz ko uztvert un apgūt. Šis ir ļoti nozīmīgs laikposms, lai ieguldītu darbu un attīstītu prasmes, kas sagatavo bērnu tālāk darbam skolā, sportā un dzīvē. □

Informācijas avoti:

1. L. Jērcuma (2000). *Vingrinājumi ritmikā 1. daļa*. Rīga: Raka.
2. L. Jērcuma (2001). *Vingrinājumi ritmikā 2. daļa*. Rīga: Raka.
3. M. Avotiņa (1999). *Ritmikas skolotāju profesionālo studiju pedagoģiskie pamati*. Rīga: Zvaigzne ABC.
4. R. Spalva (2004). *Tēls un dejas kompozīcija*. Rīga: Raka.
5. R. Shotwell (2006). *Rhythm and Movement Activities (for Early Childhood)*. NY: Parker P. Inc.
6. www.dancebeat.lv

VAI NEPAĒĒDIS SPORTISTS JEB RELATĪVAIS ENERĢIJAS

Sportista ķermeņa masas sastāvs atšķiras no nesportojoša vai mazkustīga indivīda. Sportistiem visbiežāk ir paaugstināta beztauku ķermeņa masa un samazināts tauku procentuālais daudzums organismā. Atsevišķos sporta veidos samazināta ķermeņa masa tiek uzskatīta kā priekšrocība (estētiskajos sporta veidos, piemēram, sporta dejās, sporta vingrošanā, mākslas vingrošanā, daiļslidošanā), bet citos sporta veidos (piemēram, cīņas sportā) nepieciešama lielāka ķermeņa masa. Abos gadījumos sportistam ir svarīgi saglabāt pēc iespējas lielāku muskuļu masu.

Sieviešu atlētu "triāde"

Nepietiekams tauku procentuālais daudzums organismā un ar to saistītu veselības problēmu veidošanās sākotnēji tika novērots meitenēm, kuras trenējās estētiskos sporta veidos un kuros pārliets tievums tika cildināts. Ar veselību saistītie traucējumi tiek apzīmēti kā "sieviešu atlētu triāde" un ietver vismaz vienu no trim faktoriem:

- nepietiekams ar uzturu uzņemtais enerģijas nodrošinājums ar vai bez ēšanas traucējumiem;
- menstruālā cikla traucējumi;
- zems kaulu minerālais blīvums [1].

Intensīvi treniņi savienojumā ar neveselīgiem ēšanas paradumiem veicina menstruālā cikla traucējumus, īpaši, — ja uzņemtais uzturs nenodrošina organisma pamata vielmaiņu. Menstruālā cikla traucējumi ir saistīti ar samazinātu estrogēna daudzumu, kas ietekmē kaulu blīvumu [2; 3]. Samazināts kaulu minerālvielu blīvums var būt iemesls biežākiem lūzumiem un tālākai osteoporozes attīstībai [4; 5]. Samazināts tauku procentuālais daudzums organismā netieši norāda uz nepietiekamu enerģijas nodrošinājumu un iespējamu ar sieviešu atlētu triādi saistīto veselības problēmu tālāku attīstību.

Līga KALNIŅA

Mg.Sc.sal, LU doktorante,
VSIA P. Stradiņa KUS FMRC vecākā
fizioterapeite

Melita SAUKA

Mg.Phil., Dr. Paed.,
sabiedrības veselības speciāliste,
VSMC direktores vietniece izglītības,
metodikas un statistikas jautājumos

Enerģijas nodrošinājuma noteikšana

Enerģija nepieciešama tieši muskuļiem, tauki enerģiju nepatērē. Tā kā sportistiem visbiežāk ir samazināta tauku masa un palielināta muskuļu masa, nepieciešamo ar uzturu uzņemamo kaloriju daudzumu nevar aprēķināt atbilstoši standarta metodēm, — kā visiem citiem bērniem un pusaudžiem. Nepieciešamo kaloriju daudzumu rēķina atbilstoši sportista ķermeņa masas sastāva rādītājiem, tas ir, — atbilstoši beztauku masas daudzumam organismā. **Sportistam ar uzturu ir jāuzņem**



Foto: Jūris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

vismaz 35-45 kcal uz vienu beztauku masas kilogramu. Jau ar 30 kcal/kg uz vienu beztauku masas kilogramu uzņemta enerģijas nodrošinājuma sākas muskuļu masas samazināšanās, lai gan tauku daudzums organismā paliek nemainīgs. Analizējot tauku procentuālo daudzumu organismā starp meitenēm, kuras uzņēma pietiekamu daudzumu enerģijas, un tām, kuras neuzņēma, tauku daudzums statistiski ticami neatšķīrās, bet muskuļu masa bija mazāka tām, kuras badojās. **Rezultātā samazinās sportiskie sasniegumi un ir iespējamās veselības problēmas** [6].

VAR PILNVĒRTĪGI SPORTOT DEFICĪTS SPORTĀ

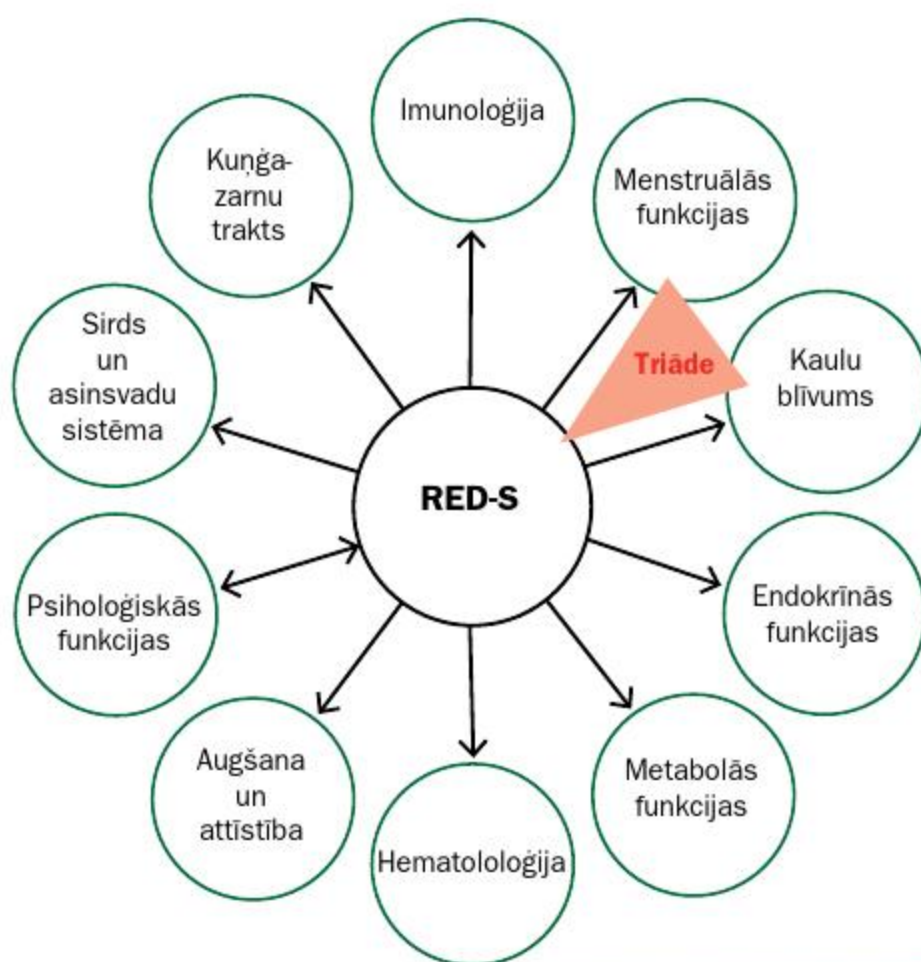


- problēma neietver tikai trīs komponentus, bet vairāk;
- definējot "triādi", nebija pietiekamu zinātnisku pierādījumu, ka veselības traucējumu pamatā ir tieši nepietiekams uztura nodrošinājums.

Relatīvā enerģijas deficīta sportā (RED-S) sindroms ietver tādas fizioloģisko funkciju traucējumus kā menstruālā cikla un sirds asinsvadu sistēmas traucējumi, samazināts kaulu blīvums un proteīnu sintēze organismā, pazemināta imunitāte. 1. attēlā attēlota nepietiekama enerģijas nodrošinājuma ietekme uz veselību RED-S veidošanās gadījumā [8].

RED-S ietekmē sportiskos sasniegumus. RED-S saistība ar sportisko sniegumu tiek attēlota zīmējuma veidā, lai treneri un vecāki labāk saprastu tieši viņus interesējošos jautāju-

1.attēls. Relatīvais enerģijas deficīts sportā (RED-S)



Relatīvais enerģijas deficīts sportā (RED-S)

2014. gada aprīlī Starptautiskā Olimpiskā Komiteja publicēja pamatnostādnes par terminoloģijas korekcijām un "sieviešu atlētu triādes" vietā turpmāk lieto "Relatīvais enerģijas deficīts sportā" (*Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S)*) [7]. Termins "sieviešu atlētu triāde", tiek mainīts, jo:

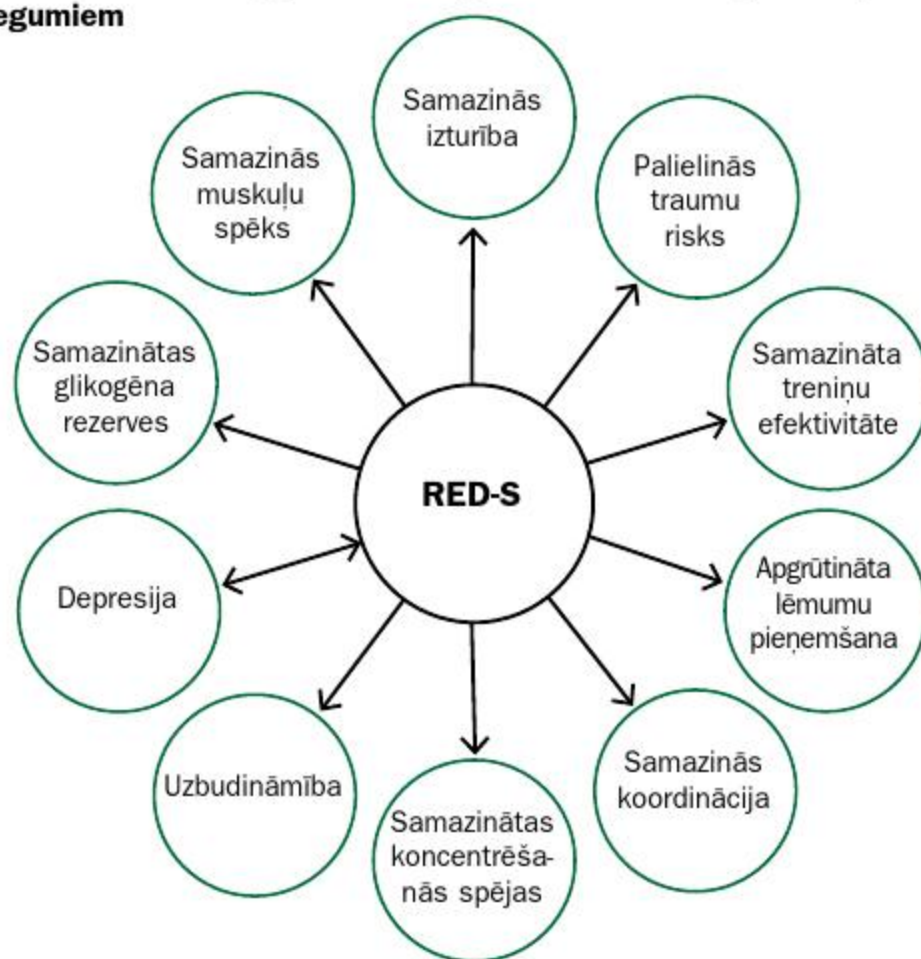
- problēma bieži parādās dejotājām, kuras sevi nepieskaita sportistiem;
- problēmu konstatē arī zēniem un vīriešiem;

mus — sportiskie sasniegumi (skatīt 2. attēlu). Sportiskie sasniegumi ir katra sportista, trenera un arī vecāku prioritāte, tādējādi ir lielākas iespējas, ka uztura nodrošinājumam tiks pievērsta pienācīga uzmanība [8].

RED-S izvērtēšana

Sportistu veselības saglabāšanai un RED-S savlaicīgai diagnosticēšanai būtu nepieciešams veikt RED-S skrīningu, kas iekļautos sportistu ikgadējās padziļinātās profilaktiskās pārbaudēs, izvērtējot ēšanas traucējumu esamību, svara zudumu, augšanas un attīstības un endokrīno funkciju traucējumus, atkārtotus lūzumu un ievainojumu gadījumus, un raudzīties, vai nepazeminās sportiskie sasniegumi (vai arī tie ir stipri dažādi) un fiziskās sagatavotības līmenis, kā arī

2. attēls. Relatīvā enerģijas deficīta sportā ietekme uz sportiskajiem sasniegumiem



1.tabula. RED-S riska izvērtējums veselības pārbaūžu laikā [9].

Augsts risks jeb sarkanā zona	Vidējs risks jeb dzeltenā zona	Zems risks jeb zaļā zona
Anoreksija nervosa un citi nopietni ēšanas traucējumi. Tiek izmantotas ekstrēmas svara zaudēšanas metodes ar dehidratāciju, kas veicina hemodinamikas izmaiņas un citas veselību ietekmējošas izmaiņas.	Ilgstošs kritiski zems ķermeņa tauku % daudzums (BIA vai tauku kroku mērījumi). Svara zudums mēneša laikā 5-10%. Atbilstošajam vecuma posmam palēnināta augšana un attīstība.	Atbilstošs fiziskais stāvoklis bez ekstrēmām diētām vai pārslodzes pazīmēm.
	Ilgstoši vai periodiski zems uzņemtās enerģijas daudzums. Ilgstoši ēšanas traucējumi vai ēšanas traucējumi komandas biedru ietekmē. Nepakļaušanās ārstēšanai, rezultātu trūkums.	Veselīga uztura paradumi ar atbilstošu uzņemtās enerģijas daudzumu.
	Izmainīts menstruālais cikls. Līdz 15 gadu vecumam menstruācijas nav sākušās.	Endokrīnās sistēmas darbība — bez izmaiņām.
Dažādas EKG izmaiņas (piemēram, bradikardija).	Izmaiņas kaulu minerālu blīvumā (salīdzinot ar iepriekšējo DXA mērījumu <-1SD)	Kaulu minerālu blīvums — bez izmaiņām, atbilstoši sporta veidam, vecumam un tautībai. Muskuloskeletālā sistēma — bez izmaiņām.
Izteiktas psiholoģiska rakstura izmaiņas.	Psiholoģiska rakstura izmaiņas, kas saistītas ar uzņemtās enerģijas daudzumu un ēšanas traucējumiem.	

fiksēt iespējamās garastāvokļa maiņas [9]. Atbilstoši veselības stāvokļa izvērtējumam sportists jāiedala vienā no trim riska kategorijām, ko uzskatāmības dēļ apzīmē ar krāsām (skatīt 1. tabulu):

- augsts RED-S risks (sarkanā zona);
- vidējs RED-S risks (dzeltenā zona);
- zems RED-S risks (zaļā zona).

RED-S ārstēšana

Sportistiem, atbilstoši riska kritēriju iedalījumam atrodies sarkanajā vai dzeltenajā zonā, papildus jāsaņem medicīniskā novērtēšana un nepieciešamā ārstēšana. Par RED-S ārstēšanu atbild sporta komandas medicīniskais personāls, tostarp — sporta ārsts, dietologs vai uztura speciālists, treneris, sporta psihologs un arī vecāki. Attiecībā uz sportista veselības stāvokli ir jānodrošina konfidencialitāte. Ārstēšanas galvenais uzdevums ir mazināt relatīvo enerģijas deficītu, vai nu, panākot lielāku enerģijas daudzuma uzņemšanu ar uzturu vai arī samazinot slodzi un tādējādi samazinot patērēto enerģijas daudzumu, vai arī, pielietojot abas stratēģijas. Makro un mikroelementu un vitamīnu uzņemšana jānodrošina atbilstoši zinātniski pamatotiem ieteikumiem.

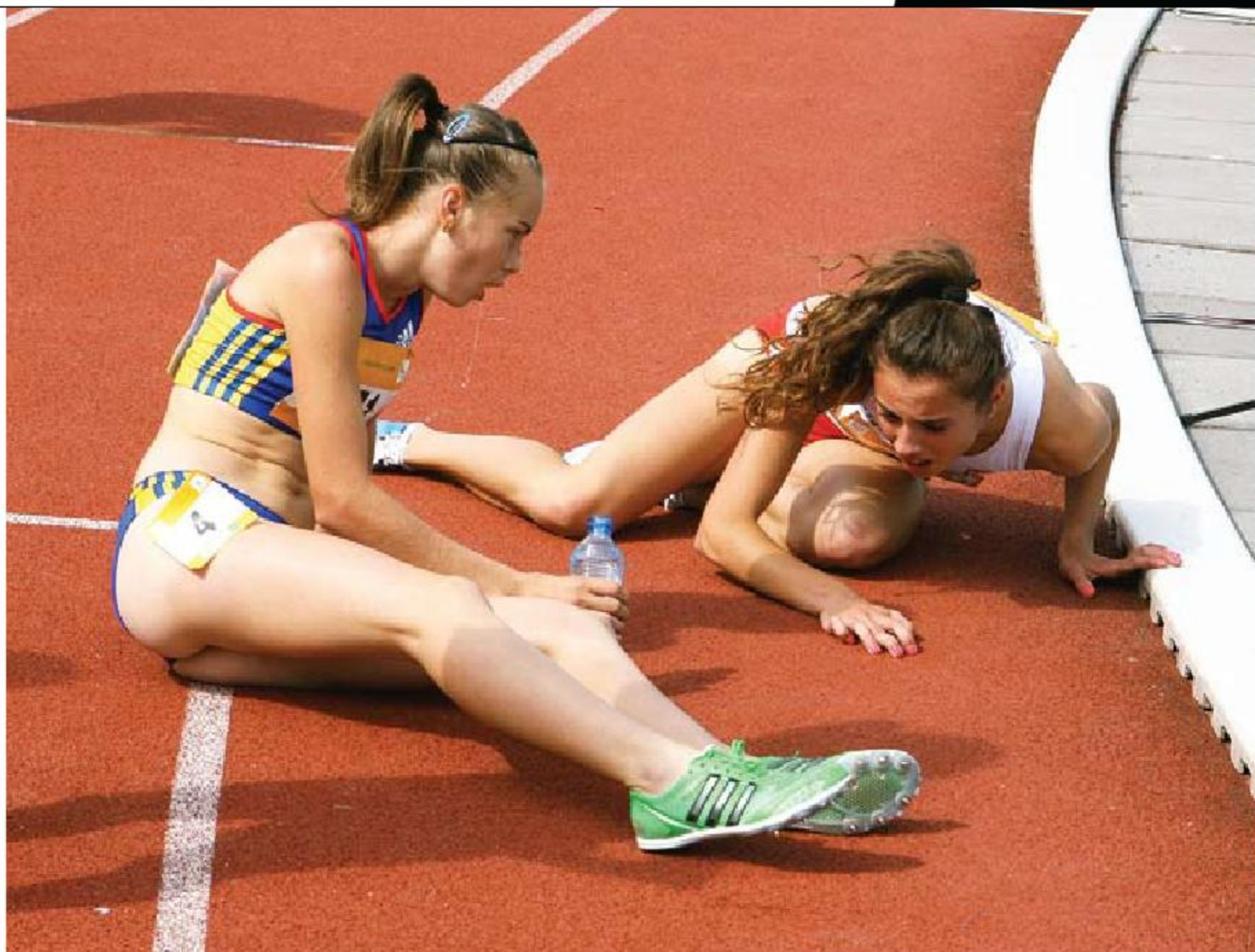


Foto: Dainis Caune, Sports

Atgriešanās sportā

RED-S gadījumā pēc ārstēšanās un atkārtotas klīniskas izvērtēšanas sportists atkal var tikt atkārtoti iedalīts vienā no RED-S riska kategorijām. RED-S riska novērtējuma modelis ir pielāgots tā, lai palīdzētu ārstiem pieņemt lēmumu par noteikta sportista gatavību atgriezties sportā un atjaunot treniņus ar pilnu slodzi (skatīt 2. tabulu):

2. tabula. Sportista atgriešanās sportā izvērtējums pēc RED-S novērtēšanas

Augsts risks jeb sarkanā zona	Vidējs risks jeb dzeltenā zona	Zems risks jeb zaļā zona
<ul style="list-style-type: none"> Nepiedalās sportiskajās aktivitātēs. Nepiedalās treniņos. Paraksta apņemšanās līgumu par ārstēšanos. 	<ul style="list-style-type: none"> Var piedalīties treniņos, ja ievēro ārstēšanas plānu. Dalība sacensībās ar medicīnisko kontroli. 	<ul style="list-style-type: none"> Pilna apjoma treniņu slodze.

Ja padziļināto profilaktisko pārbaūžu laikā sportistiem ir piezīme, ka tauku procentuālais daudzums ir ļoti zems, vai tauku kroku mērījumu rezultāti parāda — “ļoti zems”, vajadzētu izvērtēt enerģijas nodrošinājumu un uztura paradumus, vērtēt, vai nepastāv RED-S risks. □

Informācijas avoti:

- Nattiv A., Loucks A.B., Manore M.M., Sanborn C.F., Sundgot-Borgen J., Warren M.P. (2007). *American College of Sports Medicine position stand. The female athlete triad. Med Sci Sports Exerc.*; 39 (10), p. 1867–1882.
- Beals K., Manore M. (2007). *Nutritional considerations for the female athlete. Advances in Sports and Exercise Science Series.* Philadelphia: Elsevier; p. 187–206.
- Ihle R., Loucks A.B. (2004). *Dose-response relationships between energy availability and bone turnover in young exercising women. J Bone Miner Res.* 19:p. 1231–1240.
- Waldrop J. (2005). *Early identification and interventions for female athlete triad. J Pediatr Health Care.* 19, 213–220.
- Templeton K.J., Hame S.L., Hannafin J.A. (2008). *Sports injuries in women: sex- and gender-based differences in etiology and prevention. Instr Course Lect.* 57, p. 539–552.
- Sundgot-Borgen J., Torstveit M.K. (2010). *Aspects of disordered eating continuum in elite high-intensity sports. Scand J Med Sci Sports.* 20, P. 112–121.
- Mountjoy M., Sundgot-Borgen J., Burke L., Carter S., Constantini N., Lebrun C., Meyer N., Sherman R., Steffen K., Budgett R., Ljungqvist A. (2014). *The IOC consensus statement: beyond the Female Athlete Triad Relative Energy Deficiency in Sport. Br J Sports Med.* Apr;48 (7), p. 491–497.
- Mountjoy M., Sundgot-Borgen J., Burke L., Carter S., Constantini N., Lebrun C., Meyer N., Sherman R., Steffen K., Budgett R., Ljungqvist A. (2015). *Br J Sports Med.* 49(7), p. 417–420.
- Mountjoy M., Sundgot-Borgen J., Burke L., Carter S., Constantini N., Lebrun C., Meyer N., Sherman R., Steffen K., Budgett R., Ljungqvist A., Ackerman K. (2015). *RED-S CAT. Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S) Clinical Assessment Tool (CAT). Br J Sports Med.* Apr; 49(7), p. 421–423.

KUSTĪBU ROTAĻAS ĢIME

Sports 21.gadsimtā ir kļuvis par vienu no Eiropas Savienības atbalsta jomām. Lai ikvienam iedzīvotājam izveidotu ilgtspējīgas iespējas fiziski aktīvam dzīvesveidam, fiziskās aktivitātes tiek izvirzītas par politisko prioritāti.

Labā veselība cilvēkiem dod iespēju būt aktīviem sabiedrībā un sekēt tās kulturālu, sociālu un ekonomisku uzplaukumu. Salīdzinājumā ar Eiropas Savienības valstīm, Latvijā joprojām ir zemākie labas veselības rādītāji (*Veselības ekonomikas centrs, 2011*). Starptautiskā pētījuma (*Eurobarometer, Sport and Physical Activity, 2010*) rezultāti rāda, ka Eiropas valstīs vidēji 39%, bet Latvijā 44% iedzīvotāju ar fiziskām vai sportiskām aktivitātēm nedarbojas. Bērniem un pusaudžiem, kas ir pietiekami fiziski aktīvi, pastāv lielāka varbūtība būt aktīviem arī pieaugušo vecumā (*Malinra, 2001; Tammelin & Nayha, 2003*). Līdz ar to esošie veselības paradumi skolas vecuma periodā var ietekmēt veselību un tās rādītājus arī pieaugušo vecumā.

Pētījumi (*Yang, Telama, Laakso, 1996*) liecina, ka vecākiem ir liela ietekme uz bērna līdzdalību sportā, kā arī tālāk — personīgajā dzīvē, darbojoties fiziskajās aktivitātēs. Ģimene sniedz primāro sociālo vidi, kurā bērnam ir iespēja saņemt dzīvei nepieciešamās zināšanas, prasmes un vērtības. Kopīgā darbība un intereses palīdz saistīt ģimeni, novērš grūtības un nesaskaņas (*Meikšāne, 1998*). Tieši vecāku līdzdalība, nevis sociāli ekonomiskais faktors, ietekmē bērna tālākos sasniegumus, jo vecāku piemērs iespaido bērna interešu attīstību. Ģimenes sports ir aktīva dzīves pozīcija, hobijs un pastāvīga iespēja iepazīties ar jauniem sporta virzieniem un izvēlēties to, kas patīk un sagādā gandarījumu katram ģimenes loceklim. Kopīgās nodarbošanās ar sportu (fiziskām aktivitātēm) nostiprina ģimenes locekļu savstarpējo pievilcīgumu un palielina uzticības potenciālu. Sports arī samazina bērnu un vecāku savstarpējo saskarsmes deficītu un veido imunitāti pret kaitīgiem

Natālija GERIŅA

Mg.Paed.,
LTSA projektu vadītāja



paradumiem. Pamatā ģimenes stabilitāte un harmonija ir atkarīga no pašas ģimenes, bet nozīmīgu lomu tajā spēlē arī sports, kas bieži vien ir nepietiekami novērtēts. Daudzu ģimeņu konfliktu pamatā ir nogurums un aizkaitināmība, kuru cēlonis ir slikts cilvēka fiziskais stāvoklis, bet cilvēks, kurš regulāri nodarbojas ar sportu, daudz labāk kontrolē savu psihisko stāvokli un ir labāk sagatavots ikdienas stresam. Vecākiem darbojoties kopā ar bērniem, izmainās uzvedība, zināšanas, prasmes, kā arī savstarpējās attiecības.

Kustību rotaļas ir viens no fiziskās aktivitātes veidiem, kurā var iesaistīties visi ģimenes locekļi. Bez pārspilējumiem var apgalvot, ka rotaļām neviens nav par vecu. Praktiski visu zinātnisko nozaru darbinieki (pedagogi, psihologi, filozofi, sociologi, etnogrāfi, biologi, mākslas zinātnieki) ir nonākuši pie kopēja secinājuma, ka rotaļa un spēle ir neatņemama cilvēces kultūras sastāvdaļa. Jau pirmatnējās kopienas laikā rotaļa bija rituāls, kas tika apveltīts ar maģisku spēku un veica aizsargfunkciju pret dabas spēkiem. Mūsdienās terminu "kustību rotaļas" pieņemts lietot attiecībā uz jebkurām rotaļām, kuru laikā tiek izpildītas kustības un kurām ir savi reglamentēti noteikumi (*Konstantinova, 2011*).

Ar kustību rotaļas palīdzību bērns attīsta kustību iemaņas un spējas iekļauties kopīgo pasākumu veikšanā, ierobežot savas personīgās intereses, saprasties ar citiem bērniem un pieaugušajiem. Spēlējot ar citiem, attīstās draudzīga sacensī-



NĒ



ba, kas ļauj salīdzināt savu sniegumu ar citu dalībnieku veikumu, māca sevi novērtēt kritiski. Stiprinās arī spēja uz klausīt un dot norādījumus, kā labāk veikt uzdevumus. Grupu rotaļas un spēles bērnu ievada sabiedriskajā dzīvē, māca godīgu spēli. Rotaļa veicina bērna izziņas procesu attīstību, interesi, pozitīvu emocionālo noskaņojumu. Kustību rotaļās bērns izprot godīgumu un draudzību, biedriskumu, drosmi un palīdzību, atbilstoši saviem priekšstatiem prot rīkoties un pats vislabāk regulē slodzi — pat labāk par pieaugušajiem (Jansone & Krauksts, 2005; Kurzemniece, 2006).

Katrai rotaļai, tāpat kā darbam, ir noteikts mērķis, kuru vēlams sasniegt. Ja cilvēks to sasniedz, viņš gūst apmierinājumu, gandarījumu. Cilvēks zina, ka kustību rotaļas saistās ar patīkamu fizisku un garīgu darbu un ka tajās vienmēr ir kaut kas jauns, neatklāts. Viena un tā pati rotaļa pēc zināma laika tomēr būs citāda, jo tās dalībnieku darbība neatkārtosies, atgadīsies daudz iepriekš neparedzētu notikumu. Tātad — jau priekšstats par gaidāmo rotaļu cilvēkā izraisa pozitīvas emocijas, aktivitāti, patīkamu uzbudinājumu. Turklāt, — šīs emocijas nespēj apslāpēt uzvara vai zaudējums rotaļas gala rezultātā.

Cilvēka interese par rotaļām ir pastāvīga, un vēlēšanās pilnveidot savas fiziskās īpašības ar kustību rotaļas palīdzību pāriet no paaudzes uz paaudzi. Vidējās un vecākās paaudzes ļaudis ar kustību rotaļām nodarbojas tikpat aizrautīgi kā tie, kas par viņiem desmit un vairāk gadus jaunāki. Kustību rotaļas arī pieaugušiem cilvēkiem ir organiska nepieciešamība, jo tas palīdz atjaunot arī garīgos spēkus. Šajā rakstā ir atlasītas tās kustību rotaļas, kuras var izmantot ģimenes kopīgā sportošanā kā brīvā dabā, tā arī telpās.

“BOČĀ”

Dalībnieki. Spēlē var piedalīties divi spēlētāji vai divas komandas. Komandas sastāvs — 2 līdz 6 dalībnieki.

Inventārs. 8 lodes — *boččas*. Katram spēlētājam vai komandai ir paredzētas četras vienādas krāsas lodes. Lodes var būt no dažāda materiāla, bet svaram jābūt 250 līdz 300 gramu un diametram — 7 līdz 10 cm. Viena mērķa vai starta lode (*pallino*) — baltā krāsā un 4 cm diametrā. Boččas un pallino var aizvietot ar mazām bumbiņām, pildbumbām.

Saturs. Ar izlozes palīdzību nosaka dalībnieku vai komandu, kas metīs mazo starta lodi — pallino. Spēlētājs, metot boččas, cenšas tās aizvest pēc iespējas tuvāk pallino. Partnera vai partneru uzdevums ir ne tikai piemest, bet, ja iespējams, izsist pretinieka boččas uz tālākām pozīcijām. Komandu spēlē pirmo metienu izpilda spēlētājs, kurš izvilka lozi, nākamo — pretinieka komandas spēlētājs u.tml., līdz visi komandu spēlētāji neizpilda savu metienu.

Uzvarētāju nosaka pēc boččas atrašanās pallino tuvumā.

Noteikumi:

1. Laukums netiek ierobežots. Nepieciešamības gadījumā to var ierobežot.
2. Spēlē piedalās 2 līdz 6 spēlētāji.
3. Pirms spēles sākšanas izlozē pallino iemetiena tiesības.
4. Visi metieni tiek izpildīti no vienas noteiktas metiena līnijas.
5. Soda punktu nav.
6. Ja pallino tika izmesta tik tālu, ka nav redzama, metienus izpilda, to neredzot.
7. Katras komandas spēlētāji met pārmaiņus.
8. Vienas komandas spēlētājam nav tiesību izpildīt divus metienus pēc kārtas.
9. Spēlētājam ir tiesības ar metiena palīdzību tuvināt savu vai attālināt pretinieka bočču no pallino.
10. Spēle ir beigusies, kad visas boččas ir izmestas.
11. Par bočču, kas atrodas vistuvāk pallino, piešķir 2 punktus. Par tām boččām, kuras atrodas tuvāk pallino nekā pretinieka bočča, piešķir 1 punktu. Ja visas četras boččas ir tuvāk nekā pretinieka boččas, tiek piešķirti 10 punkti.

12. Jaunā spēlē iemetienu izpilda uzvarētājs. Komandā iemetieni jāveic visiem dalībniekiem pēc kārtas.

13. Pirms spēles nosaka punktu skaitu, līdz kādam tiks spēlēts. Parasti spēlē līdz 10 vai 12 punktiem.

“FUTGOLFS”

Dalībnieki. Spēlē var piedalīties 2 līdz 6 spēlētāji. Var notikt individuālas vai komandu sacensības.

Inventārs. Var izmantot tenisa, gumijas, volejbola, futbola bumbu vai vieglu pildbumbu.

Saturs. Spēles laukumā izvieto 6 līdz 12 vingrošanas apļus vai iezīmē apļus 50 līdz 100 cm diametrā. Apļus izvieto dažādā kārtībā, kā arī var novietot dažus vienkāršus šķēršļus. Spēlētāju uzdevums — ar mazāko sitienu ar kāju skaitu noteiktā secībā trāpīt visos vingrošanas apļos.

Noteikumi:

1. Dalībnieki sāk spēli no starta līnijas viens aiz otra izlozētajā secībā.
2. Katram dalībniekam ir tiesības izpildīt vienu sitienu.
3. Pēc trāpīšanas aplī bumba jānovieto aiz attiecīgā apļa (aizmugurē).
4. Par izvietoto šķēršļu skaršanu piešķir 1 soda punktu.

Variants. Vingrošanas apļus var aizvietot ar kādiem citiem objektiem.

“BASKETBOLS AR BALONU”

Dalībnieki. Divas komandas (3 līdz 6 spēlētāji katrā).

Saturs. Komandu spēlētāji brīvi izvietojas laukumā. Komandu uzdevums, izpildot piespēles ar balonu savā starpā, pieskarties ar to pretinieka basketbola vairogam vai kādam citam iepriekš noteiktam objektam. Par balona pieskaršanos pretinieka vairogam komandai tiek piešķirts viens punkts. Pirms spēles nosaka punktu skaitu, līdz kādam tiks spēlēts. Uzvar komanda, kura saņem vairāk punktu.

“21”

Dalībnieki. 2 līdz 8 spēlētāji.

Saturs. Spēle notiek pie basketbola groza. Katrs spēlētājs pēc kārtas izpilda trīs metienus basketbola grozā. Pirmo metienu izpilda no soda līnijas. Otrā metienu — no tās vietas, kurā noķēris bumbu pēc tās atsitiena no grīdas. Trešo metienu izpilda no tās vietas, kurā noķēris bumbu pēc otrā metiena (bez atsitiena no grīdas). Uzvar spēlētājs, kurš pirmais savāc 21 punktu.

Noteikumi:

1. Par trāpījumu grozā pēc pirmā metiena tiek piešķirti trīs punkti, par otro — 2 punkti, par trešo — 1 punkts.
2. Ja spēlētājs izpilda trīs veiksmīgus metienus pēc kārtas (savāc 6 punk-





tus), viņam papildus tiek piešķirti vēl trīs metieni.

3. Spēlētājam ir jāsavāc precīzi 21 punkts. Gadījumā, ja iegūto punktu kopsumma ir lielāka par 21, no šīs kopsummas tiek atņemts 21 punkts, un spēlētājs turpina tālāk vākt punktus, cenšoties savākt precīzi 21 punktu.

“TIEŠI MĒRĶĪ”

Dalībnieki. Spēlē var piedalīties 2 līdz 8 spēlētāji. Var notikt individuālas vai komandu sacensības.

Inventārs. “Lidojošais šķīvītis”, trīs vingrošanas apli.

Saturs. Spēles laukumā izvieto trīs vingrošanas aplis vai iezīmē aplis 50 līdz 100 cm diametrā. Aplis izvieto dažādā attālumā no metiena vietas. Spēlētāju uzdevums — metot šķīvīti, trāpīt kādā no vingrošanas apliem. Katram aplim ir piešķirts punktu skaits — 5, 10, 15. Uzvarētāju nosaka pēc punktu kopsummas.

Noteikumi:

1. Visi metieni tiek izpildīti no vienas noteiktas metiena līnijas.

2. Katram dalībniekam ir tiesības izpildīt trīs metienus.

3. Par trāpījumu tuvākajā aplī tiek piešķirti 5 punkti, vidējā — 10 punkti, tālākajā — 15.

Variants. Vingrošanas aplis var aizvietot ar citām atzīmēm.

“Lidojošo šķīvīti” var aizvietot ar pāra lidmašīnu, smilšu maisiņu.

“PIRĀTU DĀRGUMI”

Dalībnieki. Katrā komandā var piedalīties 2 līdz 5 spēlētāji.

Saturs. Vienam spēlētājam aizsien acis. Pēc signāla spēlētājam, orientējoties pēc komandas biedru komandām, uz volejbola laukuma ir jāatrod 10 dažādi priekšmeti (piemēram, kluči). Uzvar komanda, kura ātrāk izpilda uzdevumu.

Variants. Dalībnieki komandām var izmantot noteiktu terminoloģiju. Piemēram, uz priekšu — “mjau, mjau”, atpakaļ — “vau, vau”, pa labi — “bēēē”, pa kreisi — “mūūū”, stop — “kukarekū”.

“TINĒJI”

Dalībnieki. Spēlē var piedalīties 2 līdz 8 spēlētāji. Var notikt individuālas vai komandu sacensības.

Inventārs. Aukliņas, tītavas vai stafetes kociņi.

Saturs. 3 līdz 4 m garas aukliņas vidū iesien lentīti. Aukliņas galus piestiprina pie tītavām (stafetes kociņiem). Divi spēlētāji nostājas pie tītavām. Pēc signāla spēlētāji sāk ātri tīt tītavas, uztiņot uz tām aukliņu, un pārvietojas uz priekšu. Uzvar tas, kurš ātrāk sasniedz finiša lentīti.

“ZĀĢIS UN ĀMURS”

Dalībnieki. Spēlētāju skaits ir neierobežots.

Saturs. Ar labo roku spēlētājs imitē malkas zāģēšanu, bet ar kreiso — naglu dzīšana. Pēc vairākiem mēģinājumiem izpildīt uzdevumu otrādi: ar kreiso roku spēlētājs imitē malkas zāģēšanu, bet ar labo — naglu dzīšanu. Uzvar tas, kurš var ilgāk izpildīt vingrinājumu.

Rotaļajieties — tas vairo prieku un saskaņu ģimenē! □

Informācijas avoti:

1. Eurobarometer (2010.) *Sport and Physical Activity*. Pieejams: http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_334_en.pdf
2. Jansone, R., Krauksts V. (2005) *Sporta izglītības didaktika skolā*. Rīga: Izdevniecība RaKa
3. Konstantinova I. (2011). *Kustību priekš dienai*. Pieejams: http://old.rundale.lv/lv/docs/kustibu_prieks_dienai930.pdf
4. Kurzemiece L. (2006) *Rotaļas, spēles un stafetes skolēnu personības attīstībai*. Rīga: Valsts izglītības satura centrs, 28 lpp.
5. Liepiņš I. (1992) *Brīvā laika spēles*. Rīga: LIC, 48 lpp.
6. Malinra R.M. (2001) *Physical activity and fitness: pathways from childhood to adulthood*. *Am J Hum Biol.* 13(2), 159 — 161.
7. Meikšāne Dz. (1998.) *Psiholoģija mums pašiem*. Rīga: RaKa, lpp. 41. — 46.
8. Tammelin T., Nayha S. et al. (2003) Physical activity and social status in adolescence as predictors of physical inactivity in adulthood. *Prevention Medicine*, 37(4), 375 — 381.
9. Veselības ekonomikas centrs. (2011) *Bērnu veselība. Statistiskie dati par bērnu saslimstību pirmajā dzīves gadā, profilaktisko apskatu rezultātiem, sadalījumu pa veselības grupām no 2007. gada līdz 2010. gadam*. (<http://vec.gov.lv>)
10. Yang X.L., Telama R., Laakso L. (1996) Parents' Physical Activity, Socioeconomic Status and Education as Predictors of Physical Activity and Sport among Children and Youths. *International Review for the Sociology of Sport*, Nr.3, Vol.31., 273 — 291 Pieejams: <http://irs.sagepub.com/cgi/content/abstract/31/3/273/10.1177/101269029603100304>

BĒRNS SPORTĀ – BĒRNS,

Runājot par tāda līmeņa sportu, kurā bērni darbojas, lai lietderīgi un veselīgi pavadītu brīvo laiku, mūsdienās sabiedrības acīs treneris tiek asociēts ar personu gados, kurš ar bērnu var sportot, runāties, būt draugs un pieredzējis padomdevējs. Vienā tēlā apvienojot, šāds treneris ir gluži kā otrs vecāks. Tomēr arvien straujāk lielu daļu treneru sektora ieņem gados jauni cilvēki — sporta pedagogi. Liela daļa jauno speciālistu savas darba gaitas uzsāk vien pēc mācību beigām, bet augstskolas solā trenera arods tiek apgūts lielākoties no teorētiskā viedokļa, un jaunajam speciālistam rodas dažādas problēmas praktiskajā darbībā ar bērniem. Šis raksts palīdzēs jauniešiem sporta pedagogiem kaut nedaudz izprast bērna būtību un tos faktorus, kuri darbā ar bērniem un treniņu organizēšanas procesā mēdz radīt būtiskas problēmas.

Jāatceras, ka bērns ir prasīgs un no sava trenera gaida draugu, skolotāju, vecāku, uzklaušītāju un informācijas devēju vienā personā. Kā jau bērns, viņš reizēm astoņos teikumos var nepateikt nevienu domu, bet trenerim jābūt pacietīgam un jāklausa. Klasificējot sporta veidus, tiek uzsvērtas atšķirības arī komunikācijā starp treneri un sportistu:

► **Individuālie sporta veidi.** Bērnu skaits, salīdzinot ar sporta spēlēm, treniņu grupās ir mazāks, līdz ar to lielāks uzsvars jāliek uz individuālu pieeju. Bērni var būt prasīgāki, un no sportistu puses treneris tiek "skenēts" un vērtēts kā paraugs.

► **Komandu sporta veidi.** Bērni ir ekstravertāki, tiecas uz komunikāciju un dažnedažādām aktivitātēm. Audzēkņu skaits parasti ir virs desmit, tādēļ trenerim jāpatērē daudz brīvā laika, lai iepazītu katru no viņiem.

Faktiski bērnu tipākus varētu iedalīt atbilstoši temperamenta iezīmēm (sanguīniķi, holeriķi, melanholiķi un flegmatīķi), tomēr, analizējot literatūras avotus sporta kontekstā un izvērtējot savu trenera pieredzi, piedāvāju citus jauno sportistu iezīmju raksturojumus.

Individuālists — bērns, kuram komunikācija sagādās problēmas un kontakts ar citiem vienaudžiem būs ļoti zemā līmenī. Tas gan nenozīmē, ka tāda

Kristians AVOTIŅŠ

Latvijas Sporta pedagogijas akadēmijas magistrantūras students,
Regbija kluba "Jūrmala" un Jūrmalas sporta centra regbija treneris



pati būs komunikācija ar treneri vai vecākiem. Gluži vienkārši — viņam nepatiks sadarboties ar citiem. Pārsvārā šie bērni nonāk individuālajos sporta veidos, kuros panākumi ir atkarīgi no viņa paša un nav jāpaļaujas uz citiem. Savas neveiksmes individuālists var pārdzīvot ļoti sentimentāli. Ja šāda tipa bērni nodarbojas komandu sporta veidos, tas vairāk ir vecāku uzspiešanas rezultātā. Nevajadzētu viņiem uzspiest kaut ko likt darīt — tā rezultātā pretestība var būt divtik liela. Individuālists būs radis visu darīt pats, taču arī atbildības un patstāvības deva viņam būs spilgti izteikta. Piemēram, pēdējais spilgtais šādu iezīmju sportista gadījums manā praksē... Uz sacensībām braucām ar sabiedrisko transportu. Pirms braukšanas visa komanda kopā satikāmies un devāmies pirkt biļetes. Kad iekāpām vilcienā, konstatēju, ka viens sportists nav ieradies. Kad piezvanīju viņa vecākiem, mamma bija izbrīnīta, jo bērns jau sen esot izgājis no mājām un noteikti devies uz sacensībām. Jau pēc brīža bērns iznāca no blakus vagona un teica, ka jau pirms mums esot nopircis biļeti un iekāpis vilcienā. Arī savstarpējās bērnu diskusijās viņš iesaistījās mazāk aktīvi, dodot priekšroku dabas vērošanai pa logu.

Komandas cilvēks — šo tipāzu varam iedalīt divos apakštipos:

Bērns, kurš vienmēr atradīsies tur, kur būs visvairāk cilvēku un notikumu. Ļoti bieži no sportiskā viedokļa komandā viņš nebūs meistarīgākais, apdāvinātākais un lietderīgākais, bet kaut kāds iekšējais dzinulis mazo personību dzīs uz priekšu, lai treniņos viņš ierastos pirmais, lai inventāru aiznest palīdzētu tieši viņš un lai trenerim, izvēloties sastāvu pirms sacensībām, savu viedokli arī izteiktu tieši viņš. Viņam patīk atrasties sabiedrības vidū, un savus panākumus vai neveiksmes viņš var pārdzīvot gan pozitīvi, gan negatīvi. Konkrētā vide viņam ir patīkama, un aktivitātes iet pie sirds.

Otrs komandas cilvēka tipāzs savās personības iezīmēs būs pretējs pirmajam — komandas līderis un paraugs pārējiem. Protams, arī viņam patīk atrasties uzmanības centrā, un tieši viņš būs tas, ap kuru pulcēsies vairākums. Vienmēr un visos rādītājos centīsies būt labākais, un lielākoties tāds arī būs. Gan morāli, gan fiziski būs pārāks pār citiem. Viņam ir svarīgas trenera uzslavas. leteicams ar tām neskopoties, taču nepārspilēt tās citu klātbūtnē, ja vēlaties, lai sportists arī turpmāk būtu motivēts un gūtu sasniegumus.

NE “TERMINATORS”



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

Hiperaktīvais — bērns “kodolbumba”. Ja trenerim ir svarīga komandas saliedētība un kvalitatīvs treniņu darbs, hiperaktīvais bērns var sagādāt liekas galvassāpes, jo viņa mērķis ir savu emociju ekspresija un laba laika pavadīšana, īpaši nedomājot par pārējiem. Šis bērns uz treniņiem nāks kā uz kārtējo pulciņu vai ārpusskolas nodarbību — tā būs vēl viena no četrām, piecām aktivitātēm. Arī apmeklējuma regularitāte būs mainīga — ja pēc skolas viņš izdomās ar draugiem iet celt štābiņu, uz treniņu viņu var negaidīt. Respektīvi, — varbūt tas būs netīšām, bet šāds bērns var vienkārši aizmirst atnākt uz treniņu, ja tajā laikā ir kādas interesantākas nodarbes. Visbiežāk vecāki mājās nespēj ar šādiem bērniem tikt galā un, apzinoties šo problēmu, sūta savu bērnu uz dažādiem, pēc iespējas aktīvākiem pulciņiem un sporta klubiem. Treniņa laikā šādam bērnam visbiežāk būs vēlme daudzīties un ākstīties, un ar šo uzvedību viņš var pakert līdzī arī citus. Trenerim būtu lietderīgi izvērtēt savus mērķus — ja, piemēram, svarīgākā ir bērna lietderīga brīvā laika pavadīšana, lai viņš apmeklētu nodarbības. Savukārt, ja ir svarīgi rezultāti un ne tikai šī viena, bet arī citu bērnu izaugsme, labāk būtu aprunāties ar hiperaktīvā bērna ve-

cākiem un kopīgi izlemt par šo nodarbiņu ietekmi un lietderību, kā arī par iespējam darboties citur.

Individuālajos sporta veidos šāds bērns prasīs ļoti lielu uzmanību, jo viņam vajadzēs apskatīt un aptaustīt visu, kas būs apkārt. Jautājumi var sekot cits citam, nemaz nesagaidot un nesāņemot atbildi uz iepriekšējo. Viņš noteikti kritīs uz nerviem arī pārējiem audzēkņiem, jo ar savu aktivitāti neļaus koncentrēties uzdevuma izpildei.

Darbs ar šādiem bērniem ir grūts, tomēr ir iespējams atrast individuālu pieeju, lai viņu stimulētu noteiktu mērķu sasniegšanai, vienlaikus saglabājot treniņu kvalitāti. Ar bērnu vajag aprunāties individuāli, vajag uzdot papildu uzdevumus, atrast kāda īpaša pamudinājuma iespējas. Piemēram, apņemoties izpildīt visus trenera uzdevumus nodarbībā, stafetes laikā viņš tiks iecelts par kapteini. Esmu novērojis, ka lielākā daļa treneru šādus bērnus nespēj savaldīt un ilgi noturēt savā sporta grupā, tomēr, ja centīsities iet grūtāko ceļu un veidot dialogu ar šo bērnu, gandarījums būs garantēts. Domājiet radoši, — un šis bērns spēs darboties līdzvērtīgi ar citiem!

Nerunīgais — bērns, kuru grūti saprast, jo savas emocijas un pārdomas

patur pie sevis. Viņš labprāt nerunās ne ar treneri, ne vecākiem. Arī atbilžu izvilksana var neiet cauri. Tas gan nenozīmē, ka viņam ir kādi psiholoģiskie traucējumi vai problēmas. Šādi bērni diezgan bieži ir vienīgie ģimenēs, kuri bauda nedalītu vecāku uzmanību, taču ir arī pieraduši darboties patstāvīgi vai pieaugušo vidē, kur emociju ekspresijas tiek savaldītas, bet lēmumi — argumentēti. To, vai bērns ir apmierināts ar apstākļiem, treneri, komandas biedriem un saviem sasniegumiem, varat neuzzināt nekad, jo komunikācija noritēs pieaugušo sabiedrībā pieņemtā atbilstīgā veidā. Treniņu vai sacensību laikā viņš labprātāk pavadīs viens pats, darot sev tīkamas lietas (ja vien nesaņiks vēl vienu nerunīgā tipa bērnu). Ja sacensību laikā pārējie bērni skatīsies notiekošās sacensības un visu uztvers kā milzīgu piedzīvojumu, šī tipa bērns tajā laikā var izdomāt tribīnēs saskaitīt krēslus, lasīt līdzpaņemto grāmatu vai analizēt kādu interesantu spēles faktu. Savu klusēšanu šis tipāzs atspēkos ar atdevi treniņos — uzdevumu izpilde būs mērķtiecīgāka un sportiskais progress, — visticamāk, lielāks nekā citiem bērniem.

Jūtīgais — sensitīvais bērns. Salīdzinājumā ar pārējiem bērniem viņa spējas var būt mazākas, arī iekšējā pasaule — citādāka. Trenerim jāpievērš uzmanību tam, lai ar savām darbībām un vārdiem ne treneris, ne citi audzēkņi viņu neaizskartu. Protams, nav jāstāv klāt kā mūrim, lai pasargātu itin no visa, jo tad bērnam būs liegta iespēja mācīties patstāvību. Bērnam patiks par grūtībām un negācijām pasūdzēties gan trenerim, gan vecākiem. Trenerim pašam ir jāizvērtē, kuras no tām ir nopietnas un kuras — nenopietnas negācijas (bērni vienā brīdī nerunās, bet jau nākamajā būs labākie draugi). Jāsaka, ka šis bērns ar savām darbībām gluži kā magnēts pievelk hiperaktīvo vai komandas tipāžu uzmanību. Ar šo bērnu būtu jāpavada vairāk laika nekā ar hiperaktīvajiem vai komandas tipa bērniem, jo, stiprinot viņu pašapziņu, problēmas ar komandas biedru pārņēmīgo un ne vienmēr pozitīvo uzmanību var izgaist.

Atcerieties, ka bērnam ir jāsniedz tas, kas tiek gaidīts — jābūt draugam, skolotājam, vecākam, informācijas devējam un uzklausītājam! Ja gribat kļūt par labu treneri, ziedojiet brīvo laiku saviem audzēkņiem! Uzklusiet viņus,



dodiet iespēju kļūt par labiem sportistiem un augt par labiem cilvēkiem!

Kad esam iepazinuši bērnus, varam doties tālāk. Tāpat kā bērni, arī katrs treneris ir personība. Katru dienu, ejot uz treniņu, jāsaprot un jāizvērtē, kādi ir nodarbību mērķi, kādi apstākļi tos ietekmē visvairāk. Dažkārt ir nepieciešams piebremzēt arī vecākus — ne visi bērni varēs izaugt par vecāku iedomās plānotajiem profiņiem vai olim-

piskajiem čempioniem. Derētu kopā ar vecākiem vienoties par to, ka vispirms ir jānodrošina bērnu attīstību un pozitīvu emocionālu gaisotni veicinoši treniņu apstākļi. Ne vienmēr tas ir vienkārši, bet galvenais, — jāmīl tas, ko darāt.

Bērns vispirms jau ir bērns nevis padotais, kurš izpildīs jūsu pavēles. Viņa psiholoģiskā un fizioloģiskā attīstība nav pieauguša cilvēka līmenī,

DAŽAS ROTAĻAS UN STAFETES, KURAS PATIKS VISIEM BĒRNIEM:

“Sasaldētie”

Ierobežots laukums ar konusuņiem (8 līdz 10 bērniem — aptuveni 9 x 9 m liels laukums). Pēc starta komandas vadītājam ar pieskārienu “jāsasaldē” pārējie dalībnieki. Lai atbrīvotu “sasaldētos”, brīvajiem spēlētājiem jāizrāpo caur kājām (žākļa stāja). Spēles ilgums — līdz “sasaldēti” visi dalībnieki. Ja ilgi neizdodas visus “sasaldēt”, var likt vadīt diviem, bet atvieglot apstākļus — jāatbrīvo, izskrienot zem rokas. Rotaļa attīsta koordināciju, lokanību, ātrumu, komunikāciju. Bumbu sporta spēļu sportistiem var piedāvāt “sasaldēt” ar bumbu, kura jātur rokās.

“Ķerenes aplī”

Visi dalībnieki apguļas aplī (uz vēderiem; galvas — uz vidu, atstarpe starp dalībniekiem — aptuveni 1,5 m). Treneris izvēlas divus dalībniekus (vēlams — katru savā apļa pusē). Pēc starta ķērājam jāķer otrs dalībnieks, bet, kad tas ir noķerts (pieskaršanās ar roku pie auguma), abi mainās lomām (ja esi pieskāries, uzreiz griežies uz otru pusi un bēdz!). Ķeramais jebkurā brīdī var apgulties blakus kādam no gulošajiem — tad jābēg tam, kurš atradās blakus uz grīdas. Rotaļa attīsta koordināciju, lokanību, ātrumu. Lai viens dalībnieks nebēgtu visu laiku, kā ierobežojumu var uzlikt, ka nevar skriet vairāk par trim aplīem. Ja treniņgrupā ir daudz bērnu, var dalīt vairākās grupās (6 līdz 9 bērni).

“Krokodili”

Laukums — basketbola zāle. Uz centra līnijas atrodas vadītājs/krokodils, kurš drīkst kustēties tikai pa centra līniju sānis. Pārējie dalībnieki atrodas uz laukuma gala līnijas. Pēc komandas visiem jāšķērso laukums un jātiek līdz otrai gala līnijai. “Krokodilam” jāķer skrējēji. Kuram pieskaras, tas paliek vidū un palīdz “krokodilam” nākamajā skrējienā. Spēlē, līdz palicis pēdējais, uzvarētājs. Rotaļa attīsta koordināciju, ātrumu, lokanību, ātruma izturību.

līdz ar to vingrinājumiem ir jābūt atbilstošiem viņa spējām. Atcerieties, ka bērns uz treniņiem nāk, jo viņam patīk, nevis tādēļ, ka viņa psihē ir izveidojušās tabulas un termiņi ar plāniem, kā, ko un cik ilgā laikā vajadzētu sasniegt! Bērns grib rotaļāties un daudzīties. Iespējams, ka tā vietā, lai aizrautīgi dzītos pēc futbola bumbas, bērns daudz labprātāk izpētīs, kā zemē aug zāles stiebriņš. Bērns jums nekad neuzdos jautājumu par sarežģītām kombinācijām vai tehniskajiem izpildījumiem — gaidiet no viņa bērna jautājumus (Kādēļ bumba ir tādā krāsā? Cik trenerim ir gadu? Kas ir iekšā vingrošanas matracī? Kādēļ baseinā nedrīkst lēkt?)!

Jebkura sporta veida nodarbības ar jaunajiem sportistiem vispirms bērnos būtu jārada interese par treniņiem, fiziskajām aktivitātēm, kā arī jāseko vispusīgai bērna spēju attīstībai. **Vislabāk to visu darīt ar rotaļu un stafesu palīdzību.** Tieši šie abi ir kā "atslēgas vārdi", ja gribat, lai bērni pēc treniņa mājās aizietu apmierināti. Trenerim nav jāizdomā jauna "Ķīnas ābece", — sarežģīti uzdevumi ar vairākām izpildījuma daļām un dziļu izpratni bērniem atbaidīs. Bērnam daudz interesantāk un trenerim daudz vienkāršāk būs nolikt četrus konusiņus un spēlēt "ķerenes", nevis visu laukumu sadalīt

sarežģītās shēmās, lai beigās pats apjuktu. Protams, lai attīstītu jūsu sporta veidam specifiskās darbības, vienkāršos vingrinājumus var modificēt un vēl veiksmīgāk sasniegt izvirzītos uzdevumus.

Bērni līdz pat pusaudžu vecumam domās, rīkosies un būs kā bērni. Meitenes aptuveni 11 līdz 12, bet zēni — 12 līdz 14 gadu vecumā sāks domāt par mērķiem un sportiskajiem sasniegumiem. Katram trenerim ir vēlme dzīties pēc sportiskajiem sasniegumiem, bet nevajag to sasteigt — dzīvojot līdz šiem posmiem, pāreja no rotaļāšanās līdz mērķtiecīgam darbam pienāks pati no sevis. Tad arī pienāks laiks, kad varēs likt priekšā sarežģītus vingrinājumus, kuri tiks veikti tikpat aizrautīgi, kā savulaik dzīšanās pakal bumbai. Šajā pārejas posmā jāreķinās, ka lielākā daļa sāks nopietni strādāt, bet viens vai divi vēl gribēs pamuļkoties, un tas var traucēt visas komandas kopējo izaugsmi. Katram šis lūzuma punkts sākas individuāli, līdz ar to pusaudžu gadu aizkavēšanās rezultātā kādu no sportistiem var arī pazaudēt, tomēr jebkurā bezizejas situācijā rotaļas vai stafetes var izglābt. Arī tagad, kad esam pieauguši, tās mūsos atraisa bērna atmiņas un bezrūpīgo smaidu.



Esiet gudri treneri, ieinteresējiet savus audzēkņus, runājiet ar viņiem un bērnu vecākiem! Uzturiet regulārus kontaktus ar vecākiem — tikšanās pirms vai pēc treniņiem, vai arī regulāri informatīvi zvani (nežēlojiet savu laiku vai finanses!). Tas jums palīdzēs daudz vairāk uzzināt par saviem audzēkņiem, kā arī būs sava veida garantants, ka bērni nāks uz treniņiem. Ja vecāki redzēs, ka jūs ar lielu apņēmību darbojaties, viņi jums uzticēsies un mudinās aktīvām nodarbībām arī savus bērnus.

Turpiniet izglītoties visu mūžu un atcerieties, ka bērni ir bērni, nevis "sporta terminatori"! □

Informācijas avoti:

1. Grejs Dž. *Bērni ir no debesīm*. Rīga, Jumava, 2013.
2. *Sporta spēles skolā*. Rīga, Zvaigzne, 1991.
3. Vorobjovs A. *Vispārīgā psiholoģija*. Rīga, Izglītības solī, 2000.
<http://raksti.daba.lv/testi/psihotesti/temps.html>
4. Become a coach — A Childs View.
<https://www.youtube.com/watch?v=tLvE2rCcElw>

"Pīles un mednieki"

Laukums — basketbola zāle vai ierobežots laukums. Visi dalībnieki izklīst pa zāli. Vadītāji/mednieki (2 — 3) pēc komandas sāk medīt "pīles". Lai noķertu "pīli", ar bumbu jāpieskaras pie jebkuras ķermeņa daļas (pēc noķeršanas izstājas no spēles). Mednieki var bumbu piespēlēt savā starpā, lai ielenktu "pīles". Uzvar tas, kurš pēdējais palicis nenokerts.

Lai nesanāktu, ka mednieks pa visu zāli skrien pakal savam labākajam draugam, var uzlikt ierobežojumu — ar bumbu rokās var skriet tikai 3 līdz 5 soļus. Rotaļa attīsta koordināciju, ātrumu, komunikāciju, saliedētību.

"Stafete"

Dalībnieki sadalīti 2 vai 3 komandās. Katra komanda atrodas pie starta līnijas (var būt konusiņi). Aptuveni 5 līdz 6 m attālumā novietots nākamais konuss un vēl 8 līdz 10 m attālumā — trešais. Pēc komandas (pirmajam var izdomāt dažādus sākuma stāvokļus) dalībniekiem līdz otrajam konusiņam jāaiznes bumba, tālāk jāskrien līdz trešajam konusam, kuram jāpieskaras ar roku. Tad jāskrien atpakaļ, jāpaceļ bumba un jāatdod iespēle nākamajam dalībniekam. Uzvar komanda, kura pirmā veic stafeti. Stafete attīsta koordināciju, lokanību, saliedētību, ātrumu. To var dažādi modificēt, bumbu atstājot dažādās secībās, var skriet bez bumbas vai bumbu nodot, izrīpinot starp kājām.

BĒRNA SEKMES – PIRMSSKO

Rīgas 275.pirmsskolas izglītības iestādei “Austrīņa” 2014./2015. mācību gadā tika izvirzīts pedagoģiskā darba mērķis: **bērna vides izglītības un veselīga dzīvesveida sekmēšana, izmantojot tuvākās apkārtnes, dabas un sadarbības ar ģimenēm iespējas.**

Viens no galvenajiem uzdevumiem bija aktivizēt bērnu iesaistīšanos pieaugušo uzsāktās vai ierosinātās darbībās, **pilnveidojot sadarbību ar ģimeni veselīga dzīvesveida tradīciju un aktīva kustību ieraduma veidošanā.** Veselīga dzīvesveida popularizēšanai tika organizēti vairāki pasākumi:

- Olimpiskā diena — 26.09.2014.;
- Ekoskolu globālās rīcības dienas pasākums “Veselīgs dzīvesveids — ieguldījums nākotnē” — 03.11.2014.;
- Rīgas pirmsskolas izglītības iestāžu sporta diena Olimpiskajā centrā — 21.11.2014.;
- sadarbībā ar vecākiem ģimenes sporta dienas — 2015. gada maijā un jūnijā.

Tika nodrošināta skolotāju un vecāku izglītošana ne tikai fiziski aktīva dzīvesveida īstenošanai, bet arī veselīgu ēšanas ieradumu veidošanai ģimenē; pilnveidota skolotāju prasme radoši izmantot iegūtās zināšanas un prasmes. Uzmanība tika pievērsta arī bērnu pozitīvas disciplinēšanas paņēmieniem un emocionālās labsajūtas, emociju paškontroles pilnveidei. Tikai viss kopā — **skolotāja, bērnu un vecāku sadarbība palīdz veidot attieksmi pret apkārtējās pasaules lietām — pret dabu, veselību, sportu, pret apkārtējiem cilvēkiem, sabiedrību un vidi.**

Tieši veiksmīgas vecāku un pedagoģu sadarbības rezultātā rodas izziņas interese un prieks par atklājumiem, jo pieaugušie ar savu attieksmi rada šo interesi. Profesionāli rodot kontaktu ar bērnu vecākiem, pedagogam ir iespēja īstenot bērna vajadzībām un interesēm atbilstošu pedagoģisko procesu (Špona, 2006). Savukārt, atsaucoties uz pedagoga ierosinājumiem, vecāki var aktīvi piedalīties ģimenes vides pilnveidošanā, kā arī pasākumos, kuri tiek organizēti papildus nodarbībām. Līdz ar to **tiek nodrošināta iespēja paplašināt bērnu redzesloku, rosināta pozitīva attieksme pret sportu un nepiecie-**

Agnese KOLMANE



275. PII pedagoģe

Agrita TAURĪNA



Dr. Paed.,
RPIVA asoc. profesore

šamība arī pašiem aktīvi līdzdarboties. Ar kādām **priekšrocībām vai grūtībām saskaras vecāki pirmsskolas vecuma bērnu audzināšanā?** Šo jautājumu ir pētījuši A. Baldiņš un A. Raževa, secinot, ka mūsdienā ģimenē būtiskākās **ir tieši audzināšanas grūtības, jo:**

- ierobežotā sadzīves telpa (dzīvokļu platība) nerada iespēju triju paaudžu vienlaicīgai saskarsmei ikdienā, tādējādi ierobežojot pieredzes nodošanu bērniem;
- darbā un sadzīves organizēšanā pieaugušie ģimenes locekļi pavada vairāk laika nekā iepriekšējos gadu desmitos, tāpēc samazinās vecāku un bērnu savstarpējās komunikācijas laiks; bērni lielāko daļu sava brīvā laika pavada ārpus ģimeniskās saskarsmes;
- darbā un sadzīves organizēšanā pieaugušie ģimenes locekļi pavada vairāk laika nekā iepriekšējos gadu desmitos, tāpēc samazinās vecāku un bērnu savstarpējās komunikācijas laiks; bērni lielāko daļu sava brīvā laika pavada ārpus ģimeniskās saskarsmes;
- ir pārtrūkusi tautas tradicionālo pieeju izmantošana ģimenes pedagoģijā un, nekritiski izvērtētas, tiek pārņemtas modernās pieejas ģimenes audzināšanā, kuras nereti tieši rada problēmas bērnu un jauniešu audzināšanā;
- sabiedrībā kopumā izteikta savstarpēja cilvēku atsvešināšanās, samazinoties sociālajai kontrolei, pieaug individuālās autonomijas tendences. Sevišķi spilgti šīs parādības izpaužas lielpilsētās (Baldiņš, Raževa, 2001).

Kā tolerantī atbalstīt ģimeni grūtību pārvarēšanā? Kā saliedēt noteiktas pirmsskolas izglītības grupas vecākus kopīgu pasākumu organizēšanā, vienotas pedagoģiskās pārliecības par bērna sasniegumiem un veselības stiprināšanu veidošanā? Vispirms jau — ar



kopīgu darbību, jo sadarbību veicinošie nosacījumi ir:

- kopīgas darbības pilnveidošana, izmantojot savstarpējo vērtējumu un pašnovērtējumu;
- optimālāko darba paņēmienu izvēle kopējo mērķu noteikšanai;
- emocionālo saskarsmes prasmju un iemaņu attīstīšana, ar uzticību pieņemot partneri, izjutot viņa psiholoģisko stāvokli un atklāti izsakot savas jūtas un domas (Černova, 2003).

Emocionāli jūtot, ka tiek saprasti un cienīti, vecāki paši ierosina kopīgas darbības idejas un labprāt dalās savā pieredzē. Piemēram, lielu atsaucību un ieinteresētību vecāki izrāda par tādiem pedagoga ierosinātiem pasākumiem kā kopīgu ģimenes plakātu izgatavošana vai grāmatiņu par dažādiem tematiem veidošana. Tādējādi bērni kopīgā darbībā apgūst informācijas meklēšanu dažādos avotos, prasmi pieredzē un zināšanās dalīties ar saviem vecākiem, apspriež prezentēšanas iespējas, gūst pozitīvu pieredzi, uzmanību un jūtamu atbalstu no vecākiem.

Viena no emocionāli spilgtākajām sadarbības iespējām ir sportošana! Pozitīva pieredze, bērniem sportojot kopā ar vecākiem, spilgti parādās ģimenes sporta svētkos. Bērni un vecāki redz viens otru aktīvā darbībā, piedaloties sporta pasākumos, izjutot prieku un atbalstot vienu otru.

Bērni kopā ar pedagogu rūpīgi gatavojās svētkiem, lai vecāki justos ērti, komfortabli, īpaši gaidīti. Tas nebija

LAS UN ĢIMENES SADARBĪBĀ



veltīgs darbs, jo aptaujā vecāki atzinīgi vērtēja pašu šāda pasākuma rīkošanas ideju — būt visiem kopā. Kā pozitīvs aspekts tika minēta gan fona mūzika, gan stafešu piemērotība un scenārija stāsts, kas vijās cauri visai svētku norisei, bērnu priekšnesumi un pašu gatavotās kartona rotaļlietas — mašīnas. Vecāki atzina, ka tieši šādi pasākumi ir ļoti nozīmīgi bērnam, jo viņš ir kopā gan ar savu ģimeni, gan ar bērnuudzāra biedriem.

Aptauja parādīja, cik ļoti vecāki novērtē bērna vajadzību būt kopā ar ģimeni. Anketās lasāmi vecāku izteikumi: “Vajag šādus pasākumus rīkot biežāk, vismaz divas reizes gadā!”, “Tas bija jauks pasākums kopā ar bērnu”, “Spēles bija interesantas”, “Bērni cīnījās godam”. Bija arī ierosinājumi — “Dažas stafetes pirms ģimeņu stafetēm sarīkot tikai bērniem”, “Organizēt mazākas komandas un cīnīties par uzvaru”, “Izveidot grupas bērnu komandu un cīnīties pret brāļu un māsu komandu”. Likumsakarīgs arī ierosinājums — šādus svētkus organizēt atkārtoti. Īpaši sirsnīgi vārdi tika vēlti pirmsskolas izglītības sporta skolotājai Aijai Rutkovskai, kura atbildīgi un ar radošu ieceri vadīja pasākuma norisi.

Ģimenes sporta svētkos piedalījās 18 ģimenes no grupas bērnu 24 ģimenēm. Lielākā daļa pasākumu apmeklēja ģimenes pilnā sastāvā — brāļi, māsa, abi vecāki. Pirms pasākuma pārrunās ar vecākiem noskaidrojām, ka vecāki gaida nopietna līmeņa sacensības, kurām īpaši fiziski jāgatavojas. Daudziem

bija nedrošība par savām spējām un pārdomas par to, vai viņiem ir pietiekamas prasmes, lai piedalītos šādos pasākumos. Tāpēc pedagogam bija jāuzņemas iedrošinātāja loma, skaidrojot **sporta svētku galveno mērķi — saliedēt ģimenes, veicināt prieku par sportiskām, aktīvām un veselību stiprinošām nodarbēm.**

Ģimeņu sporta svētki sniedz lielisku iespēju iepazīt vienu otru un izvērtēt savas spējas un pilnveidošanās iespējas. Būtiska ir arī pedagoga sadarbība ar vecākiem bērnu sasniegumu, prasmju vērtēšanā. Vienoti kritēriji un pieeja bērna sasniegumu izvērtēšanai ļauj pietiekami objektīvi atainot reālo situāciju un sekmē vecāku līdzatbildību, izpratni un ieinteresētību sava bērna turpmākā izaugsmē. Piedāvājot fizisko, psiholoģisko un sociālo attīstības faktoru vērtēšanas modeli un kopā ar vecākiem izrunājot diskutablos jautājumus, tiek panākts lielāks bērna fizisko un sociāli emocionālo jautājumu izpratnes līmenis. Tā vecāki un pedagogi pastāvīgi veic bērna prasmju, elementāro zināšanu un atlieksmes izvērtēšanu, kā arī papildina savstarpējo izpratni par pedagogiskajām norisēm. Tiek pārrunāti neskaidrie jautājumi un kopīgi rasti risinājumi, veidojot labu pamatu sadarbībai, kura sekmē bērna prasmju turpmāko izaugsmi (Ābele, Tauriņa, 2012). Aptauja parādīja, ka tie vecāki, kuri papildus pirmsskolas izglītības iestādei bērnus ved uz sporta nodarbēm interešu izglītībā,

ir daudzpusīgāki savos spriedumos par bērna prasmēm. Tas norāda, ka vecāki dziļāk izprot sava bērna iespējas, ir vairāk atvērti pedagogu uzskatu iepazīšanai un vērtīgāk piedalās sava bērna sasniegumu izvērtēšanā.

Varam apgalvot, ka vecāki nebaidās meklēt atbildes uz jautājumiem, kopīgi risināt problēmas, ja viņus uzmanīgi uzklausā pirmsskolas izglītības iestādes darbinieki. Ja pedagogs ir atvērts jautājumiem, saskarsmei un izrāda interesi par to, kā izprast vecāku viedokli, tiek nodrošināti nepieciešamie nosacījumi veiksmīgai sadarbībai. Pedagoģiskajā procesā un saskarsmē ar vecākiem ieteicams izmantot arī informācijas tehnoloģijas, lai vecākus iepazīstinātu ar pedagoga redzējumu un sniegtu ieskatu par ikdienas pedagoģiskajā procesā notiekošo gan ar attēlu, gan ar teksta palīdzību. Vecāki ļoti pozitīvi novērtē pirmsskolas izglītības iestādes darbinieku centienus stiprināt sadarbību ar ģimenēm. □

Informācijas avoti:

1. Ābele, A., Tauriņa, A. (2012) Vecākā pirmsskolas vecuma bērna sasniegumu izvērtēšana pamatizglītības apgūves skatījumā. *Sabiedrība, Integrācija, Izglītība*. I daļa. Rēzekne: RA, 21. — 30.lpp.
2. Baldiņš, A., Raževa, A. (2001) *Skolas un ģimenes sadarbība*. Rīga: Pētergailis, 81 lpp.
3. Čemova, E. (2003) *Praktikums pirmsskolas sadarbības pedagoģijā*. Rīga: SIA “Izglītības solis”, 41 lpp.
4. Špona, A. (2006) *Audzinašanas process teorijā un praksē*. Rīga: RaKa, 211 lpp.



Ingrīda ANZENAVA

ĢIMENES SPORTA SVĒTKI JELGAVAS 4. SĀKUMSKOLĀ

Sporta svētki ir viena no tām skolas un ģimenes sadarbības formām, kas kļūst arvien aktuālāka. Jau vienpadsmito gadu pēc kārtas Jelgavas 4. sākumskolā notiek ģimenes sporta svētki, kurus organizē un vada sporta skolotāja **Ingrīda Anzenava**.

Ir patīkami redzēt, ka atsevišķi svētku elementi ar laiku kļūst par sadarbību un aktīvu atpūtu veicinošu tradīciju. Piemēram, svētku programmā ir atklāšanas parāde, kopēja iesildīšanās mūzikas pavadījumā, daudzveidīgas kustību aktivitātes bērniem kopā ar vecākiem un noslēguma parāde. Šādos paaudzes apvienojošos pasākumos ir visai rūpīgi jāizvēlas sporta aktivitātes, īpašu uzmanību pievēršot vecāku un bērnu savstarpējai sadarbībai. Par interesantu fizisko aktivitāšu kopumu ģimeņu sporta svētkos pēdējos gados ir rūpējies sporta skolotājs Markuss Anzenavs. Par ieguldītā sagatavošanas darba sekmīgumu liecina aptaujas rezultāti, kuros cita starpā tiek uzsvērtā atziņa, ka interesants

un daudzveidīgs fizisko aktivitāšu kopums veicina gan bērnu pozitīvu attieksmi pret sportu, gan ikdienā ne vienmēr realizēto sadarbību starp vecākiem — bērniem — skolotājiem.

Būtiskākais ieguvums ir gandarījums, tāpēc lielākās rūpes ir vērstas uz to, lai pasākums būtu kvalitatīvs, lai visi justos gaidīti, lai būtu jauka atmosfēra un lai neviens nejostos kā zaudētājs. Protams, ir liels gandarījums, redzot, ka bērni aizrautīgi darbojas kopā ar vecākiem, ka svētki ir izdevušies un ka lepnums par sasniegto ļauj pārvarēt mulsumu un nedrošības izjūtas sportā, veicinot bērna pašapziņu un uzdrošināšanos ikdienas kustību aktivitātēs.

Ar gandarījumu jāatzīmē vairākas vecāku atziņas pēc svētku norises. Kristiāna un Markusa vecāki uzsvēra: "Sporta svētkos patika brīvā atmosfēra; ka visi jutās vienoti. Pieaugušie kļuva mazliet kā bērni — atcerējās skolas gadus, modās sacensību gars. Mūsaprāt, svarīgi, ka bērni redz, ka arī mamma var skriet, lēkt, driblēt bumbu un darīt citas

trakas lietas. Piedaloties šajās fiziskajās aktivitātēs, veidojas laba sadarbība ar skolotājiem, bērniem un vecākiem. Ir tāda kopības sajūta kā lielā ģimenē."

Arī Toma vecākiem bija ko teikt: "Patika tas, ka pasākums tika noorganizēts patiešām kā sporta svētki un neizvērtās par sīvu cīņu par godalgām, vienlaicīgi neizpaliekot sportiskajam azartam. Priecīgi bija ne tikai tie, kuri izcīnīja godalgotās vietas, bet visi, kuri piedalījās, jo organizatori par visu bija padomājuši. Priecēja ļoti jaukā, pozitīvā atmosfēra. Šī bija lieliska iespēja kopā ar bērnu saturīgi pavadīt brīvo laiku. Daudzveidīgās, ļoti labi organizētās fiziskās aktivitātes veicina pozitīvu attieksmi pret sportu, jo bērni redz, ka arī vecāki ar prieku un lielu entuziasmu tajās piedalās. Rodas vēlme ikdienā turpināt sportot."

Prieks par sasniegumiem un par ikvienu paveikto darbu sākas ar mazu — ar to pirmo soli, kurā bērns izjūt ģimenes atbalstu un gandarījumu par sava ieguldījuma nozīmīgumu kopīgā mērķa sasniegšanā! □

YOU.FO SPĒLE

YOU.FO® ir jauna, unikāla, jautra un veselīga sporta spēle, kas attīsta koncentrēšanos, spēku, izturību, elastību un sadarbību. Tā ir balstīta uz aerodinamiska gredzena mešanas un ķeršanas ar speciālu nūju principu, 10 līdz 30 metru attālumā starp spēlētājiem.

Bas Boris Rujšanaars

Mg.Sc.,
You Fo dibinātājs un galvenais izpilddirektors



YOU.FO vēsture

Šī spēle par YOU.FO tika nosaukta tikai 2010. gada vasarā, taču pašu spēli izgudroja *Bas Ruyssehaar*, kad bija jaunāks. *Bas* kopā ar savu dēlu sāka improvizēt ap šo spēli, un ideja par YOU.FO bija radusies. Vēlāk *Bas* izveidoja komandu, kurā bija rūpnieciskie dizaineri, aerodinamikas speciālisti, sporta inovāciju speciālisti un topošie sporta skolotāji, kas sadarbojās, lai izstrādātu YOU.FO. Tagad YOU.FO jau ir gatavs tirgum.

Spēles pamatnosacījumi



1. Sagatavoties gredzena mešanai, turot nūju, kā parādīts zīmējumā.

2. Metienu uzsākt, vērējot nūju uz priekšu, turot to abās rokās.

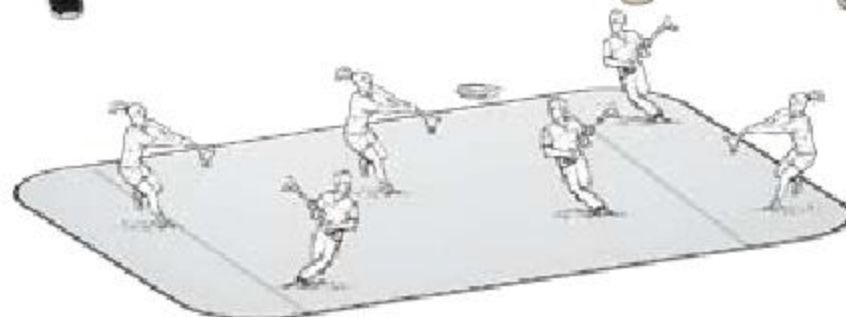
3. Tēmēt gredzenu virzienā uz vietu, kurā vēlaties trāpīt.

4. Ķert gredzenu, skatoties uz to.

YOU.FO spēles varianti






YOU.FO spēles varianti ir vairāki, un spēlētājiem pašiem ir brīva izvēle, kā to spēlēt. To var spēlēt brīvi ar draugiem, aizpildot laiku; to var spēlēt, iepriekš sarunājot, līdz kādam konkrētam punktu skaitam spēlēs; spēlēt vienam pret otru vai sacenšoties komandās.

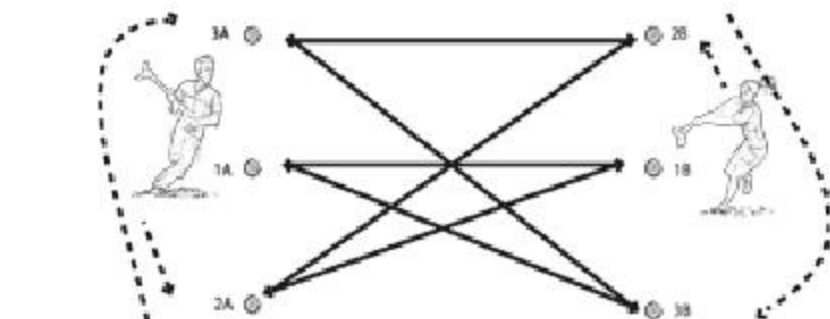
YOU.FO var spēlēt visās vietās, kur vien tas ir iespējams. To var spēlēt pilsētas parkos vai sporta laukumos, pludmalē, telpās vai ārpus tām. Viens no spēles variantiem redzams attēlā, kur katrs spēlētājs pārvietojas no vienas vietas uz otru. Spēlētājs izpilda metienu no 1A uz 1B, pēc tam pārvietojas uz 2A, kur saņem piespēli no 1B u.tml.



Spēlējot YOU.FO komandās 5:5, punktus gūst, noķerot gredzenu pretinieku komandas beigu zonā, kas ir laukuma daļa aiz pretinieku komandas. Minimālie laukuma izmēri, spēlējot ārā: 25 x 50 metri.

YOU.FO ir...

-  Jautra...
-  Izaicinājumiem pilna un veselīga...
-  Iedvesmojoša jau no pirmā metiena...
-  Pilnīgi jauna...
-  Spēle visiem, kam patīk sports un sporta spēles.



PIRMIE SOĻI UZ LEDUS!

Kad vasara jau ir pagājusi un sāk mazināties aktīvo kustību apjoms svaigā gaisā, ir pienācis laiks pievērsties gaidāmajai ziemas sezonai. Acīgi vecāki būs pamanījuši, ka augošā bērna organismam dažādas kustību aktivitātes nāk tikai par labu gan fiziskās sagatavotības un kustību koordinācijas jomā, gan arī intelektuālās izaugsmes un personības individuālo iezīmju veidošanās jomā — pieaug pašcieņa un uzdrošināšanās, paaugstinās pārliecinātība par savu darbību sekmīgumu, pilnveidojas gribas un rakstura īpašības, — tā tad būtu vēlams turpināt aktīvi kustēties arī rudens un ziemas sezonā. Viena no lieliskām ziemas sporta veidu aktivitātēm, kuru mēdz saukt par pareizas stājas veidošanas un koordinācijas procesu attīstības pamatiem, ir slidošana.

Kā noturēt līdzsvaru uz slidena pamata un vēl — uz šauras slidas? Kā kustēties uz priekšu un atpakaļ, ja nav roku atbalsta? Kā pārvarēt savas šaubas un bailes no kritieniem?

Tas nemaz nav tik grūti — nepieciešamas slidas, ledus laukums, uzdrošināšanās un darbošanās. Protams, vislabāk slidošanas pamatus apgūt trenera vadībā, un tādus var atrast ikvienā ledus hallē, taču to var izdarīt arī kopā ar ve-

Agita ĀBELE

LSPA profesore,
Starptautiskā (ISU) tiesnese un
sporta speciāliste daiļslidošanā



cākiem vai draugiem, tikai ir jāņem vērā vairāki drošības noteikumi un slidošanas pamatu metodiskie ieteikumi. Vispirms jāpadomā par slidu un atbilstoša apģērba izvēli un tikai tad var uzsākt iepazīšanos ar ledus laukumu.

Atbilstošs inventārs ir būtiska panākumu daļa. Ja vēlaties vienkārši apgūt slidošanas pamatus bez lēcieniem un piruetēm, derēs vidēji stingri slidzābaki un slidas ar dažiem nelieliem “zobiņiem” (3 līdz 4), kas tieši ir paredzēti pašu pirmo slīdējuma soļu apguvei. Šie zobiņi dos papildu iespēju atspērienam un netraucēs slīdējumā uz priekšu, taču, ja slīdēsiet atmuguriski, tas novērsīs auguma sasvēršanos uz priekšu un iespējamo kritienu uz rokām. Ja ir vēlme apgūt ko vairāk par pārvietošanos pa ledus laukumu, piemēram, pamēģināt arī kādus daiļslidošanas

elementus — piruetes, lēcienus vai pagriezienus, tad gan ieteicams slidas izvēlēties specializētajos veikalos, kuros konkrētas kvalitātes slidas ir paredzētas atbilstošam slidotāja prasmju līmenim. Slidošanas pamatus var apgūt arī ar hokeja slidām, taču tad drošībai ir jāiegādājas vismaz ķivere un ceļšargi, jo slidas asmens ir noapaļots (nav tik plakans un garš kā daiļslidošanas slidām), un tas būtiski palielina slidotāja iespējamību krist uz priekšu un atpakaļ. Protams, ja slidotājam — iesācējam ir ļoti vāja līdzsvara izjūta, ir izteiktas bailes no iespējamajiem kritieniem vai vienkārši ir ļoti daudz slidotāju nelielā laukumā bez trenera vadības, tad, slidojot uz jebkāda veida slidām, arī ir ieteicams galvā uzvilkt ķiveri, bet rokām un kājām — elkoņsargus un ceļšargus. Pirmajās nodarbības uz ledus tiks mācīta kritienu izpilde, tāpēc itin vietā būs arī rezerves cimdi.

Tā — cimdi, viegla cepure un ērts tērps ir, — tagad — aiziet uz ledu!

Lai veiksmē pavadītu jau pirmajos soļos un arī pirmie kritieni nebūtu sāpīgi, iepazīsimies ar dažiem “**slidošanas ābece**” vingrinājumiem!

Pirmos vingrinājumus vēlams izpildīt pie laukuma apmales tā, lai varētu atbalstīties pret to.

Līdzsvara noturēšana

Iesākumā — līdzsvara noturēšana uz abām kājām ar roku atbalstu pret apmali un bez atbalsta — ar rokām sānis, tās atlaižot no apmales. Nākamais vingrinājums — arī ar roku atbalstu pret apmali — kāju pagriešana pa labi un pa kreisi ar nelielu ritmisku iesēšanos ceļos. Pagrieziens tiek izpildīts laikā, kad kājas ceļos iztaisnojas pēc iesēšanās. Kad tas jau sanāk, tad — līdzsvara noturēšana pārmaiņus uz labās un kreisās kājas ar atbalstu pret apmali vai jebkādu citu atbalstu krūšu augstumā. Vēl viens vingrinājums ar atbalstu pret apmali — 10 līdz 15 reizes kājas tiek pārmaiņus pagrieztas te ar papēžiem kopā, te — ar pirkstgaliem kopā.

Šīs iepazīšanās daļas nobeigumā — vairākas minūtes ilga soļošana uz vietas, katru soli liekot uz visas slidas un tieši zem sava ķermeņa smaguma centra. Pēc tam — tas pats, bet tikai soļojot uz vietas uz slidas “zobiņiem”. Ikdienā esam pieraduši ikvienu soli spert uz priekšu, liekot kāju pie zemes no papēža, bet uz ledus tā nekas nesanāks — slida izslīdēs uz priekšu un kritiens būs garantēts. Ir jāizjūt arī slidas “zobiņu” izvietošana, lai tos varētu izmantot kā papildu atbalstu ne tikai, atsperoties uz priekšu, bet arī vēlāk — slīdējumā atpakaļ. Der atcerēties, ka ikviens bērns soļošanu mācās diezgan ilgi un vienā mirklī no ierastās ikdienas kustības nevar pārslēgties uz pilnīgi citu, tāpēc vecākiem uz ledus ir jābūt pacietīgiem un, pieturot bērnu pie rokas, pirmajās reizēs jābūt gataviem ik brīdī sniegt palīdzību līdzsvara noturēšanā.



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

Kājas tiek pārmaiņus pagrieztas te ar papēžiem, te — pirkstgaliem kopā



Vingrinājums ar pēctecīgu vienas kājas saliekšanu izklupienā pa labi un pa kreisi

Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

Nākamā vingrinājumu grupa — pietupieni, kritieni un piecelšanās

Sāksim ar pietupieniem: kājas — plecu platumā, rokas — sānis; neliela iesēšanās ceļos ar auguma paliekšanu uz priekšu; rokas — priekšā, un — iztaisnošanās (5 līdz 10 reizes). Katru nākamo reizi iesēšanos izpildīt zemāk un zemāk, līdz var veikt pilnu pietupieni un ar rokām pieskarties pie ledus. Atkārtojumu skaits vingrinājumiem ar pietupšanos dažādā dziļumā — 15 līdz 20 reizes. Bērnu intereses palielināšanai var izmantot rotaļlietas — tās ar vienu pietupieni jānoliek uz ledus un ar nākamo — jāpaņem. Kad pietupieni uz vietas jau veicas itin raiti, slidotājs nostājas žāklstājā, rokas — sānis, un tiek izpildīts vingrinājums ar pēctecīgu vienas kājas saliekšanu izklupienā pa labi un pa kreisi.

Kritieni un piecelšanās uz vietas. Kritieni ir neatņemama slidošanas daļa, un tos arī sāk mācīt kā vienus no pirmajiem. Pēc dziļa pietupiena uz vietas, sasveroties uz sāniem, tiek veikts kritiens sānis uz augšstilba — notiek tāda kā "smaguma centra" pārvietošana sānis ar apsēšanos uz ledus. Pēc tam — pagriezies balstā uz ceļiem un, turpinot ar rokām atbalstīties pret ledu, tiek nolikta viena kāja ar slidu uz ledus. Stabili izjutot slidu uz ledus, sasvērties uz šo kāju un, uzsākot piecelšanos, likt arī otru slidu uz ledus. Kritienus atkārtot vismaz 10 reizes! Uz vietas ieteicams veikt arī līdzsvara noturēšanas vingrinājumu "Stārķītis" no atbalsta uz abām kājām, pārnesot svaru uz vienu kāju, otra tiek saliekta un pievilka pie atbalsta kājas ceļa, rokas — sānis.



Kritieni ir neatņemama slidošanas daļa, un tos sāk mācīt kā vienus no pirmajiem

Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

Pirmie slīdējuma soļi

Stāvot uz slidām (kājas — paralēli, starp slidzābakiem — 10 līdz 15 cm attālums), kājas nedaudz tiek pavērstas ar papēžiem kopā, un, mazliet iesēžoties ceļos, tiek veikts atspēriens — ar vienu kāju atgrūžoties no ledus, ķermeņa svars tiek pārņemts uz otru kāju un, uzreiz pēc atspēriena — abas kājas atkal tiek noliktas blakus, izjutot slīdējumu uz priekšu. To pašu — slīdējumu uz abām kājām uz priekšu — var veikt pēc diviem vai trim atspēriena soļiem. Šim vingrinājumam pirmajā reizē ir jāvelta vismaz 10 minūtes. Ja atspēriena solis vēl nepadodas, tad, veicot dažus soļošanas soļus ar nelielu virzību uz priekšu, jānostājas uz abām kājām un jāizjūt slīdējums uz priekšu. To var darīt arī ar pieturēšanos pie palīga rokām, paralēli kustoties uz priekšu. Slīdējumā ir jāizjūt, ka kājas tiek noliktas taisni zem ķermeņa smaguma centra, un tiek noturēts līdzsvars kustībā uz priekšu.

31. lpp. ▶

Vingrinājumi slīdējumā uz priekšu

Pietupieni slīdējumā. Pēc dažu soļu ieskrējiena tiek veikts slīdējums uz priekšu uz abām kājām un ietupšanās ceļos vienlaikus ar roku un ķermeņa augšdaļas virzīšanu uz priekšu. Dažāda dziļuma pietupieni slīdējumā uz priekšu tiek izpildīti līdzīgi kā vingrinājumos uz vietas, tikai pirms katras atkātojuma reizes — dažu soļu ieskrējieni. Pēc tam, kad ir izpildīti vismaz desmit atkātojumi, pēc pietupiena slīdējumā tiek veikts kritiens līdzīgi kā vingrinājumos uz vietas — pakāpeniski iesēžoties arvien dziļāk un dziļāk (5 līdz 10 atkātojumi).

Nākamais vingrinājums — paralēla slīdu pagriešana pa labi un pa kreisi puspietupienā pēc dažu soļu ieskrējiena — jāveic uzmanīgi, jo līdz ar slīdu pagriešanu mainīsies arī slīdējuma virziens, un tas prasīs zināmu piepūli līdzsvara noturēšanā. Uz ledus var nolikt kādas rotallietas vai klučīšus, un tad kustības virziena maiņa jau būs ar šķēršļu apbraukšanu. Šķēršļus var izmantot arī vingrinājumā "Lukturītis" — slīdējums pēc ieskrējiena ar kājām plati un kopā, tās neatraujot no ledus.



Pietupieni slīdējumā



Kustības virziena maiņa ar šķēršļu apbraukšanu



Lukturītis



Stārķītis

Ja jaunais slidotājs jau ir apguvis minētos vingrinājumus, tad, pakāpeniski palielinot attālumu, var izpildīt līdzsvara vingrinājumu "Stārķītis": pēc ieskrējiena un slīdējuma uz abām kā-

jām, pārnesot svaru uz vienas kājas, otra tiek saliekta un pievilkota pie atbalsta kājas ceļa, rokas — sānis. Savukārt vēl sarežģītāks būs vingrinājums "Čūska", kurā slīdējums uz vie-

Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

nas kājas tiek veikts ar kustībām uz vienu un otru pusi. Vingrinājuma nosaukums atspoguļo slidotāja atstāto zīmējumu uz ledus.

Vingrinājumi slīdējumā atmuguriski

Vingrinājumus slīdējumam atmuguriski uzsāk tikai tad, kad jaunais slidotājs slīdējumā uz priekšu spēj noturēt slidas vienādā attālumā vienu no otras un jau prot arī mainīt šo attālumu — pietuvinot un attālinot kājas kā "Lukturītī".

Slīdējumu atmuguriski uzsāk, stāvot uz abām kājām, ar mazu atgrūdienu ar rokām no apmales. Vingrinājums pirmās reizes ir jāizpilda ar kāda palīga nodrošinājumu no aizmugures, jo līdzsvara noturēšana būs grūta. Ja atgrūdiens no apmales ar rokām būs pārāk spē-

cīgs, sekos kritiens atmuguriski, bet, ja, atgrūzoties no apmales, ķermeņa svars tiks virzīts uz priekšu par daudz, sekos kritiens uz priekšu. Te līdzsvara noturēšanā palīdzēs neliels papildu atbalsts uz zobiņiem, tāpēc slīdējuma ātrums mazināsies visai strauji. Kad sekmīgi veikti 15 līdz 20 slīdējumi atmuguriski uz abām kājām, to pašu var veikt ar puspietupieņu, pietupieņu un kritienu sānis (līdzīgi kā tas bija slīdējumā uz priekšu). Pēc tam var veikt vingrinājumus "Stārķītis" un "Lukturītis" slīdējumā atmuguriski.

Vingrinājumi slīdējumā uz priekšu pa apli



Foto: Juris Bērziņš-Soms, Sports, Nikon

Slīdējumu pa apli uzsāk tikai tad, kad pietiekami labi ir apgūti pietupieni, izklupieni, virziena maiņas un vingrinājumi "Lukturītis" un "Stārķītis". Ir vēl viena pamatkustība slidošanai pa apli — vienas kājas pārlikšana krustām pāri otrai kājai. Tā ir sarežģīta, tāpēc pirmajos slidošanas treniņos netiek iekļauta, taču tā būs nepieciešama pilnīga pārskrējiena soļa apguvei pa apli.

Uzsākot apgūt slīdējumu pa apli, nepieciešams iesēties ceļos, plecus pavērst virzienā pret apla centru un noturēt ķermeņa līdzsvaru nelielā leņķī uz apla centru. Uzskatāmībai jāsaņem dažus metrus liels aplis, kura vidū var nolikt kādu priekšmetu. Augumam nedaudz ieliecoties uz apla centra pusi, tiek izpildīti atspērieni ar to kāju, kura atrodas tālāk no apla centra. Jo slidotājs dziļāk pirms

atspēriena iesēdīsies ceļos, jo spēcīgāku atspērienu varēs veikt un lielākā ātrumā slīdēt pa apli. Tikai nedrīkst piemirst par auguma ieliekšanos virzienā uz apla centru! Šis vingrinājums ļaus iemācīties tās līdzsvara izjūtas, kuras ir nepieciešamas jau tālāk — pilnīgam pārskrējiena solim pa apli. Protams, ka pirmajos treniņos pilnīgu un pareizu slīdējuma soli pa apli nevarēs veikt, jo vēl ilgi būs jāvingrinās, lai prastu raiti pārlikt vienu kāju krustām pāri otrai, taču lokveida kustības izpildes izpratne un pamati jau būs.

Šie vingrinājumi ir tikai kā daži pirmie burti Ābecē, bet uzcītība to izpildē palīdzēs ātrāk izjust slidošanas prieku uz ledus un kopā ar draugiem atrast savu kustību aktivitātes veidu ziemā!

Lai viegli slīd! □

SKRIEŠANAS ABC – SKRĒJĒJU

Kas jāzina par skriešanu? No tehniskā izpildījuma viedokļa skrējienis ir vienkāršākais un dabiskākais kustību veids. Skriet prot katrs bez īpašas mācīšanas. Bērns, kuram nav nekādu priekšzināšanu par skriešanas tehniku, skrien bez lieka sasprindzinājuma, dabiski, līdzīgi labāko skrējēju paraugam.

Neiedziļinoties tehnikas niansēs, tomēr vajadzētu pievērst uzmanību pēdas nolikšanai uz zemes. Vēziena kāja, nedaudz saliekta, piezemējas elastīgi no pēdas priekšējās daļas (pēc tam — ar pēdas ārpusi) ar turpmāku atbalstu uz visas pēdas. Tas atgādina kustību augšup pa kāpnēm (tveršu kustību). Šādā veidā noliekot kāju, skrējējs efektīvāk izmanto pēdas un augšstilba muskuļu elastības īpašības. No zemskares sākuma līdz vertikāles mirklī kāja turpina saliekties (amortizēta saliekšanās), iestiepjot augšstilba četrgalvu muskuli, kas tam ļauj efektīvāk sarauties atgrūdienā. Tāpēc katrā treniņa nodarbībā iekļaujami vienkāršākie vingrinājumi, ko var saukt par skriešanas ABC (sīksolis, augstsolis, "ritenis", lielais atspēriena solis un dažādi citi lēcieni un palēcieni). Skriet var visur, bet īpaši ieteicamas ir līdzenas meža takas, parki, jūras krasts. Ilgstoši skrienot, it īpaši, — pa cietu pamatu, iespējamās traumas, jo vienīgie amortizatori, uzņemot triecienu, ir potīšu, ceļu un gurnu locītavas, tāpēc ir svarīgi izvēlēties ne tikai skaitus, bet arī skriešanai īpaši paredzētus apavus. Arī apģērbam jābūt ne tikai skaistam, bet funkcionālam, piemērotam slodzei ārpus telpām — sporta veikala pārdevēji ieteiks labāko inventāru.

Ilze AVOTIŅA



Latvijas Sporta pedagogijas akadēmijas profesore — Dr. paed.,
trenere ar vairāk nekā 30 gadu stāžu

Sandra ŠKUTĀNE



Latvijas Sporta pedagogijas akadēmijas docente — Mg. paed.,
BJBS "Rīga/Rīdzene" fiziskās sagatavošanas trenere ar vairāk nekā 15 gadu stāžu,
fotogrāfe

Skriešana ir ciklisks fizisks vingrinājums. To raksturo pārmaiņus ar vienu un otru kāju veiktas darbības, kas veido vienu skrējiena ciklu. Pilnā ciklā ir divi atspēriena, divi lidojuma un divi piezemēšanās periodi. Lidojuma fāzē ir vērojama ķermeņa smaguma centra paaugstināšanās un pazemināšanās. Visas kustības notiek zināmā secībā:

► **atspēriena — balsta periods** (kājas nolikšana, bremzēšanas fāze, vertikāles moments, atspēriena fāze un kājas atraušana no zemes);

► **lidojuma periods** (ķermeņa smaguma centra paaugstināšanās fāze, trajektorijas augstākā punkta moments un ķermeņa smaguma centra pazemināšanās fāze).

Skrējiena tehniskais izpildījums īsajās, vidējās un garajās distancēs atšķiras. Skrējēja augums vidējo un garo distanču skrējienos ir gandrīz vertikāls, ķermeņa augšdaļa virzīta un priekšu ti-

kai par 5 līdz 7 grādiem. Roku darbība ir stingri saskaņota ar skrējiena ritmu, to nedrīkst novērtēt par zemu. Tai jābūt brīvai un nepiespiestai, kas lielā mērā atkarīga no sportista spējas skrējiena laikā atbrīvot plecu joslas muskuļus. Roku kustības amplitūda atkarīga no skrējiena ātruma. Jo ātrāks skrējienis, jo plašāk darbojas rokas. Roku pirksti ir viegli savilkti dūrēs, rokas kustībā uz priekšu nedrīkst šķērsot ķermeņa vertikālo viduslīniju, un tās nav vēlams vēzēt augstāk par plecu joslu. Kustībā atpakaļ plaukstas sasniedz gurnu aizmugurējo daļu. Vidējo un garo distanču skrējienos sportistiem jācenšas neuzraut plecus, nesasprindzinot krūšu un plecu muskulatūru, lai ne-traucētu ritmiskai elpošanai.

Svarīgākais, lai skrietu viegli, skaisti un ātri, un lai tas patiktu pašam un citiem, ir laba skriešanas tehnika. Pastāv uzskats, ka neviens neskrien tik pareizi kā bērns, bet vai tas tiešām tā ir, varam pārlicināties, pavērojot dažādu vecumu bērnu kustības. Vai ar šādu skriešanas tehniku var sasniegt labus rezultātus sportā? Nē, bet, vērojot bērnu kustības rotaļu laikā, treneris var pamanīt talantu sportā un treniņu procesā to attīstīt.

Lai sasniegtu labus rezultātus sporta veidos, kuros galvenais pārvietošanās veids ir skriešana, ir trīs komponenti.

Pirmais — sportista pēdas — aktīva, spēcīga un ātra darbība atspērienā ir viens no svarīgākajiem faktoriem gan skriešanā, gan citās vieglatlētikas disciplīnās, kā arī citos sporta veidos.

Otrais — muguras un vēdera muskulatūra nodrošina optimālu ķermeņa stāvokli visās kustībās.

Trešais — brīvas un pārlicinošas kustības, ko var panākt regulāri atkārtot katru vingrinājumu.

SPECIĀLIE VINGRINĀJUMI

Vingrinājumi piedāvāti optimālā izpildes secībā, bet katrs treneris var izvēlēties vingrinājumu pielietojumu atbilstoši treniņu uzdevumiem.

Atbrīvojoši palēcieni —



vingrinājums, ko var izpildīt skrējiena laikā, ja sportistam ir izjūta, ka ir smagas kājas, ja ļoti negribas sākt iesildošo skrējieni, un kā speciālo vingrinājumu iesildīšanās laikā. Vingrinājuma nosaukums norāda, kam paredzēts vingrinājums; palēcieni laikā jāatbrīvo kāju, roku un ķermeņa muskulatūra. Palēcieni nav jāizpilda augstu, visa kustība ir vērsta uz priekšu — skats uz priekšu, ķermenis — taisns, bet atbrīvots; pēda jāliek no augšas, rokas un pleci — pilnīgi atbrīvoti, tomēr atspēriens — akcentēti īss un atspēriena laikā jācenšas iztaisnoties potītes, ceļa un gurnu locītavā, kas liecina, ka atspēriens ir izpildīts pilnībā.

Dozējums: 30 — 60 m

Iedarbība: atbrīvojošs vingrinājums, māca nolikt pēdu atspērienā.

Sīksolis —



nostiprina pēdas muskulatūru, māca pēdas nolikšanu un akcentētu atspērienu ar svara pārņemšanu. Ļauj iemācīties izpildīt brīvas, atbrīvotas kustības ar dažādu soļu biežumu. Izpildot vingrinājumu, augums jātur taisni, jāatbrīvo plecu daļas muskuļi, skats — uz priekšu, (nevajag skatīties, ko dara kājas). Pēda jānoliek no augšas uz pēdas priekšējās daļas, akcentējot atspērienu kustības beigās un cenšoties, lai papēdis nepieskaras zemei.

Dozējums: 30 — 60 m

Iedarbība: atbrīvojošs vingrinājums, attīsta spēku, palielina kustību biežumu (sīksolis ar akcentētu pēdas nolikšanu).

Palēcieni sānis —

vingrinājums, lai iesildītu sānu muskulatūru, mācētu izpildīt akcentētu atspērienu citā virzienā, vingrinājumā aktīvi darbojas rokas; atspēriena laikā tās vienlaicīgi tiek vēzētas uz augšu (kā augstlēcēju speciālajos vingrinājumos ar mērķi ilgāk izturēt lidojuma fāzi). Atspēriens — īss ar abām kājām vienlaikus (nevajag ļaut sportistam pēc atspēriena sasist kājas kopā, tas liecina par vāju muskulatūru). Atspēriena laikā sportists iztaisno potītes, ceļa un gurnu locītavas, stiepjās uz augšu, kļūst "garāks". Vingrinājums jāizpilda ar vienu un otru sānu. Šo palēcieni izpilde vieglatlētikā atšķiras no līdzīga rakstura vingrinājumiem sporta spēlēs, dejošanā, cīņas sporta veidos u.tml. (pielikšanas solis, galops, pārvietošanās aizsardzības stājā u. tml.)

Dozējums: 30 — 60 m

Iedarbība: vingrinājums sānu muskulatūrai, pēdu spēkam.

Krustsolis —

vingrinājums sānu un gurnu muskulatūras iesildīšanai — skrējiens ar sānu kustības virzienā — izpildot krustsoļus. Izpildot vingrinājumu, rokas jātur brīvi (viegli ieliektas elkoņos) — sānis, ķermenis taisns, krustsoļa laikā kustība notiek ķermeņa lejasdaļā, visvairāk — gurnos. Vingrinājuma izpildes laikā jāturas stalti, nedrīkst "iesēsties" gurnos. Vingrinājums jāizpilda ar vienu un otru sānu. Šim vingrinājumam vieglatlētikā ir dažādi izpildes varianti — šķēpmetēju krustsolis un krustsolis ar akcentētu vienas kājas darbību. Krustsolis sporta spēlēs un citos sporta veidos atšķiras ar kustību amplitūdu un biežumu.

Dozējums: 30 — 60 m

Iedarbība: attīsta gurnu locītavu kustīgumu, palielina kustību biežumu.

Skrējiens, vēzējot taisnas kājas priekšā —

vingrinājums, lai labāk apgūtu kājas nolikšanu no pēdas priekšējās daļas ar tverošu kustību zem sevis. Ķermenis taisns — nesasprindzināts, skats — uz priekšu. Vingrinājumu nevajag izpildīt ar pārlietu lielu amplitūdu, jo tas neļauj noturēt pareizu ķermeņa stāvokli (izpildot šo vingrinājumu, gribas atgāzties atpakaļ, taču tā ir kļūda, kuru nedrīkst pieļaut). Galvenais šajā vingrinājuma ir kājas nolikšana no pēdas priekšējās daļas, īss atspēriens, iztaisnojoties visās kājas locītavās, pacelot kāju priekšā, pirkstgals vērsts uz sportistu. Roku darbība, — kā skrienot, nevajag kustināt taisnas rokas. Tā ir kļūda, un tas nav pieļaujams. Vingrinājumu var izmantot, trenējot kustību biežumu.

Dozējums: 30 — 60 m

Iedarbība: vingrinājums stiprina iegurni muskulatūru, stiprina pēdas muskulatūru, palielina kustību biežumu.



Skrējiens, vēzējot apakšstilbus atpakaļ —

sportistam jācenšas ķermeni noturēt taisni (kā skrienot), lai arī gribas noliekties uz priekšu. Vingrinājumā nav par katru cenu ar papēdi jāpieskaras sēžas muskulim. Nevajag izvērst kājas, jācenšas brīvi vēzēt apakšstilbu atpakaļ pa taisnāko ceļu. Roku darbība — brīva, plaša, — kā skrienot, nekādā gadījumā nedrīkst turēt rokas aiz muguras, — tas neļauj precīzi izpildīt atspērienu.



Dozējums: 30 — 60 m

Iedarbība: vingrinājums augšstilba priekšējās daļas muskulatūras stiprināšanai.

Augstsolis —



vingrinājums, kura laikā sportists skrien, augstu ceļot ceļus, ķermenis — taisns, skats — uz priekšu, roku darbība, — kā skrienot vai nedaudz plašāka. Galvenais šajā vingrinājumā ir pēdas novietošana atspērienam (no pēdas priekšējās daļas, papēdis neskar grīdu), īss spēcīgs atspēriens, iztaisnojoties visās kāju locītavās, un pēdas tuvināšana gurnam. Vingrinājuma izpildes laikā jāturas augstu, nedrīkst "iesēsties" gurnos. Vingrinājumu var izpildīt uz vietas un kustībā, kā arī pa kāpnēm.

Dozējums: 30 — 60 m

Iedarbība: Vingrinājums nostiprina pēdu un gurnu muskulatūru, trenē kustību biežumu un lokanību. Māca nolikt pēdu, paaugstina kustību frekvenci, stiprina iegurņa muskulatūru, pilnveido tādu tehnikas paņēmieni kā papēža tuvināšanu gurniem.

Ritenis —



augstsoļa sarežģītāks variants, tā izpildīšanai jābūt spēcīgai pēdas un gurnu muskulatūrai, jo pēc atspēriena ar vēzienu kāju izpilda kustību uz priekšu ar lielu amplitūdu (riteni). Ķermeņa stāvoklis, roku darbība un atspēriens, — kā augstsolī.

Dozējums: 30 — 60 m

Iedarbība: vingrinājums māca apakšstilba izmešanu uz priekšu un aktīvu pēdas nolikšanu ar grābjošu kustību zem sevis.



Siksoļa—augstsoļa kombinācija —



vingrinājums, kurā apvieno abus vingrinājumus, un grūtākais ir tas, ka vienā vingrinājumā izpilda gan atbrīvotas kustības, gan ritmiskas, — ar lielāku amplitūdu.

Dozējums: 30 — 60 m

Iedarbība: ritma un soļu biežuma vingrinājums.



Mazais atspēriena solis —



vingrinājumam ir divi izpildes varianti — ar vienlaicīgu abu kāju atspērienu un īsi lēcieni no kājas uz kāju. Vingrinājums nostiprina pēdas muskulatūru, māca ātru un īsu atspērienu. Augums — taisns, rokas darbojas, kā skrienot, bet ar plašāku amplitūdu. Pilnveido augšstilba pacelšanu un aktīvu kājas nolaišanu zem sevis nākamajam atspērienam.

Dozējums: 30 — 60 m

Iedarbība: stiprina pēdu, attīsta atspērienu, palielina kustību biežumu (vingrinājuma izpildes variantā ar vienlaicīgu abu kāju atspērienu).

Lielais atspēriena solis —



(lēcieni no kājas uz kāju, daudzsolis, daudzsoļlēcieni, soļa lēcieni). Vingrinājums nostiprina kāju muskulatūru. Palielina soļa garumu un iemāca izpildīt atspērienu "līdz galam". Vingrinājumam ir divi kāju darbības varianti — īsāka lidojuma fāze un ātrāks atspēriens — skrējējiem; izteikta augšstilba noturēšana lidojuma fāzē, gurna izvēršana uz priekšu un aktīva pēdas nolikšana ar tverošu kustību zem sevis — lēcējiem. Vingrinājumam ir divi roku darbības varianti — kā skrējienā, — un ar vienlaicīgu roku darbību, kas raksturīgāka lēcējiem, sporta spēļu pārstāvjiem.

Dozējums: 30 — 40 m

Iedarbība: stiprina pēdas un kājas muskulatūru, attīsta spēku, pagarina soli.

Vispārējie norādījumi:

- katrā vingrinājumā panākt dabisku, atbrīvotu, bet ātru kustību;
- uzreiz iemācīt tehniski pareizu kustību, lai tālākajā treniņu procesā nav jānodarbojas ar kļūdu labošanu;
- speciālos vingrinājumus parasti izpilda 30 — 60 m distancē, atkarībā no treniņu uzdevuma distancēs garumu var variēt;
- atkārtojumu skaitu, atkarībā no fiziskās sagatavotības un treniņa uzdevuma var variēt, bet biežāk lietojamais dozējums ir 2 līdz 4 reizes;
- ne vienmēr jāizpilda visi speciālie vingrinājumi, atkarībā no tehnikas īpatnībām izvēlas katram sportistam piemērotākos;
- treniņu procesā augstas klases sportistiem izveidojas savs speciālo vingrinājumu kopums, kuru izmanto, iesildoties treniņiem vai sacensībās.

To visu nodrošina skrējēju (sprinta) speciālie vingrinājumi.

Vingrinājumus demonstrēja Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas maģistrantūras students Toms ČERŅIKS. □

MĀCĪBU UN ATPŪTAS BĒRNIEM UN JAUNIEŠ

Treniņnometne ir viena no efektīvākajām sportiskās sagatavošanas formām, kuras lietderība pārbaudīta praksē. Diemžēl, finansiālie un organizatoriskie faktori ierobežo treniņnometņu organizēšanas iespējas. Taču, sākoties vasaras brīvlaikam mācību iestādēs, vairums treneru plāno vasaras sporta treniņnometnes.

Ar ko sākt un kā to paveikt?

Lai palīdzētu jaunajiem treneriem treniņnometņu organizēšanā un vadīšanā, iepazīstināsim ar "A" kategorijas **basketbola trenera Jāņa Rimbenieka pieredzi** vairāk nekā 40 gadu darbā ar jaunajiem basketbolistiem Alfrēda Kraukļa VEF basketbola skolā un kopš 2010. gada — BJBS "Rīga" Alfrēda Kraukļa VEF basketbolistu komandās, organizējot un īstenojot sportisko sagatavošanu treniņnometnēs dažādās Latvijas vietās: Priedkalnē, Saldū, Vaivaros, Engurē, Rojā, Ventspilī, Valmierā, Dobelē, Ķekavā, Jaunjelgavā, Jāņmuižā, Limbažos, Cesvainē, Saulkrastos, Sējā, Allažos, Rugājos, Jaunpiebalgā.

Lai sāktu treniņnometnes organizēšanas darbu, trenerim jāveic mājasdarbs, izvērtējot iespējamās treniņnometnes rīkošanas vietas. Pēc tam, kad tas ir paveikts un iespējamās vietas ir konstatētas, noteikti pašam personīgi jābrauc uz šo vietu, lai praktiski pārliecinātos par tās atbilstību treniņnometnes organizēšanas un konkrētā trenera profesionālās darbības prasībām. Protams, vispirms jāsažinās ar izvēlētajās iespējamās bāzes vadītāju un jāvienojas, ka saruna par treniņnometnes rīkošanu trenera iedomātajā bāzē ir iespējama.

Domājot par iespējamo treniņnometnes vietu, trenerim jāņem vērā vairāki aspekti: pirmkārt — treniņu vieta, tas ir, — sporta zāle, stadions, dušas, otrkārt — naktsmītnu nodrošinājums, treškārt — sportistu ēdināšanas iespējas.

Apsverot treniņnometnes vietas izvēli, ne mazāk svarīgi ir virkne vides

**Uldis
GRĀVĪTIS**



LSPA Sporta spēļu katedras profesors

**Jānis
RIMBENIEKS**



LSPA Sporta spēļu katedras docents, basketbola treneris

faktoru. Vēlams, lai tuvumā būtu peldēšanās iespējas konkrētā kontingenta audzēkņiem, lai netālu būtu mežs, lai treniņnometnes vieta nebūtu tuvu noslogotam autoceļam, rūpniecības objektam vai sabiedrisko pasākumu vietai, tā nodrošinot svaigu gaisu un mierīgu, netraucētu atpūtu audzēkņiem. Jebkuram sporta veidam, rīkojot vasaras treniņnometni, jāplāno treniņgan telpās (sporta zālēs), gan āra apstākļos, jo tas ir svarīgi ne tikai labākas sagatavotības nodrošināšanai, bet arī audzēkņu veselības nostiprināšanai, ko sekmē arī jau minētā peldēšanās iespēja. Labākais veids, kā nodrošināt labus sadzīves apstākļus, ir rīkot nometni bāzē, kurā ir internāts, taču jaunākā vecuma audzēkņiem nebūs problēma nakšņot skolas klasē, guļot uz piepūšamajiem matračiem. Vēlams vienā klasē izguldināt ne vairāk kā 4 līdz 6 audzēkņus, taču pieļaujams arī lielāks skaits.

Nometnes dalībnieku ēdināšana ir ļoti būtiska veiksmīgas treniņnometnes sastāvdaļa. Tāpēc trenerim jātiekas ar ēdnīcas (kafejnīcas) vadītāju un jāvienojas gan par ēdināšanas reizēm, ēdienkarti, gan par cenu katrai ēdināšanas reizei. Kad vienošanās par treniņnometnes rīkošanu panākta, jārealizē nepieciešamie administratīvie pasākumi tās juridiskai noformēšanai.

Galvenais juridiskais dokuments, kas nosaka treniņnometnes rīkošanas

kārtību, ir Ministru Kabineta noteikumi Nr.981 "**Bērnu nometņu organizēšanas un darbības kārtība**", kas pieņemti 2009.gada 1.septembrī (prot. Nr.55 15.). Otrs dokuments, kas arī jāievēro, organizējot vasaras treniņnometni, ir Ministru Kabineta noteikumi Nr.1338 "**Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos**", kas pieņemti 2009.gada 24.novembrī.

Ja treniņnometnes oficiālais rīkotājs ir juridiska persona — sporta skola, klubs vai cita organizācija, treneris par vēlmi organizēt nometni, plānoto tās norises laiku un vietu informē organizācijas vadību. Reģistrēt un vadīt vasaras treniņnometni var tikai persona, kurai ir nometnes vadītāja apliecība par nometņu vadītāju kursu apguvi. Šādas apliecības pēc nometņu vadītāju kursu apguves izsniedz Valsts izglītības saturs centra (VISC). Sīkāka informācija — mājaslapā: www.nometnes.gov.lv vai pa e-pastu: nometnes@visc.gov.lv, vai pa telefonu: 67350813.

Pēc nometnes pieteikuma reģistrēšanas mājaslapā nometnes.gov.lv, automātiski tiek nosūtīts pieteikums potenciālās nometnes norises vietas pašvaldībai, bet nometnes vadītājam elektroniski jāveic saskaņojums ar:

1. Veselības inspekcijas reģiona nodaļu;
2. Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta attiecīgā reģiona daļu.

TRENIŅNOMETNES IEM

Lai laikus informētu audzēkņu vecākus par plānotajām nākamās vasaras treniņnometnēm, jau rudenī organizējama vecāku sanāksme, kurā treneris iepazīstina ar nākamās vasaras mācību, treniņu un atpūtas pasākumu plānu — plānoto treniņnometņu skaitu, orientējošajiem rīkošanas laikiem un iespējamajām norises vietām. Tas nepieciešams, lai savlaicīgi informētu vecākus un vienotos ar viņiem par nepieciešamo nometnes līdzfinansējumu bērnu dalībai konkrētajā nometnē. Lai sagatavotos šai sarunai, trenerim ir jāaprēķina aptuvenie treniņnometnes rīkošanas izdevumi — bāzes īre, ēdināšanas izdevumi, transporta izdevumi u.tml. Sarunā ar vecākiem treneris noskaidro, cik audzēkņu varēs piedalīties katrā no plānotajām nometnēm.

Kad šie nometnes sagatavošanas darbi paveikti, trenerim jāsāk praktiski gatavoties treniņnometnes norisei.

1. Jāsagatavo konkrētās nometnes iekšējās kārtības noteikumi, kuros jāiekļauj drošības nosacījumi saskarē ar elektroierīcēm, ugunsdrošības noteikumi un evakuācijas plāns nepieciešamības gadījumos. Jāparedz kārtība treniņos, pārgājienos, uz ceļa un īpaši — kārtība peldoties. Noteikumos iekļaujams aizliegums lietot nikotīnu, alkoholu vai narkotikas saturošas vielas, prasība nekontaktēties ar svešām, apšaubāmas reputācijas personām un neatstāt nometnes teritoriju bez trenera atļaujas.
2. Jāsagatavo nometnes žurnāls, kurā ir uzrādīts visu audzēkņu vārds, uzvārds, dzimšanas dati, dzīvesvietas adrese, vecāki (viņu kontaktinformācija), skola, klase. Jābūt arī katra audzēkņa parakstam, ko viņi izdarīs, vēlākais, nometnes pirmajā dienā, kad viņiem tiks izskaidroti nometnes iekšējās kārtības noteikumi un nepieciešamā rīcība ārkārtas gadījumos.

Plānojot treniņnometnes darbu, līdztekus treniņu grafikam un treniņu plānam, ne mazāk svarīgs ir ārpus treniņu laika plānojums. Pat tajā laikā, kad nometnes dienas kārtības sarakstā iezīmēts brīvais laiks, būtiski ir paredzēt un piedāvāt audzēkņiem interesantas brīvā laika pavadīšanas iespējas. Pamatdoma — treniņnometne līdztekus sportiskās meistarības pilnveidei jāizmanto kā audzināšanas un vispusīgas personības veidošanas līdzeklis.

Audzinašana sākas ar kārtību un disciplīnu, tāpēc audzēkņu dienas režīmā pēc celšanās, rīta rosmes, rīta tualetes un brokastīm jāparedz laiks telpu uzkopšanai un kārtības ieviešanai viņu dzīvojamajās istabās. Lai šo procesu padarītu uzskatāmāku un arī interesantāku, var izveidot sacensību tabulu, kurā treneris katru dienu liek atzīmi par kārtību un tīrību katrā istabā.

Vēl audzināšanas jomā var tikt izveidota audzēkņu individuālā sacensība par disciplinētākā nometnes dalībnieka statusa iegūšanu nometnes noslēgumā. Šajā — disciplīnas vērtēšanas (mīnusu) tabulā — treneris katru dienu novērtē visu audzēkņu disciplīnu gan treniņos, gan ārpus treniņu darbībā, katras dienas noslēgumā atzīmējot tabulā nopelnīto vērtējumu. Vērtēšanai treneris izvēlas piecu vai desmit ballu sistēmu. Mīnuss tiek nopelnīts par nepareizu rīcību — uzdevuma neizpildīšanu, disciplīnas pārkāpumu, izteiktiem rupjiem vārdiem u.tml. Savukārt bonusu var saņemt par aktivitāti sadzīvē — par palīdzību trenerim un citiem dalībniekiem dažādu darbu veikšanā, par aktivitāti disciplīnas ieviešanā u.tml.

Pēdējos gados vasaras treniņnometnēs tika ieviestas papīra aproces zaļā, dzeltenā un sarkanā krāsā, kuras nometnes dalībnieki saņem katras rīta rosmes laikā par savu darbību iepriekšējās dienas treniņos: zaļās krāsas aproci saņem audzēkņi, kuri treniņos

bija darbojušies aktīvi, neatlaidīgi savu spēju robežās un parādīja lielu gribasspēku mērķtiecīgi uzlabot savas prasmes un iemaņas; dzeltenu aproci — audzēkņi, kuri treniņos epizodiski un daļēji parādīja prasmes un iemaņas, kas minētas zaļās krāsas aproču saņemšanai, bet sarkanu aproci saņem audzēkņi, kuru aktivitāte un centība treniņos neatbilda viņu spējām, trūka vēlmes un gribasspēka sevi piespiest precīzi darboties. Šāda "aproču sistēma" (zaļā aproce — 10 punkti, dzeltenā — 7 punkti, sarkanā — 5 punkti), kuras rezultāti nometnes noslēgumā tiek ieskaitīti audzēkņu individuālās sacensības vērtējumā, vasaras treniņnometnes laikā ļoti stimulē pašu jauno sportistu aktivitāti un cenšanos uzrādīt viņu spējām optimālāko sniegumu.

Ja bonusu un aproču sacensību rezultāti nometnes noslēgumā tiek apkopoti, tiek noteikti, apbalvoti, godināti uzvarētāji un noteiktas visu nometnes dalībnieku izcīnītās vietas, mīnusu ieguvēji dodas uz stadionu, lai "atstrādātu" savus nopelnītos mīnusus, bet stadiona tribīnēs "VIP" ložā sēžas tie nometnes dalībnieki, kuriem mīnusu nav. Katram mīnusu ieguvušajam jāskrien tik apļu stadionā, cik mīnusu iegūts nometnes laikā, rezultātā katrā nākamajā nometnē "VIP ložā" sēdošo skaits palielinās. Šo kārtības un disciplīnas sacensībās iegūtos rezultātus kopvērtējumā uzskaita kā līdzvērtīgus nometnes laikā notikušajām sporta sacensībām: basketbola metienos, soda metienos, dribla un kompleksā basketbola tehnikas vingrinājumā u.tml. Basketbola sacensību vingrinājumos tiek vērtēts ne tikai izpildes ātrums un precizitāte, bet arī paņēmiena izpildes tehnika, cenšoties uzlabot savu rezultātu, lai nebūtu tehnisko neprecizitāšu.

Nometnē tiek organizētas arī sacensības audzēkņu fiziskās sagatavotības pilnveidošanai, piemēram, 11 gadus veciem zēniem:

- izturības skrējiens stadionā — 1600 m;
- pievilksnās pie stieņa;
- pildbumbas mešana ar trim dažādiem paņēmieniem;
- basketbolistu speciālās izturības 102 m “turp-atpakaļ” skrējiens basketbola laukumā.

Protams, nometnes laikā notiek sacensības basketbola spēlē 5:5; 3:3; 2:2; 1:1 (epizodiski — arī 4:4) ar dažādiem spēles uzdevumiem, un rezultāti tiek iekļauti katra dalībnieka nometnes kopējā sacensību vērtējumā. Visu sacensību rezultāti, audzēkņu individuālās sacensības rādītāji, disciplīnas tabula līdztekus citiem informatīvajiem dokumentiem: iekšējās kārtības noteikumiem, dienas režīmam, nometnes darba plānam, informācijai, kur zvanīt steidzamos gadījumos, nometnes vadītāja un treneru kontaktinformācijai, citai ar nometnes norisi saistītai informācijai un sacensību tabulām, tiek izvietota pie nometnes informācijas dēļa.

Atgriežoties pie **treniņnometnes dienas režīma plānošanas**, jāatceras, ka jauniešu vecuma sportistiem pilnvērtīgai atpūtai nepieciešams vismaz deviņas stundas ilgs miegs. Šajā vecumā notiek intensīvs ķermeņa augšanas process, kurā izšķiroša nozīme ir augšanas jeb somatotropajam hormonam. Augšanas hormons bērniem asinīs visaktīvāk izdalās miegā rīta pusē. Ceļoties no rīta pārāk agri, tiek traucēta šī hormona darbība. Der padomāt par to, lai, cenšoties pagarināt dienu, netiktu bremsēti organisma attīstības procesi. Tāpēc celšanās no rīta plānojama ne agrāk kā plkst. 7:50 — 8:00, bet naktsmieram jāsākas plkst. 22:30 — 23:00. Dienas režīma precīzu izpildi palīdz nodrošināt pieminētās kārtības un disciplīnas sacensības, mīnusi.

Audzinašanas process nometnē ietver arī audzēkņu izglītošanu. Jāsāk ar patriotisko audzināšanu — katram jaunajam sportistam jāiemācās Valsts himnas vārdi. Par šo veikumu jaunais sportists saņem atbilstošu vērtējumu, kurš tiek ierakstīts nometnes kopējā sacensību tabulā. Teorētiskajās nodarbībās jaunie sportisti tiek iepa-



Grūti treniņos — vieglāk sacensībās

zīstināti ar sava sporta veida, mūsu gadījumā — basketbola, vēsturi, nozīmīgākajiem notikumiem, spēlētājiem, treneriem. Sacensību noteikumi, tiesāšanas principi, tiesnešu žesti, protokola rakstīšana ir izglītojošo nodarbību sportiskā daļa. Līdztekus tai audzēkņiem mācāmi uzvedības etiķetes pamati: pareiza sasveicināšanās, galda kultūra, komunikācija ar pieaugušajiem, komunikācija ar pretējo dzimumu uz ielas, sabiedriskajās vietās u.tml. Izglītojošās nodarbības treneris plāno pirms rīta treniņa vai arī pēc pusdienu atpūtas (klusās stundas). Laiks pēc vakariņām tiek izmantots nometnes sacensībām vai individuālām nodarbībām, tajā skaitā, — individuālam treniņam. Vakarā pirms naktsmiera

tiek organizēta vakara pelde vai pastaiga.

Noteiktais dienas režīms tiek koriģēts dienās, kad notiek ekskursija vai pārgājiens. Katrā treniņnometnes reģionā var atrast kādu kutūrvēsturisku pieminekli, interesantu ražotni, fermu, tautas mākslas meistara darbnīcu, kuru var apmeklēt un iepazīt. Šādas ekskursijas ir vēl viens izglītojošs un audzinošs pasākums, iepazīstot dažādu novadu cilvēkus, viņu darbus, vēsturi, sasniegumus, tādējādi gūstot pilnīgāku priekšstatu par savu valsti un tās vērtībām.

Katras treniņnometnes noslēgumā visu sacensību — gan sportisko, gan audzinošo, gan izglītojošo pasākumu rezultāti tiek iekļauti kopējā sacensību tabulā, kurā redzama katra nometnes

dalībnieka uzrādītie rezultāti. Saskaitot iegūto vietu summu, tiek noskaidrota katra dalībnieka kopējais sniegums šajā treniņnometnē.

Katras vasaras treniņnometnes noslēgumā tiek apbalvoti:

- audzēkņi, kuri pirmo reizi piedalījās nometnē;
- dalībnieki, kuri nometni pabeiguši bez mīnusiem;
- kārtīgākās un tīrākās istabas iemītnieki;
- saņemto bonusu līderi;
- basketbola turnīru uzvarētāji.

Ja vienā vasarā ir vairākas nometnes, kā tas ir mūsu gadījumā, pēdējās nometnes noslēgumā tiek apkopotas konkrētās vasaras visu treniņnometņu sacensībās iegūtās vietas un noteikti šīs vasaras labākie. Šāda sacensību sistēma stimulē uzlabot savus rezultātus un tādējādi kalpo kā motivāciju veicinošs faktors.



Audzēkņu peldēšanās treneru uzraudzībā



Apbalvotie dalībnieki nometnes noslēgumā

Vasaras treniņnometnē veiktais jāturpina visa gada treniņos ne tikai sportiskās meistarības pilnveidošanā, bet arī audzināšanas un izglītošanas jomās. Tikai pavisam neliela daļa no jaunatnes sportā nodarbojošos skaita regulāri trenēsies un piedalīsies sacensībās pieaugušo vecumā, vēl mazāk — augstu sasniegumu sportā. Taču visi

jaunatnes sporta audzēkņi būs valsts attīstības virzītāji. Tāpēc jaunatnes treneru pienākums ir rūpēties par jauno sportistu veselību, audzināšanu un izglītību ne mazāk, kā par sportiskās meistarības izaugsmi. Jāmainās arī sporta dzīves vadītāju prasībām jaunatnes treneriem, vērtējot viņu darbu ne tikai pēc sportiskajiem rādītājiem

un sagatavoto dalībnieku skaita dažāda vecuma izlašu komandām. Jāvērtē arī trenera audzēkņu inteligence un patriotisms. Ilgtermiņā jāvērtē trenera audzēkņu visu veidu sasniegumi pieaugušo vecumā, kas objektīvi parādītu trenera — audzinātāja devumu Latvijas sabiedrībai. □

PĀRTRENĒŠANĀS SPO

Dažkārt sportistiem, kuri treniņā regulāri izpilda visus plānotos vingrinājumus, sportiskie rezultāti ne tikai neuzlabojas vai nestabilizējas, bet sāk pasliktināties. Iemesls šādai parādībai var būt pārtrenēšanās. Sportista organismā ir sākušās patoloģiskas izmaiņas, kuru viena no būtiskākajām izpausmēm ir darbības pazemināšanās. Pārtrenēšanās rodas, ja treniņos veicamās slodzes regulāri pārsniedz sportista fizioloģiskās iespējas. Ja viena nodarbība ir bijusi par smagu, rodas pārgurums, kura sekas ir jūtas vēl nākamajā dienā. Tipiskas ir arī sāpes iepriekšējā treniņā visvairāk noslogotajos muskuļos. Ja slodze tiek pareizi plānota un mijas ar atpūtas dienām, pēc neilga laika sportists ir atkal atjaunojis savus resursus iepriekšējā kondīcijā, kam seko arī superkompensācijas efekts. Citādi tas ir, ja veiktās slodzes ilgākā treniņu vai sacensību periodā neatbilst sportista spējam.

Šī neatbilstība visbiežāk var rasties divos atšķirīgos gadījumos:

1. Treneris ir palielinājis vingrinājumu intensitāti vai apjomu, un tie pārsniedz sportista potenciālās spējas.
2. Treniņos veicamais darbs atbilst iepriekš plānotajam un ir atbilstošs konkrētas treniņu grupas dalībniekiem, taču kādam no šīs grupas sportistiem darbības līmenis ir pazeminājies un tādēļ trenera izvēlētais slodzes tieši šim sportistam ir pārmērīgas.

Sportista darbības pazemināšanos var izraisīt daudzi un dažādi iemesli, kuri trenerim var šķist nenozīmīgi un kuriem treniņu darbā varbūt pat netiek pievērsta nekāda uzmanība. Kādi tad ir visbiežākie papildfaktori, kuri nemānāmi var izraisīt pārtrenēšanās efektu sportistam? Uzskaitīsim vismaz būtiskākos:

► Tās var būt tā sauktās ambulatorās slimības, kuras pat nelielam sportistam pārtraukt treniņus vai strādājošam cilvēkam neierasties darbā. Gultas režīms nav nepieciešams. Tās var būt vieglākas vai smagākas iesnas vai to radīti nelieli deguna blakusdobumu iekaisumi.

Edgars BRĒMANIS

Dr. Med., docents,
sporta fizioloģijs speciālists



► Vēsajos gada laikos bieži nākas sastapties ar nelielu bronhītu. Tas var izraisīt atsevišķas vai ne visai biežas nepatīkama sausa klepus lēkmes, vai arī — klepus nav tik izteikts, bet tas kombinējas ar krēpu izdalīšanos (atkrēpošanos). Ķermeņa temperatūra var saglabāties normas robežās.

► Pēc nekorekti izpildītiem vingrinājumiem spēka treniņā var parādīties sāpes jostas apvidū vai kādās ķermeņa locītavās. Tās var nebūt tik asas, lai neļautu trenēties, tomēr laiku pa laikam liek sevi manīt dienā vai arī traucē pilnvērtīgu naktsmieri.

► Diētas kļūdas var radīt tādas gremošanas trakta darbības traucējumus kā sliktu dūšu, caureju, vemšanu, vēdergrauzes. Šīs sūdzības varbūt arī pazūd tajā pašā dienā, taču organisms to radītās sekas var izjust krietni ilgāk.

► Tā sauktais rekonvalescences vai atveseļošanās periods pēc slimībām, kuru dēļ treniņi tika izlaisti. To novēro situācijās pēc kādas nopietnas saslimšanas. Piemēram, ir bijusi angīna vai bronhīts ar paaugstinātu temperatūru, plaušu karsonis, ilgstošāki gremošanas trakta darbības traucējumi, bērnu infekcīzās slimības, ar kurām reizēm slimo arī pieaugušie, un pēc izveseļošanās organisma atjaunošanās vēl nav bijusi pilnīga, lai gan nekādas izteiktas pazīmes vairs netiek novērotas. Te var pieskaitīt arī fiziskās slodzes pauzes pēc vieglākām sporta traumām.

► Organismu novājina nepilnvērtīgs vai nepietiekams uzturs, neregulāras ēdienreizes, ēdiena uzņemšana steigā vai nepiemērotos higiēniskos apstākļos, dažādu stimulatoru lietošana. Ēdienam vajadzīgajās proporcijās ir jāsaturs visas barības vielas, sāļi, mikroelementi, vitamīni. Tam ir jābūt ne tikai kulināri parei-



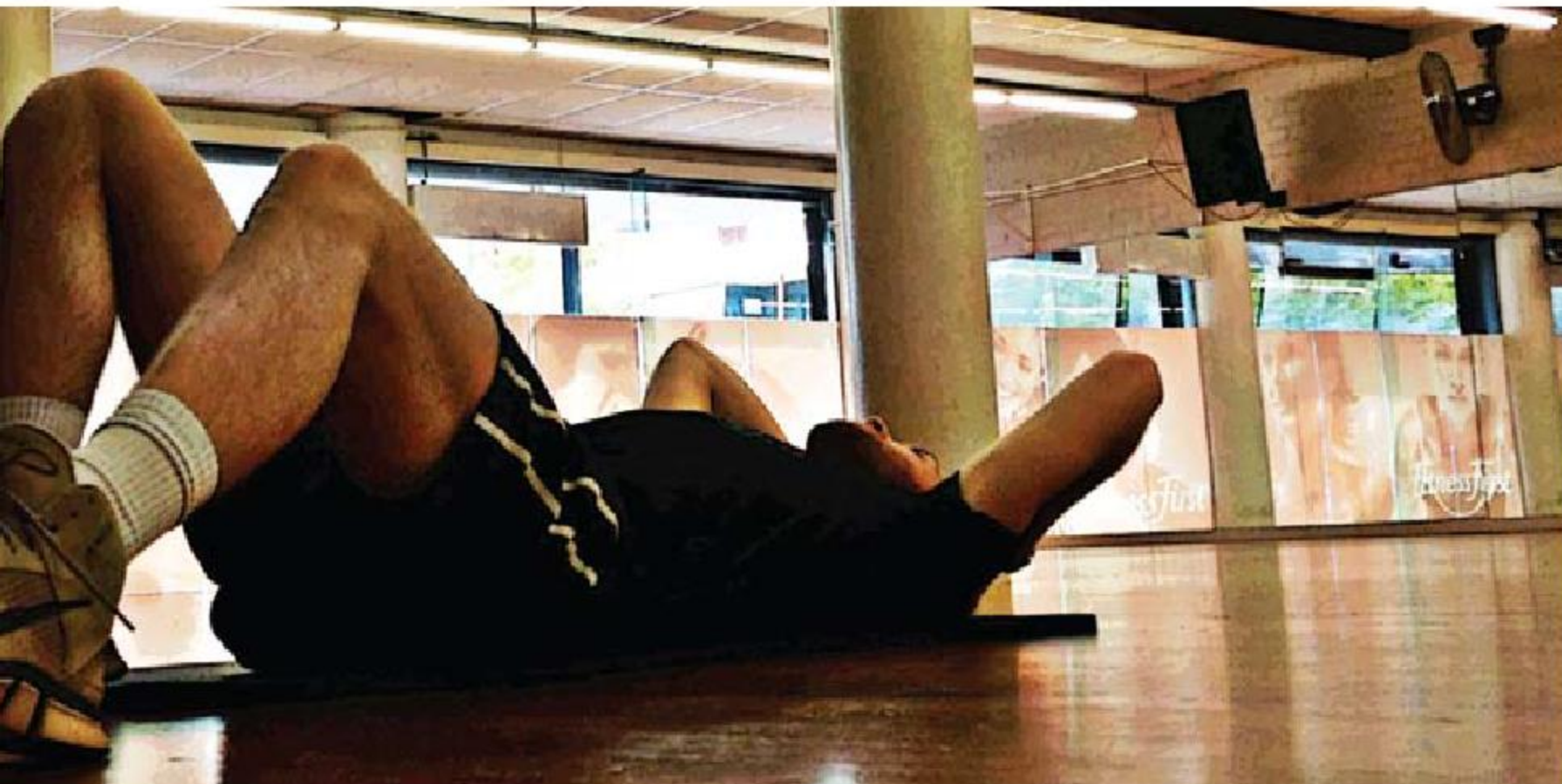
zi pagatavotam, bet arī ēstgribu rosinoši noformētam un servētam.

► Atjaunošanās procesam svarīgs ir nakts miegs. Tam ir jābūt ne tikai pietiekamam apjomam, bet arī pilnvērtīgam kvalitātes ziņā. Ja pieaugušam ikdienas cilvēkam pietiek ar 7 līdz 8 stundām, sportistam ir nepieciešamas deviņas stundas. Turklāt, — gultai ir jābūt ērtai, telpai — labi vēdinātai un klusai.

► Samazinātas slodzes posms. Jau no senās Ēģiptes laikiem strādājošajiem ir paredzēts ikgadējs atvaļinājums, bet sportistiem pēc sacensību sezonas parasti seko pārejas periods. Taču dažreiz tas netiek ievērots, un, cerot uz papildu ienākumiem vai augstākiem rezultātiem nākamajā sezonā, sportisti slodzi nesamazina. Tā rezultātā var tikt izsmeltas organisma iespēju rezerves, un sekas — pārslodzes izraisīts negatīvs efekts.

► Papildu slodzi organismam var izraisīt arī nelabvēlīgi meteoroloģiskie apstākļi. Tas gan galvenokārt attiecas uz to sporta veidu pārstāvjiem, kuru nodarbības notiek brīvā dabā. Piemēram, slēpotāji rudenī veic krosa skrējienus — garus skrējienus mežā. Bet, ja konkrētais rudens ir stipri vēss, katru dienu list auksts lietus, arī mežā viss no ze-

RTĀ



mes līdz koku galiem ir slapjš. Drīz vien arī sportista apavi un apģērbs ir krietni samirkuši. Līdz ar diskomfortu pēc treniņiem ir jātērē laiks un jānoņem ar apavu un apģērba žāvēšanu.

► Darbspējas var samazināt arī dažādi sadzīviski faktori — nesaskaņas un konflikti ģimenē, materiālas grūtības, steiga, skaļš troksnis, ilgstoša uzmanības koncentrēšana datorspēlēs vai tamlīdzīgās it kā atpūtas nodarbēs, spēcīgi apkārtējās vides kairinātāji darbā, ja sportists vienlaikus arī strādā. Iespaidu atstāj arī neveiksmju pārdzīvošana sportā, gaidīto rezultātu nesasniegšana, nesimpātiski treniņu partneri, konflikts ar treneri vai citiem sportistiem. Ja sportists maina dzīvesvietu, atstājot ierasto vidi, kurā viss bija zināms un izveidojies par zemapziņā iesakņojušos paradumu (stereotipu) kopumu, jaunajos apstākļos šie stereotipi vairs nedarbojas. Tie ir jālauž vai jāaizmirst, un veco stereotipu vietā jāveido jauni. Arī tas rada noteiktu enerģijas patēriņu un emocionālu diskomfortu.

Katra sporta veida pārstāvim ir sava specifiska trenētība, raksturīgas noteikta rakstura izmaiņas organismā, ku-

ras to nodrošina. Tās ir individuālas un katram sportistam unikālas. Līdzīgi tas ir arī ar pārtrenēšanos — radītās novirzes un izpausmes, kā arī to rašanās mehānismi katram ir savi, atšķirīgi. Literatūrā tomēr izšķir divus galējos pārtrenēšanās variantus. Vienu no tiem ir izraisījusi slodžu pārmērīga intensitāte, bet otru — pārmērīgs to apjoms. Abos gadījumos cieš iekšējo orgānu darbības regulācija, lai arī traucējumi ir krasi atšķirīgi. Visi mūsu iekšējie orgāni strādā nevis tā, kā katrs no tiem konkrētajā brīdī vēlētos, bet tā, kā ir nepieciešams cilvēkam kopumā. Vadības un kontroles mehānismu veidi ir divi — neirālā un humorālā. Pirmā tiek veikta ar centrālās nervu sistēmas organizēto refleksu palīdzību, bet otrā — ar asins ķīmiskā sastāva izmaiņām.

Slodžu pārmērīgas intensitātes izraisītajā pārtrenēšanās gadījumā galvenokārt cieš neirālā regulācija. Augstākie centrālās nervu sistēmas (CNS) centri, kuri atrodas galvas smadzeņu lielo pusložu garozā, nosaka visu cilvēka rīcību un uzvedību. Bet dažādie smadzeņu centri darbojas ar divu pretēju procesu palīdzību — uzbudinājumu un kavēšanu. Starp tiem parasti ir relatīvs līdzsvars, bet šajā pārtrenē-

šanās variantā — pastiprinās uzbudinājuma procesi, un tie gūst pārsvaru pār kavēšanu. Pastiprinātās uzbudināmības dēļ sportists kļūst nervozs, neapmierināts, satraukts, ekspresīvs, konfliktē ar treneri un partneriem. Viņš parasti cieš no miega un ēstgribas traucējumiem. To izraisa līdzsvara zudums starp veģetatīvās nervu sistēmas simpātisko un parasimpātisko daļu. Iekšējo orgānu darbību regulē tā sauktā veģetatīvā nervu sistēma. Tā nepakļaujas mūsu gribai, un katrs orgāns saņem dubultu inervāciju — ļoti atšķirīgu, pat pretēju ietekmi uz iekšējo orgānu darbību. Dienas laikā pārsvarā darbojas simpātiskā nervu sistēma, nodrošinot labas darbspējas. Savukārt atpūtas laikā, arī naktī — pārsvarā ir parasimpātiskā sistēma, veicinot organisma atjaunošanās procesus. Ja pārtrenēšanās ir radusies pārmērīgi intensīvu slodžu ietekmē, simpātiskā nervu sistēma strādā pastiprināti, un iekšējie orgāni naktī turpina darboties tāda pašā aktīvā režīmā kā dienas laikā. Tādēļ sportistiem pārbaudēs tiek konstatēts paaugstināts arteriālais asinsspiediens, paātrināta sirdsdarbība,

pastiprināta vielmaiņa. To visu veicina arī palielinātais vairogdziedzera hormonu (īpaši — tiroksīna) daudzums asinīs. Šo pārtrenēšanās veidu parasti visai ātri diagnosticē; slimība parasti netiek ielaista, un sportists drīz vien atkal var atgriezties ierindā.

Gadījumos, kuros pārtrenēšanās cēlonis ir pārāk intensīvas slodzes, ieteicamas nodarbības aktīvās atpūtas veidā. Sportistam jāļauj izvēlēties kādu garāku pārgājienu vai emocionāli piesātinātas sporta spēles. Dažādās dienās tie var būt arī atšķirīgi sporta veidi vai nodarbošanās emocionāli pozitīvā vidē. Speciālie treniņi jāplāno retāk un nelielā apjomā, nodarbībās uzmanību vairāk pievēršot vispārējās izturības attīstībai.

Citādi tas ir, ja pārtrenēšanās iemesls ir bijis pārāk liels slodžu apjoms.

Slodžu pārmērīga apjoma izraisītajā pārtrenēšanās gadījumā organismā izveidojas tāds stāvoklis, ka arī darba laikā iekšējo orgānu funkciju vadībā pārsvaru gūst parasimpatiskā nervu sistēma. Iekšējie orgāni turpina darboties atpūtas režīmā arī tad, kad tiem būtu intensīvi jāveic savas funkcijas. Pats nepatīkamākais ir tas, ka cieš arī viens no iekšējās sekrēcijas dziedzeriem — virsnieres. To serdes daļa producē trauksmes hormonu adrenalīnu, kurš izdalās arī kā uzbudinājuma pārnēsējs simpatisko nervu galos. Bet virsnieru garozai ir cits, no serdes neatkarīgs iekšējās sekrēcijas dziedzeris, kas iesaistās stresa aizsargreakcijas situācijās. Kanādas zinātnieks Hans Seljē, izstrādājot stresa teoriju, ir izpētījis un aprakstījis cilvēka reakcijas stresa situācijās, un tieši stresa trauksmes stadijā vieni no virsnieru garozas hormoniem — glikokortikoīdi, — tiek producēti maksimālā daudzumā. Ilgstošā stresoru ietekmē virsnieru garoza producē tik lielu glikokortikoīdu daudzumu, lai varētu dot pretsparu stresoru izraisītai ietekmei, un to sauc par adaptācijas jeb rezistences stadiju. Taču, ja stresora iedarbība ir pārmērīgi ilga (bet stressors ir arī fizisks darbs), virsnieres vairs nespēj pietiekamā daudzumā ražot glikokortikoīdus, un veidojas izsīkuma stadija. Šādiem stresoriem bieži un bez pietiekamas pauzes atkārtojas, organismā rodas hronisks virsnieru garozas funkciju izsīkums. Šo pārtre-

nēšanos bieži konstatē novēloti, kad tā jau ir ielaista, jo, parasimpatiskajai nervu sistēmai ņemot pārsvaru un virsnieru garozas hormoniem izsīkstot, sportists pats ir mierīgs, ar adekvātām reakcijām, labu ēstgribu un labu miegu. Pašam sportistam arī sūdzību nav (izņemot rezultativitātes samazināšanos), un medicīniskajās pārbaudēs konstatē lēnu sirdsdarbību, normālu arteriālo asinsspiedienu, bez ierastā svara zuduma.

Novēlotas diagnosticēšanas gadījumā treniņu darbs jāsamazina ievērojami, nodarbības organizējot tikai trīs reizes nedēļā. Speciālais treniņš jāsamazina, pieļaujot tikai 20 — 40% no iepriekšējā apjoma. Ieteicami īsi, intensīvi darba intervāli ar pagarinātām atpūtas pauzēm, kā to savā treniņā dara sprinteri. Šajā laikā sportistam pat var uzlaboties viņa ātruma īpašības. Nodarbības vēlamas atklātā vietā, jūras, upes vai ezera krastā, kur jūtama vēja ietekme. Netraucē pat īslaicīgs lietus. Tas viss it kā pamodina sportistu.

Lai arī katrs no šiem pārtrenēšanās gadījumiem prasa savu, atšķirīgu sanāciju, tomēr abos gadījumos uz laiku jāpārtrauc dalība sacensībās, kas ir vissvarīgākais nosacījums sekmīgam atveseļošanās procesam. Turpretī treniņu darbs ir jāturpina, veicot korekciju saskaņā ar konkrēto pārtrenēšanās gadījumu. Pilnīga atslodze pie ikdienas smagajām fiziskajām nodarbībām pieradušajā organismā rada nevēlamas pārmaiņas, kuras ir ieguvušas **akūta atslodzes sindroma** nosaukumu.

Pārtrenēšanās gadījumos pastiprināti jāpievēršas ēdināšanas un rekreācijas jautājumiem. Slodžu pārmērīgas intensitātes izraisītajā pārtrenēšanās gadījumā parasti ir ēstgribas traucējumi, tāpēc sportistam jāļauj izvēlēties ēdienu pēc savas patikas. Tomēr tam ir jābūt bāziskam, tas ir — sārmainam, nevis skābam. Ieteicams piens un piena produkti, saknes, augļi. Olbaltumvielas jāierobežo līdz 1,5 g uz katru sava svara kilogramu. Nelietot kafiju, stipru tēju un garšvielas! Ieteicami A, C un B grupas vitamīni.

Slodžu pārmērīga apjoma izraisītajā pārtrenēšanās gadījumā sportistam ir laba ēstgriba, un viņš nav krities svarā, tāpēc ieteicams skābējošs ēdiens. Tie var būt gaļas produkti, olas, siers, saknes un vitamīniem bagātās un garšā

skābās ogas, kā arī augļi. Sāls piedeva ēdienam nav jāierobežo. Ieteicams dzert tēju un kafiju, kā arī dabīgās augļu un ogu sulas.

Ātrāku atveseļošanos veicina arī fizikālās terapijas procedūras. Pirmajā gadījumā uzbudināto sportistu nomierina ne tikai mežiem bagāts lauku apvidus, bet arī vēsa duša un norīvēšanās no rīta. Sauna nav ieteicama. Arī sauļošanās jāizmanto minimāli. Var pielietot masāžu. Taču tai ir jābūt virspusējai, sekļai, glaudošai, lai tā nomierina sportistu. Turpretī otrajā gadījumā sportists ir it kā jāpamodina. Šim nolūkam labi noder ūdens procedūras (vannas vai duša) ar mainīgu ūdens temperatūru. Var izmantot arī sāls vannas vai mēreni karstu saunu. Masāžai jābūt dziļai, drastiskai. Masiera pirkstiem ir it kā jāizknaiba visi iespējamie pacienta muskuļi.

Saskarsmē ar pārtrenējušos sportistu milzīga loma ir paša trenera rīcībai. Ja pārtrenēšanos izraisījusi pārmērīga intensitāte, sportists ir jānomierina, jāmotivē uz jauno treniņu plānu, drīzu izveseļošanos un atgriešanos pie grupas nodarbībām. Ja pārtrenēšanos izraisījušas pārmērīga apjoma slodzes, treniņu darbs būs jāmaina jau ilgstošam periodam. Arī labvēlīgas atveseļošanās gaitas gadījumā pirmais kontrolstarts jāorganizē visīsākajā no sportista pamatdisciplīnām, bet ātrākais — tikai pēc diviem mēnešiem. Ja pārtrenēšanās ir konstatēta sacensību sezonas vidū, pieredzējis treneris savu sportistu parasti noskaņo tādā treniņu darbam, kurš paredzēts labu rezultātu sasniegšanai sezonā, un esošā sezona jāuzskata par sagatavošanās periodu, atturoties no piedalīšanās sacensībās.

Lai izsargātos no pārtrenēšanās, treniņu slodzes gan savā intensitātē, gan apjomā jāpalielina ļoti lēnām, pakāpeniski, pat varētu teikt — saudzējoši. Darba apjomam jābūt izmērāmam, precīzi dozētam ar pietiekamu atpūtu pēc katra treniņa. Mācību un treniņu darbam jāturpinās visa gada garumā bez īpašiem pārtraukumiem. Vēlams, lai būtu daudz treniņu nodarbību un maz sacensību, nevis otrādi.

Veiksmīga trenera audzēkņi parasti nesastapsies ar pārtrenēšanos, tomēr slodzes nedrīkst būt ļoti niecīgas, jo tad nebūs arī sportisko sasniegumu! □

UZMANĪBAS KONCENTRĒŠANAS PRASME SPORTĀ

Koncentrē uzmanību! — tāds ir viens no biežākajiem treneru teiktajiem aizrādījumiem. Un patiesi, — ja sportists ir pilnībā pievērsies kādai sarežģīta elementa izpildes niansei, tad visticamāk, to arī izdosies sekmīgi izpildīt. Lai sekmētu sportisko sasniegumu izaugsmi, ne vienmēr ir jāpalielina treniņu apjoms vai slodze — dažkārt pilnīgi pietiks ar spēju izvīzīt konkrētu mērķi un prasmi apzināti koncentrēt uz to savu uzmanību!

Nodarbojoties ar sportu, itin bieži nākas sastapties ar slodzes izraisītu nogurumu, kurš izpaužas kā fiziskā, tā arī psiholoģiskā aspektā, un summējas nekvalitatīvā veicamās darbības izpildījumā. Raksturojot psiholoģisko nogurumu, parasti tiek lietoti tādi vārdi kā: nespēja koncentrēties, emocionālais pagurums, možuma zudums, gribasspēka trūkums, izsīkuma izjūta, motivācijas trūkums u.tml. Savukārt, vērojot sportista darbību, var redzēt, ka tā tiek veikta ar samazinātu uzmanības intensitāti, biežu uzmanības pārslēgšanos no viena objekta uz otru vai arī neprecīzu un nepietiekami ilggu fokusēšanos uz kādu konkrētu objektu. Visbiežāk tādās situācijās derētu teikt, ka ir jūtami mazinājusies uzmanības koncentrēšanas spēja. Tātad — jāanalizē uzmanības koncentrēšanas problēmas un jāmeklē to iekšējie un ārējie cēloņi.

Uzmanības koncentrēšanas traucējumu iekšējie cēloņi ir saistīti ar paša cilvēka funkcionālajām un individuālajām īpatnībām, kā arī ar prasmēm izprast un vadīt savas iekšējās izjūtas un psihiskās norises. Runājot par iekšējiem cēloņiem, jāatceras, ka darbības motivācija, emocionālā piesaiste veicamajai darbībai un gribas īpašības veido aktivizējošo vai nomācošo "psihisko platformu", uz kuras pamata tad arī, agrāk vai vēlāk, parādās noguruma izpausmes. Savukārt uzmanības koncentrēšanas traucējumu ārējie cēlo-

ņi visbiežāk ir dažādi apkārtējās vides un sociālās situācijas faktori. Ārējā vide patērē cilvēku netišās uzmanības resursus, sadala uzmanību uz vairākiem objektiem, emocionāli piesaista ar savu spilgtumu un. līdz ar to, mazina sportista koncentrēšanos veicamajam uzdevumam.

Parasti sportistu apziņas resursi ir vērsti uz konkrētu sportisko mērķu realizāciju, taču jebkura apzināta koncentrēšanās ir saistīta ar gribas piepūli, kura galu galā veido noguruma izjūtu. Jo vairāk ir dažādu faktoru, kuriem tiek pievērsta uzmanība, jo ātrāk tiek izsmelti psihiskie resursi. Tātad, **būtu attīstāma nevis prasme "redzēt visu", bet "redzēt to, ko konkrētā brīdī vajag", nevis vēlme "censties visu izdarīt pēc iespējas labāk", bet "tieši vajadzīgajā momentā izdarīt labi"**. Būtiskākais ir — saprast, kas ir tas "galvenais" un saglabāt koncentrācijas spējas uz šiem galvenajiem sacensību uzdevumiem vai vingrinājumu izpildes nosacījumiem. Pārsvārā, tie ir saistīti ar **ķermeņa muskulatūras sasprindzinājuma pakāpes un kustību precizitātes izjūtām, kā arī ar veicamās darbības telpiskajām vai laika izjūtām**. Tātad, ja sportists saka, ka viņam ir zudušas šīs specifiskās darbības izpildes izjūtas, tad būtībā runa ir par koncentrēšanās spēju traucējumiem. Ar vairākiem uzmanības koncentrēšanas vingrinājumiem un to izpildes iespējām var iepazīties A. Ābeles grāmatā "Sporta psiholoģijas pamati".

Kā paaugstināt prasmi izvīzīt, kontrolēt un koncentrēt uzmanību?

Protams, ir dažādi uzmanības koncentrēšanas prasmes pilnveidojoši vingrinājumi, kuri lielākā vai mazākā apjomā parasti tiek iekļauti sporta treniņu saturā. Taču gribētu sniegt dažus ieteikumus, kuri var jūtami uzlabot jau esošo uzmanības koncentrēšanas spēju ietekmi uz sasniegumu izaugsmi.

Pirmais ieteikums — **instruktīva uzmanības vadišana, koncentrējoties uz spor-**

**Pēteris
EGLE**

Mg. Psych., Mg.Sp.Sc.,
sporta psihologs



tista iekšējām izjūtām darbības izpildes laikā. Tie treneri, kuriem ir zināma kompetence psiholoģijas jautājumos, katru treniņu pievērsas konkrētas darbības laikā esošo sportista izjūtu apzināšanai, izvērtēšanai, analizēšanai un vizualizēšanai.

Otrais ieteikums — **apzināta uzmanības koncentrēšana izstrādātā taktiskā darbības plāna realizēšanai.** Tā ir sava veida "disciplinētā" uzmanība. Ļoti spēcīgu uzmanības koncentrāciju var parādīt tikai īsu brīdi, jo arī visai ātri iestājas nogurums. Tāpēc ir svarīgi taktiski precīzi sadalīt esošos sportista uzmanības resursus. Terūpīgi jāpievērsas vingrinājumu izpildes nosacījumu pēctecības ievērošanai, darbības izpildes kvalitatīvo un kvantitatīvo parametru izpratnei un izvīzītā mērķa sasniegšanas kritēriju apzināšanai.

Trešais ieteikums — **mobilizējošo emociju nozīmes apzināšana.** Uzmanības un gribas mijiedarbība izpaužas tikai tīšās uzmanības jomā, bet pārsvārā sportista stipro vai vājo gribas īpašību izpausme ir saistīta ar motivācijas jautājumiem. Uzmanības koncentrēšana ir emocionāla un to aktivizē motivāciju pavadošās mobilizējošās emocijas. Tieši tāpēc augsti motivētiem sportistiem ar uzmanības koncentrēšanos parasti viss ir kārtībā.

Lai veiksmīgi realizētu sportista uzmanības koncentrēšanas prasmes, trenerim labi jāzina sportista esošais psihiskais stāvoklis, mērķa sasniegšanas motivētības līmenis, kā arī jāorientējas sacensību situācijā un izvīzīto uzdevumu atbilstībā sportista prasmju un spēju līmenim! □

TRENERA DARBA SPECI

Jāšanas sports pasaulē ir īpašs. Pirmkārt, tā ir divu dzīvu būtnu sadarbība, katrai no kurām — savs raksturs un temperaments. Otrkārt, tas ir vienīgais sporta veids olimpiskajā programmā, kurā līdzvērtīgi sacenšas sievietes un vīrieši bez vecuma ierobežojuma. Šie un citi aspekti rada arī specifiskas prasības treneru darbā.

Ir cilvēki, kuri saka, ka zirgs ir robusta būtne, kas vadās tikai no beznosacījuma un nosacījuma refleksiem, pēdējos no kuriem jātnieks tam var iemācīt. Bet lielākā daļa jātnieku teic, ka zirgs spēj izjust emocijas, prot mācīties, izbaudīt cīņas azartu un pat atcerēties uzvaras garšu, kad var doties goda aplī.

Unikāls šis sporta veids daudzu citu vidū ir arī ar to, ka tajā ir salīdzinoši ilgāka sportiskās karjeras ilgmūžība. Tāpat kā jāšanas sporta lielvalstīs, arī Latvijā ir pilnīgi ierasta prakse, ka sportisti startē 30, 40 un pat 50 gadu vecumā. Bet, piemēram, Vācijas iejādnieks Rainers Klimke savā sportiskajā karjerā no 1960. līdz 1988. gadam startējis sešās olimpiskajās spēlēs, izcīnot sešas zelta medaļas, un pēdējo no tām — 52 gadu vecumā. Tas ir apbrīnojams un apsveicams fakts, jo šis sporta veids ļauj cilvēkam aktīvākajos un skaistākajos dzīves gados turpināt sevi realizēt iemīļotajā nodarbē. Lielākoties jātnieki arī saprecas savā starpā, jo šis sporta veids no cilvēka prasa tik lielu laika un enerģijas atdevi, ka otram "cilvēkam parastajam" to grūti saprast. Tad arī bērniem gluži automātiski jāšanas sports kļūst par dzīvesveidu. Mums ir daudz tādu piemēru un pat dinastiju — Pēteroni, Juraši, Penēļi, Šakurovi, Siliņi, Orlovas...

**Dace
MILLERE**

Latvijas Jātnieku federācijas Preses dienests



Iepriekš minētās jāšanas sporta praktiski un emocionāli pozitīvās vērtības dažkārt gan aizēno arī citas nianšes. Sportistiem sasniedzot pieauguša cilvēka vecumu vai darbojoties savā ģimenes lokā, tiek aizmirsts par to, cik būtiska loma ir trenerim, jo garajos gados viss jau šķiet pašu apgūts... Tas der, ja cilvēki nodarbojas hobijs līmenī. Bet, ja ir runa par augstākiem sasniegumiem jāšanas sportā, trenera palīdzība ir nepieciešama jebkurā vecumā, un tie, kuri to vēlas noliegt, zaudē paši, tērējot arī krietnus līdzekļus un nesaņiedzot cerētos rezultātus. Starp citu, sportā pastāv mūžīgā problēma, kas īpaši aktualizējas komandu sporta spēļu veidos, — ka ne katrs treneris var strādāt ar pušiem vai meitenēm, un, kur nu vēl, ja tas notiek vienas treniņu grupas ietvaros. Vēl viens moments, — jāšanas sporta trenerim līdztekus sporta meistarības apgūšanas procesam jā māca arī tie starptautiskās ētikas principi, kas darbojas gadu gadiem, jātniekam ieejot arēnā un izejot no tās.

Jāšanas sporta disciplīnu ir daudz, bet Latvijā populārākās ir šķēršļu pārvarēšana un iejāde. Tāpēc šo nozaru treneriem vaicāju, kas ir specifiskais jāšanas sporta trenera darbā.

Metodika nav neko vērtīga, ja trenerim nav pieredzes un mākas to pasniegt

Sergejs Šakurovs strādā par treneri sporta centrā "Kleisti". Viņš ir vienīgais Latvijas sportists, kurš startējis olimpiskajās spēlēs — 1988. gadā Seulā, vēl PSRS izlases sastāvā ar Latvijas šķirnes zirgu Fināls. Viņš trenējies, piedalījies sacensībās un strādājis kā treneris trijās sabiedriski ekonomiska-

jās formācijās — Padomju Savienībā, Latvijas Republikā un septiņus gadus — arī stabilajā jāšanas sporta lielvalstī Vācijā. Tāpēc Sergejs var labi salīdzināt gan dažādus laikus, gan dažādas jāšanas skolas. Viņa trenera prasme devusi acīmredzamus rezultātus. Latvijas sacensībās labus rezul-



tātus, tajā skaitā — iejādē, gūst vairāki viņa audzēkņi. Sergejs pēdējoreiz par Latvijas čempionu šķēršļu pārvarēšanā kļuva 2002. gadā ar zirgu *Ikars*, bet 2014. gadā pirmoreiz šo titulu izcīnīja viņa dēls Aleksandrs Šakurovs ar Latvijas šķirnes zirgu *Gīrs*.

FIKA JĀŠANAS SPORTĀ



Sergejs Šakurovs par pieredzi dažādās valstīs: "Patlaban uzsākt trenera darbu ir vieglāk, jo internetā var sameklēt ļoti daudz metodisko materiālu dažādās valodās, kam agrāk nebija piekļuves. Taču tie nebūs neko vērti, ja trenerim nebūs mākas un pieredzes to pasniegt sportistam. Pilnīgi droši varu teikt, ka, domājot par augstu sasniegumu sportu, bez trenera palīdzības nevar iztikt neviens sportists."

Man pašam bijuši vairāki treneri, arī tādi, ar kuriem neizdevās atrast kopīgu valodu. Ja tā, jāmeklē cits treneris, jo tikai no malas var patiesi novērtēt jātnieka sniegumu, redzēt, vai zirgs netiek pārslogots, un ievērot citas nianšes. Lai gan kritizējam padomju laikus, sporta jomā tajos bija arī daudz laba. Piemēram, man patika sportistu izaugsmes plānošana, uzdevumu aktualizēšana un kontrole. Tu biji spiests analizēt, censties, lai kļūtu labāks, un no rezultāta bija atkarīgs arī atalgojums — trenera kategorija.

Vācijā sāku cītīgi apgūt šīs valsts pasaulē atzīto treniņu metodiku, bet ne uzreiz to izdevās saprast. Tikai tagad daudzas lietas spēju izskaidrot sev un citiem. Tāpēc mācījos Starptautiskās Jātnieku Federācijas (FEI)ursos par maršrutu sastādītāju, lai man būtu iespēja doties uz sacensībām un vērot citu valstu sportistu startus no šīs virtuves iekšienes, kad daudz ko var redzēt un saprast labāk.

Diemžēl latviešu valodā nav publicēta mūsu pašu treneru izstrādāta jāšanas apmācības metodika. Savulaik par to rakstījis Vilis Stukuls, tulkojis ārzemju materiālus, bijušas atsevišķas publikācijas vai studentu zinātniskie darbi, tomēr būtu vēlams, lai šāds nopietns darbs taptu. Protams, tas

varētu būt tikai kā ievads jaunā trenera darbā, ar ko salīdzināt pašam savus secinājumus.

Lai papildinātu zināšanas, esmu apmeklējis FEI otrā līmeņa treneru kursus un arī tajos esmu sapratis, ka šajā sporta veidā nevar būt viena pieeja visiem jautājumiem un metožu izvēlei. Viss atkarīgs individuāli gan no paša sportista mākas un attieksmes, gan no zirga īpašībām un pat anatomiskās uzbūves. Interesanti, ka kursu nobegumā eksāmenā man ar vērtēšanas komisiju raisījās diskusijas, un tika pieļauts, ka mans, atšķirīgais viedoklis, kādā no situācijām arī tika pieņemts. Protams, ir standarta vingrinājumi, ar kuriem sākt apmācību, bet ļoti būtiski ir tas, kā tu sportistam paskaidro uzdevumu un pēc tam izvērtē viņa paveikto. Elementārs piemērs — nekad nevajag sacīt, ka šis elements būs grūts, pareizāk teikt, — labi padomā, kā veikt to vai citu šķērsli maršrutā. Piedalījos arī treneruursos LSPA, un tie bija interesanti no sporta vispārējās prakses viedokļa, lai varētu padomāt, kas no tā izmantojams jāšanas sportā. Taču jāteic, ka daudz lietu, kas noderīgas cikliskajos sporta veidos un kam nepieciešami būtiski zinātnes atklājumi, jāšanas sportā var būt tikai vispārīga informācija trenera kompetences paaugstināšanai.

Jāšanas sportā, tāpat kā citos, ļoti svarīgs ir sportista potenciāls vai dotības, taču mums nepieciešams, lai tādas būtu arī zirgam. Pretējā gadījumā nevar sasniegt augstu rezultātu, un atrast labu sportistu ir tikpat grūti kā labu zirgu. Tas var pat nenotikt visa mūža garumā, taču, lai sasniegtu soli, atzīstamu līmeni, var strādāt, un tas ir jādara. Tur arī slēpjas tā trenera māka. Ir gandarījums, ja izdodas jātniekam ko iemācīt un viņš sāk sasniegt labus rezultātus. Diemžēl mūsu sporta veidā pastāv ne tikai risks zaudēt savu audzēkni tāpēc, ka neveidojas savstarpējais kontakts vai radušies citi iemesli, bet arī tad, ja zirga īpašnieks nolēmj pārdot vai atdot citam sportistam zirgu, kura sagatavošanā vai meistarības pilnveidošanā ieguldīts darbs.”

Sportista intereses nevar izvirzīt augstāk par zirga labsajūtu

Anita Mangale ir beigusi LSPA (toreizējo Latvijas Fiziskās kultūras un sporta institūtu) un kopš tā laika strādā sporta centrā “Kleisti” (toreizējā Nacionālajā Lietišķo sporta veidu skolā). Viņa ir Latvijas Jātņieku federācijas ģenerālsekretāres asistente un lejādes sekcijas vadītāja, kas dod milzīgu organizatoriskā darba pieredzi, regulāri kontaktējoties ar FEI un citu valstu federācijām, kad jānodrošina mūsu sportistu līdzdalība sacensībās ārzemēs un citu jautājumu risināšana.

Anita Mangale par savām atziņām treneres darbā: “Pieredze vienmēr ir procesā, jo mūsu sporta veidā nekas nav absolūti pareizs. Mēs nestrādājam ar sportistu grupu (masu) kā tādu, bet ar atsevišķu individu un pāri jātnieks–zirgs. Ar katru mazo bērnu, kurš atnāk uz nodarbību, ir jāaprunājas, viņam jāizstāsta tas, kā treniņi notiks, lai pirmā saskarsme ar jāšanu būtu pozitīva, jo nevar jau zināt, ko bērns no tās gaidījis. Ir pamatprincipi, uz kuriem balstīt apmācības sākumu, taču sadarbība veidojas ļoti individuāli. Tāpēc es audzēkņus vienmēr nekautrējoties brīdinu, ka treniņi reizēm būs apnicīgs un monotons darbs. Diemžēl, ja bērnam nav šūpulī ielikta zirga izjūta, šis darbs var nesasniegt rezultātu. Pirmkārt, ir jābūt mīlestībai pret zirgu un sapratnei par kopīgi darāmo; zirgs jāuztver kā partneris, un savas intereses nevar izvirzīt augstāk par zirga labsajūtu.

Ja neizdodas, nevajag meklēt kļūdu zirga darbībā, bet gan savā rīcībā, jo dzīvnieka reakcija ir adekvāta tam, ko sportists no tā prasa. Jau no pirmajām nodarbību dienām jātniekam jāmača attieksme pret lietām, kas nav tieši saistītas ar apmācību procesu — ka zirgam jābūt notīrītam, jāpaņem līdzī tam kāds gardumiņš un jāpacienā, pašam jāveido pozitīva saskarsme ar savu treniņu partneri. Sportā ir jābūt ambīcijām, bet tās jāsamēro ar zirga labsajūtu. Viss no paša sākuma jādara pareizi, jāiemācās kāds mazumiņš un tikai tad jāiet tālāk — vispirms jāiemācās, kā pareizi sēdēt



zirga mugurā un koordinēt savas kustības. Ja tas tiek apgūts pareizi, ir vieglāk zirgu vadīt un veidojas nepieciešamā sadarbība. Mācu klasiski, kā to darīt, sekojot slodzei un inventāra sagatavošanai, kā arī tam, lai nenodarītu pāri zirgam.

Tā kā jāšanas sporta veidā ir augsta riska pakāpe un ir obligāta apdrošināšana, liela uzmanība no pirmās treniņu dienas jāpievērš drošības pasākumiem.

Treniņa pamats ir ik dienu atkārtot nepieciešamos vingrinājumus, lai noslīpētu to izpildi. Tas ir gandrīz, kā braukt ar automašīnu — jājūt tās gabarīti, kustība telpā u. tml. Audzēkņiem uzreiz saku, — kopš paša pirmā brīža tu esi atbildīgs par sevi un par zirgu. Mums treniņu process notiek trīs daļās: pirms treniņa, nodarbības laikā un pēc treniņa. Katrā no šiem posmiem ir savi pienākumi un uzdevumi. Jāiemācās, kā sagatavot zirgu, apseglot, kā pēc treniņa viņu sakopt u. tml. Ar laiku tas viss pārvēršas par dzīvesveidu, un zirgs nosacīti kļūst par ģimenes locekli. Ja nav šādas attieksmes un saskarsme ar zirgu beidzas tūlīt pēc treniņa, nav arī rezultāta. Nepietiks ar stundu vai pusotru garu treniņu dienā, — šajā sporta veidā jābūt pavisam iekšā, un no daudz



kā cita noteikti jāatsakās — gan sportistam, gan trenerim.

Kad bērns pēc jāšanas apmācības nonāk sporta grupā, sākas jau salīdzinoši liela iejādes vai šķēršļu pārvarēšanas specifika. Ja iesācējiem iemācām pašus pamatus, — kā pieiet pie zirga, kā pareizi iet soļos, rikšos un lēkšos, šajā pakāpē tiek izvirzītas stingrākas prasības. Protams, sākam ar visvienkāršākajiem iejādes elementiem, un tieši tas ir visgrūtākais, jo jāiegūst maksimālā precizitāte vadības līdzekļu jomā, jājūt zirgs. Formula ir vienkārša: izjūta plus pacietīgs darbs. Tikai ar talantu neko lielu nevar izdarīt. Sportistam obligāti jāapgūst visas obligātās pakāpes — bērnu, junioru, jauno jātnieku un pieaugušo shēmas, ņemot vērā to, vai bērnam ir 10, 12 vai 14 gadu, un kādas ir bijušas priekšzināšanas. Vingrinājumus piemeklējam atbilstoši sportistu vecumam, un, tiklīdz paiets solis uz priekšu, pa drusciņai liekam ko jaunu klāt. Tas ir ļoti ilgs ceļš.

Apgūstot nebūt ne vieglos iejādes elementus, faktiski darbības secība vārdos ir vienkārša: vispirms paskaidrot, tad parādīt un ļaut pašam izpildīt elementu. Pareizu izpildes gaitu var demonstrēt kāds pieredzējušāks sportists vai trene-

ris, tikai vienmēr jāatceras, ka audzēknis un treneris vienlaikus nedrīkst atrasties zirgos, lai ievērotu drošības noteikumus.

Trenerim pašam vienmēr jāturpina mācīties. Metodisko materiālu ir daudz. Es lasu Vācijas jāšanas skolas materiālus un Krievijas augstākās jāšanas skolas mācību grāmatas. Tās gan nevar izmantot kā konkrētus padomus, bet kā rosinājumu domāt, kā izvairīties no galvenajām kļūdām, lai tās netiktu pieļautas. No šiem metodiskajiem materiāliem nevar iemācīties jāt, jo tos var izmantot tikai tad, ja cilvēkam jau ir pieredze, savs viedoklis un spēja izvērtēt. Kaut ko no jauna mēs nespējam izgudrot, bet varam izraudzīties atšķirīgus elementus, lai mācītos iemācīt. Sākumā sportists mācās kopēt, bet iespējami ātrāk jāsāk domāt līdzī pašam, lai izprastu katru kustību un iedarbinātu attiecīgās muskuļu grupas. Man pašai ļoti noder gan internetā atrodamie materiāli, tajā skaitā, — video, ko sagatavojusi pazīstamā Somijas jātniece Kira Kirklunda, kura sarežģītas lietas prot pasniegt vienkāršā valodā, un tas strādā.”

Poniju jāšana mums ir jauna sporta veida attīstības tendence

Mārīte Pinte strādā par treneri gandrīz divdesmit gadu un bija pirmā Latvijā, kura Saldus Jāšanas sporta skolā sāka intensīvāku darbu ar poniju jātniekiem, nekā tas bija līdz tam atsevišķās citās jāšanas sporta bāzēs. Jebkuru “ābeci” svarīgi apgūt mazotnē, tā ir arī jāšanas sportā. Tāpēc daudzās valstīs jau izsenis attīstīta poniju jāšana, kurā bērni var startēt līdz 16 gadu vecumam. Pēc Mārītes iniciatīvas 2010. gadā Latvijas Jātnieku federācijā tika izveidota Poniju jāšanas sekcija un sāka Latvijas mēroga sacensību organizēšana, kurās piedalās bērni jau sešu, septiņu gadu vecumā. Tagad šī kustība ievērojami augusi, un, ja kādreiz Saldus JSS bija galvastiesu pārāka, tagad par sacikšu godalgām līdzvērtīgi cīnās arī jātnieku sporta klubi “Princis” (Ozolnieku novads, Cenu pagasts), “Meždravas 1” (Garkalnes novads), “Demora” (Ventspils novads, Tārgales pagasts) un citi. Pati Mārīte, rādot paraugu audzēkņiem, 2014. gadā sasniegta augstu panākumu savā sportiskajā karjerā, uzvarot Pasaules kausa izcīņas Rīgas posma jaunzirgu maršrutā ar zirgu Kartini.

Mārīte Pinte par bērnu sportā paveikto: “Poniju jāšana savā ziņā ir mans trumpis.



Domāju, ka trenerim pats galvenais savu audzēkņu acīs ir autoritāte, kas sevī ietver cieņu un disciplīnu, māku saklausīt trenera teikto. Treneriem

bieži šķiet, ka mazi bērni nespēj koncentrēties, bet es tam nepiekrītu. Manā pieredzē jau ir vairākas meitenes, kuras sasniegušas padsmītu gadu vecumu un kuras esmu audzinājusi no divarpus, trīs gadu vecuma kā otrā mamma, kad viņas sāka kāpt poniju mugurā, — Rēzija Rumpe, Monta Pareiza, Alvīne Paštore un citas.



49. lpp. ▶

Apbrīnojama ir mazu bērnu psiholoģija un spējas, ja tu iekaro viņu uzticību. Tad ir brīži, kad tu šī bērna dzīvē esi pat svarīgāka par mammu. Protams, ir tādi, kuri ar jāšanu nodarbojas neilgu laiku, savam priekam. Bet es runāju par bērniem, kuri vēlas kļūt par sportistiem. Svarīgi pirmajā apmācības laikā viņus nesabaidīt, un tad izšķiroša ir piemērota ponija izvēle. Mūsu sporta skolā ir deviņi poniji, no tiem trīs ir gluži jaunuļi. Taču pietiek, no kā izvēlēties. Būtiski ir sezonas sākumā no-

komplektēt komandu un konkurētspējīgus sportiskos pārus, lai tie kopā turpinātu strādāt un piedalīties sacensībās. Tas ir smags un pamatīgs darbs laika periodā, kad nenotiek sacīkstes. Rūpīgi jāvēro katrs zirgs un sportists, jo ne vienmēr dabā viss sakrīt tā, kā sākotnēji šķiet. Katram ponijam ir sava gaita, raksturs, darbības, un tas ļoti piesardzīgi jāņem vērā.

Kad bērns pirmo reizi atnāk uz stalli, tu saproti, ka viņš ir maziņš un lielākoties tikai tagad tiks veidota viņa fiziskās sagatavotības bāze. Vecākiem bērniem, ap gadiem desmit, ir vēlams, ja šī fizis-

kās sagatavotības bāze jau ir, un tā nopietni jāizvērtē. Ja nav, — tam jāpievērš milzīga vērība un jāsaprot, ka pirmklasnieks nevar veikt 12.klases uzdevumus... Fiziskā slodze muskuļiem jādod pārdomāti, jo, ja tā nenotiks, cietīs ne tikai bērna fiziskā veselība, bet arī psiholoģiskā labsajūta. Savā pieredzē neskaitāmas reizes esmu pārliecinājies par to, ka, ja kaut ko nesaproti bērna rīcībā, pašam jāieņem bērna prātā, un atbilde noteikti radīsies. Nozīmīgi ir arī tas, cik atsaucīgi treniņu procesā ir bērnu vecāki, kā atbalsta bērnu psiholoģiski un kā respektē trenera viedokli.”

Trūkst augstas kvalitātes zirgu

Mums ir labi treneri, sportisti un arī Latvijas šķirnes vai Latvijā audzēti zirgi. Taču pietiekamā skaitā nav tādas kvalitātes zirgu, lai startētu augstākā līmeņa starptautiskās sacensībās. Apliecinājums tam ir Kristapa Neretnieka izaugsme, kad viņš pirms četriem gadiem sāka sadarbību ar Krievijas zirgu īpašnieci Marinu Feodorovsku un guva iespēju startēt ar viņas zirgiem. Tā 2013. un 2014. gadā viņš spēcīgā konkurencē izcīnīja uzvaru Pasaules kausa Rīgas posma sacensībās ar zirgu *Continue*, bet 2013. gadā Pasaules kausa finālā tāpat arī ar Vestfāles šķirnes zirgu *Conte Bellini* ierindojās augstajā 21. vietā un 2014. gadā — 19. vietā. Lai gan šī sadarbība tagad beigu-

sies un Pasaules kausa finālā neizdevās sasniegt tik labus rezultātus, Kristaps 2015. gadā apliecināja savu meistarību, trešo gadu pēc kārtas uzvarot Pasaules kausa Rīgas posma *Grand Prix* maršrutā, gan ar citu zirgu — *Zuko S*.

Kristaps Neretnieks par savu bagātīgo pieredzi sadarbībā ar atšķirīgiem treneriem: “Mans pirmais treneris ir Dainis Ozols, pie kura trenējos četras vasaras Lielvārdē un trīs ziemas Burtņiekos, bet draudzīga sadarbība turpinājās arī vēlāk. Pēdējo gadu laikā sacensībās dažkārt palīdzējis arī viens no Latvijas labākajiem sportistiem Andis Vārns. Pasaules kausa finālam 2013.gadā Gēteborgā man saga-

tavoties palīdzēja teicamā vācu trenere Suzanne Bēringa, kā arī Vācijas izlases treneris Otto Bekers, sniedzot pieredzes bagātus padomus. Pirms 2014. gada Pasaules kausa fināla Lionā sarunāju patrenētus pie Zviedrijas izlases pirmā numura un tās sezonas *Global Champions Tour* kopvērtējuma līdera Rolfa Gorana Bengtsona, kurš man ļoti palīdzēja.”

Par situāciju Latvijas zirgu sastāvā jau 1937. gadā runāja Francijas “ekipas” (komandas) kapteinis Bizārs, ierodoties uz starptautiskajām sacensībām Rīgā: “Jūsu jātniekiem ir starptautiska klase, bet jums nav pietiekami daudz labu zirgu.” □

GRIBU LABUS SPORTA APAVUS!

Raksts ir sagatavots, izmantojot Amerikas Ortopēdijas biedrības (AOFAS) pētījumus un secinājumus.

Izvēle, izvēle, izvēle ...

Sporta bums pēdējo 25 gadu laikā ir radījis sava veida „sprādzienu” sporta apavu ražošanā. Šodienas patērētājam ir jāizvēlas starp dažādiem zīmoliem un stiliem, kas paredzēti dažādiem sporta veidiem. Daudzi no mums šajā izvēlē var apjukt, it īpaši, — tādēļ, ka sporta apavu ražotāji katru gadu ievieš arvien jaunas tehnoloģijas, dizainus un funkcionalitātes rādītājus. Reklāmas un apavu apraksti mūs iepazīstina ar šiem jaunumiem, bet diemžēl nedod padomu, vai tie ir piemēroti mūsu vajadzībai. Izvēloties apavus sportam, tie ne vienmēr ir jāvērtē pēc to cenas un piedāvātajām inovācijām.

Sadarbībā ar veikalu “Sporta Punkts” speciālistiem, mēs sniegsim padomus, kam vajadzētu pievērst uzmanību, izvēloties sporta apavus, lai nodrošinātu komfortu un samazinātu traumatismu:

1. Ja ir iespējams, sporta apavu iegādi veiciet sporta veikalā, kurā ir zinoši pārdevēji! Zinoši pārdevēji var sniegt vērtīgus ieteikumus, lai palīdzētu iegādāties apavus, piemērotus jūsu vajadzībām.
2. Nepaļaujieties uz to, ka jūs zināt savu apavu izmērus; tie noteikti ir jāpielaiķo, jo dažādiem ražotājiem izmērs var būt atšķirīgs. Ja apavi neder — pielaiķojiet citu izmēru!
3. Ieteicams sporta apavus pielaiķot dienas beigās vai pēc fiziskām aktivitātēm, jo tad kājas izmērs ir vislielākais. Sportošanas laikā cilvēka pēdas piepamst un kļūst lielākas, tāpēc apaviem ir jāder kā uzlietiem arī tad, ja kājas ir pakļautas slodzei.
4. Uzlaikojot apavus, lietojiet tāda paša tipa zeķes, kādas lietosit sportojot! Ja lietojat ortopēdisko pēdiņu, pārliecinieties, lai apavi derētu kopā arī ar to!
5. Uzlaikojot apavus, vienmēr sasieniet auklas, tas palīdzēs precīzāk noteikt, vai tie jums der.
6. Papēdim apavā ir jābūt cieši apkļautam, tas apavā nedrīkst kustēties sportošanas laikā.
7. Apaviem ir jābūt ērtiem uzreiz, nedrīkst paļauties uz to, ka tie ievalkāsies. Pastaigājiet vai paskrieniet dažus soļus, — ir jābūt tūlītējam komfortam.
8. Sievietēm, kurām ir plata pēda, nevajadzētu baidīties no vīriešu apavu modeļu izvēles, jo tie ir platāki.
9. Ja ir nepieciešama speciālista palīdzība, atrodi ortopēdu vai pēdu pediatru un viņš sniegs padomus, kas jums būs noderīgi.

Izvēloties sporta apavus, ir svarīgi zināt, kādam sporta veidam tie ir paredzēti. Ja jūs nodarbojaties ar konkrētu sporta veidu vismaz trīs reizes nedēļā, jums ir jāiegādājas tieši šim sporta veidam specializēti apavi.

Nepērciet vienus apavus visiem sportiem, jo, kas der visam, neder nekam!

Sporta apavi iedalās atbilstoši sporta veidiem. Piemēra pēc minēsim dažus sporta veidus ar tajos izteiktajām aktivitātes īpatnībām, kas arī nosaka pareizo sporta apavu izvēli.

**Māris
ROBEŽNIEKS**



SIA Sporta punkts Latvija īpašnieks
Latvijas regbija izlases otrais treneris
LR ZS Studentu bataljona komandieris

**Gerda
ROBEŽNIECE**



Banku augstskolas studente
Aktīva sportiste



Tenisa apavi

Tenisā ir nepieciešami apavi, kas nodrošina pēdas stabilitāti straujās kustību maiņās no sāna uz sānu. Tenisa apaviem būtiskākais faktors ir pēdas stabilitātes nodrošināšana gan uz iekšpusi, gan uz ārpusi. Zoles elastībai ir jānodrošina ātra kustība uz priekšu. Spēlēšanai uz mīkstāka laukuma ir jāizvēlas apavi ar mīkstāku zoli, kas tiem nodrošina labāku saķeri. Savukārt spēlēšanai uz cietiem laukumiem, lai nodrošinātu labāku saķeri, ir nepieciešams dziļāks zoles protektors.



Basketbola apavi



Ja basketbols ir jūsu sports, izvēlieties apavus ar biezu zoli, kura ir platāka pirkstu un papēža daļās!

Tas dod papildu stabilitāti, veicot visas aktīvās kustības un manevrus basketbola spēles laikā. Sporta apavam redzamais paaugstinājums potītes daļā var sniegt papildu atbalstu, bet ne vienmēr nodrošinās izvairīšanos no potītes traumām.

Dizaina iezīmes

Sporta apavi atšķiras materiālu un dizaina ziņā, kā arī pēc tā, kā tie ir izgatavoti. Paskatieties apava iekšpusē, pirms nolemjat tos iegādāties. Tas palīdzēs izvēlēties tādus sporta apavus, kuri atbilst gan jūsu kājai, gan sporta veidam.

Skriešanas apavi

Izvēloties skriešanas apavus, jāizpēta jūsu skriešanas tehnika un paredzamā virsma, pa kādu skriesit, jo atkarībā no tā būs nepieciešams piemēklēt atbilstošas cietības zoli, pēdas amortizācijas līmeni, kā arī stabilizācijas īpašības.

Apavi skriešanai un iešanai



Meklējot apavus aktīvai staigāšanai, izvēlieties tādus, kuriem ir mīksta augšējā virsma, laba triecienu absorbcija, izteiktāks "S veida" rievojums zolē (skatīt attēlu), kas palīdz pēdai veikt dabisku atspērienu. Labas skriešanas apavu funkcijas ir amortizācija, elastība, kontrole un stabilitāte papēža zonā, kā arī vieglums un laba saķere. Jāatceras, ka šīs labās īpašības ar laiku nolietojas, tāpēc pēc noskrietiem 500 līdz 800 kilometriem jāiegādājas jauns apavu pāris.

Kā tu skrien?

Pēdas velve: Visu cilvēka ķermeni taisnu un spējīgu kustēties no tur balsta — kustību aparāts, kas sākas ar pēdām un stiepjas cauri visam ķermenim līdz pat skausta daļai galvā. Skriešanas laikā pēda ir pirmā šīs sistēmas daļa, kas saņem triecienu un to amortizē. Tāpēc cilvēkiem, kuri nodarbojas ar skriešanu, ir ļoti svarīgi, lai pirksti un pēdas būtu veselas, ar pareizi attīstītām pēdu velvēm (garenvelves un šķērsvelves). Kad izkāpjat no vannas, dušas vai baseina, pievērsiet uzmanību savas mitrās pēdas nospiedumam uz grīda! Tā varat noteikt savu pēdas velves tipu. Tieši pēdas velve ir atbildīga par svara pārvešanu un pēdas novietojuma precizitāti skrējiena laikā, tāpēc pēdas velvei ir jāpievērš īpaša uzmanība, izvēloties skriešanas apavus. Pēdas velve var būt ar neitrālu pronāciju, pārmērīgu pronāciju, nepietiekamu pronāciju jeb supināciju. Skrējējiem, kuriem ir pārmērīga pronācija un nepietiekama pronācija jeb supinācija, uzmanība īpaši jāpievērš apaviem, lai tie būtu piemēroti attiecīgajam pēdas tipam.

Kas ir pronācija?

Pronācija notiek locītavā zem potītes. Tā ir uz iekšu vērsta pēdas sānsveres kustība tūlīt pēc tam, kad tā pieskaras zemei. Kad cilvēks iet vai skrien, pronācija palīdz samazināt sākotnējās saskares triecienu. Bez tās katra soļa pilnais trieciens tiktu pārraidīts augšup pa kāju un ietekmētu apakšējo locekļu normālu darbību. Papildus tam, ka pronācija darbojas kā trieciena amortizators, tā arī palīdz pēdai atpazīt, uz kāda veida pamata tā atrodas, stabilizējot un pielāgojot to reljefa tipam. Mūsdienās skriešanas apavi tiek modelēti dažādiem pronācijas tipiem. Cilvēka pēdas pronācijas tips ir ļoti nozīmīgs faktors, izvēloties piemērotākos skriešanas apavus.

Neitrāla pronācija



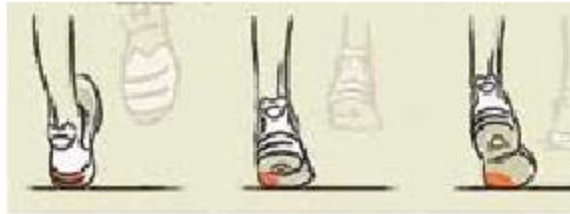
Šāds pēdas velvės tips galvenokārt ir cilvēkiem, kuriem kurpju zolēs redzams "S-veida" nodilums no ārējās papēža malas līdz lielajam pirkstam. Ar šādu pronāciju var skriet ļoti dažādos apavos, tomēr specializētas neitrālas skrienamās kurpes ar amortizāciju un atbalstu ir piemērotākas.

Iekštelpu sporta apavi (basketbols, volejbols, florbols) — vispirms nepieciešams izvēlēties tieši iekštelpu apavus. Tieša norāde uz to, ka tas ir iekštelpu apavs, ir silikona kaučuka zole. *Visbiežāk tā ir gaiši brūnā krāsā, bet mēdz būt arī ar krāsu piejaukumu.*



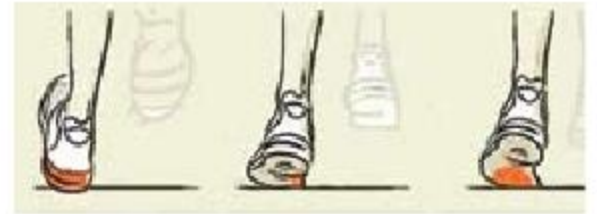
Pats svarīgākais iekštelpu sporta veidos ir spēja ātri veikt virziena maiņu, — uz priekšu, atpakaļ, no sāna uz sānu, kā rezultātā iekštelpu apavi tiek smagi lietoti (dragāti). Panākumu atslēga, meklējot labus iekštelpu apavus, ir to zole. Vajadzētu pievērst uzmanību arī to stabilizācijas spējai, kā arī apavu potītes daļas augstumam.

Nepietiekama pronācija jeb supinācija



Pronācijas tips ir vērojams, ja pēda par maz vēršas uz iekšu. Papēža ārējā jeb laterālā mala saduras ar zemi palielinātā leņķī, un normālas pronācijas nav vai tikpat kā nav, kā rezultātā notiek spēcīga satricinājuma pārraide caur kājas apakšējo daļu. Šī laterālā pēdas noslogošana turpinās visu gaitas stājas fāzi, iespaidojot arī skriešanas efektivitāti. Ja cilvēkam ir nepietiekama pronācija jeb supinācija, viņa kurpju papēžu ārējās malas, visticamāk, būs pārmērīgi nodilušas un visa to augšējā daļa var būt nobīdīta uz laterālo pusi (pēdas ārsmalu). Tā kā cilvēki ar nepietiekamu pronāciju mēdz būt uzņēmīgi pret ar triecieniem saistītām traumām, vajadzētu izvēlēties neitrālus skrienamos apavus ar izteiktu amortizāciju. Papildu amortizācija samazinās piezemēšanās triecienus, kas kājām jāiztur skriešanas laikā. Cilvēkiem ar nepietiekamu pronāciju vajadzētu izvairīties no apaviem ar dubulta blīvuma zoles vidusdaļu, jo tās mēdz pastiprināt problēmu.

Pārmērīga pronācija



Pārmērīgas pronācijas gadījumā pēda vēršas uz iekšpusi pārmērīgi. Liela daļa svara tiek pārnesta uz pēdas iekšējo jeb mediālo pusi, un, skrējējam virzoties uz priekšu, slodzei tiek pakļauta iekšējā mala, nevis pēdas priekšējā daļa. Tas destabilizē pēdu, kas mēģinās atgūt stabilitāti, kompensējot uz iekšpusi vērsto kustību. Rodoties ķēdes reakcijai, tas savukārt ietekmē kājas biomehānisko efektivitāti, īpaši, — ceļus un gurnus. Ja cilvēkam ir pārmērīga pronācija, viņa kurpju papēžu iekšpusē un zem pēdu priekšdaļas (īpaši, — zem lielā pirksta) būs redzams stiprs nodilums. Cilvēkiem ar pārmērīgu pronāciju vajag izvēlēties kurpes ar maksimālu atbalstu vai strukturētu amortizāciju. Apavi ar strukturētu amortizāciju sniedz labu atbalsta un amortizācijas līmeni, savukārt kurpes ar maksimālu atbalstu ir visstabilākās kurpes, ko iespējams iegādāties. Abu šo kategoriju skriešanas kurpes palīdzēs efektīvāk sadalīt skriešanas radīto triecienu.

Apavi ar radzēm (buči un naglens) — šie apavi ir ar radzēm un tiek saukti par bučiem. Galvenā radžu funkcija ir mazināt slīdīgumu, taču, atkarībā no sporta veida un seguma, radzes atšķiras materiāla, formas un izvietojuma ziņā. Noteikti jāizvērtē radžu augstums un skaits zolē, ja apavi iegādāti bērniem. Bērni un jaunieši līdz 18 gadu vecumam aug un attīstās — veidojas kauli, muskuļi, saites, kas kopumā veido stāju. Stāja balstīta uz iegurni un mugurkaulu. Bērniem aktīvi sportojot, nepareiza apavu izvēle — pārāk augstas radzes, neatbilstošs izmērs, neatbilstoši apavi segumam — var radīt milzīgas problēmas turpmākajā dzīvē.



Atceries, ka sporta apavi ir jāizvēlas atbilstoši tavām kājām, nevis vērtējot to zīmolu, modes tendences vai krāsu.

IEKLAUSIES SAVĀS KĀJĀS UN SPORTO VESELS!

SPORTS SKOLĀ – VESE

Latvijas nākotne ir mūsu bērni. Stiprai Latvijai vajadzīga stipra un vesela jaunā paaudze. Sports un veselīgs uzturs ir lietas, ko varam piedāvāt skolēniem skolā, lai veicinātu labas veselības saglabāšanos un rosinātu viņus starp datoriem un ātrajām uzkodām izvēlēties veselīgu dzīvesveidu.

Bet kā to nodrošināt, ja kustību prieks un veselīga dzīvesveida paradumi galvenokārt veidojas ģimenē? Vecāku attieksme pret sportu nosaka to, cik daudz bērnu mūsdienās mīlēs sportu un to izvēlēsies par savas ikdienas neatņemamu sastāvdaļu. Bērni ir savu vecāku spogulis. Jo agrāk bērni tiek iepazīstināti ar dažādām kustību aktivitātēm, jo lielāka iespēja, ka viņi to

**Evita
AUNIŅA**



Liepājas 8. vidusskolas skolotāja

pieņems par dzīves normu arī turpmākajā dzīvē.

Skolā piedāvātās divas obligātās sporta stundas nedēļā nenodrošina skolēnu nepieciešamību pēc fiziskajām aktivitātēm. Par to runā sporta speciālisti un ārsti, bet reālajā dzīvē izmaiņas ne-

notiek. Tāpēc, apzinoties situācijas aktualitāti, Latvijas Olimpiskā komiteja ar projektu "Sporto visa klase" ir aizsteigusies priekšā Izglītības un zinātnes ministrijai, piedāvājot skolēniem nodarboties ar daudzpusīgām fiziskām aktivitātēm piecās sporta stundās nedēļā. Latvijas Olimpiskā komiteja ir uzņēmusies iniciatīvu mainīt skolēnu ikdienu un sporta paradumus jau šodien, kaut gan Latvijas **Sporta politikas pamatnostādnes 2014. – 2020. gadam ir plānots ar 2015. gada 1. septembri obligāto stundu skaitu mācību priekšmetā "Sports" pamatzglītībā palielināt no divām līdz trim stundām nedēļā.**

Liepājas 8.vidusskolas 3.a klase, vecāki un skolas vadība piekrita piedāvājumam piedalīties projektā un sniegt



LĪBA UN PRIEKŠ DZĪVĒ!

iespēju skolēniem sportot katru dienu. Šajā projektā iesaistītajā klasē mācās visdažādākie bērni, sākot no sportistiem, kuri trenējas piecas reizes nedēļā, un beidzot ar bērniem, kam sporta stundas ir vienīgā organizētā sporta aktivitāte dienā. Sporta stundas notiek saskaņā ar Latvijas Sporta pedagogijas akadēmijas speciālistu izstrādātu programmu, kurā īpaši akcentēti tiek skolēnu vispārējās fiziskās sagatavotības un stāju veicinoši vingrinājumi, futbols un peldēšanas prasme. Programmas materiāls ir ļoti daudzpusīgs un plašs dažādu vingrinājumu, rotaļu un spēļu apkopojums. Katra sporta stunda notiek atbilstoši konspektam. Arī citiem sporta skolotājam noderētu šāds materiāls, lai dažādotu sporta stundu.

Mūsu projekta klasē nav ar vecāku zīmēm no sporta atbrīvoto skolēnu. Retu reizi kāds skolēns uz stundu ierodas ar ārsta zīmi uz laiku pēc akūtas slimības.

Tad nu esam gandrīz gadu sportojuši piecas reizes nedēļā un patlaban varam runāt par projekta mērķa sasniegšanu un iegūtajiem rezultātiem. Pavasarī veiktajos fizisko īpašību mērījumos, kas tika organizēti Latvijas Sporta pedagogijas akadēmijas fizioterapijas pasniedzējas vadībā, tika secināts, ka fizisko īpašību rādītāji ir būtiski uzlabojušies. Tātad — projekta mērķis ir sasniegts. Savukārt, pēc klases audzinātājas domām, klase ir saliedējusies, kļuvusi draudzīgāka, jo šāda kopā sportošana katru dienu un

dalība dažādās projekta aktivitātēs, kā arī vienāds sporta apģērbs ir veicinājis skolēnu kopības izjūtu. Tātad ir panākti vairāki mērķi — ir uzlabojusies skolēnu fiziskā veselība, un arī sociāli viņi jūtas vairāk piederīgi savai klasei, skolai, pilsētai.

Šogad jau esam uzsākuši projekta otro sezonu, un skolēni vēl joprojām ar prieku un degsmi nāk uz sporta stundām gatavi jauniem izaicinājumiem. Jaunajā projektā ir pieteikušās jau daudz vairāk skolu, tātad projekta nepieciešamību apzinās gan vecāki, gan skolas. Tad kāpēc tiek ieviesti papildu priekšmeti — datorika un angļu valoda no 1.klases, paredzot skolēnus vēl ilgāk sēdināt skolas solos. **Vai tās ir rūpes par skolēnu veselību?** □



SKOLĒNU INDIVIDUĀLO FIZISKO

Sports ir mana mīļākā stunda! Ir patīkami šādu frāzi dzirdēt no maziem un lieliem skolēniem. Es varu priecāties, ka priekšmets, kuru mācu skolā, ir sports un ka bērniem tā ir viena no mīļākajām stundām. Sporta skolotājam skolā ir liela loma kā pozitīvu emociju veicinošam pedagogam, jo skolēni stundā var kustēties, priecāties, izjust sacensību garšu, vērtēt savus sasniegumus.

Diemžēl vēl joprojām ir skolotāji, kuri spītīgi turas pie vērtēšanas metodēm, kas, laikam mainoties, tika izņemtas no vērtēšanas satura. Bieži ir nācies dzirdēt sporta skolotāju neapmierinātību par "Sporta standarta" izmaiņām, īpaši tas attiecas uz vērtēšanu. Atbilde ir vienkārša: arī sporta skolotājam ir jābūt radošam! Sporta skolotājam ir jābūt aktīvam ar idejām, pozitīvam pret darbu, ko dara! Kādu vidi paši ap sevi radīsim, tādi mums apkārt būs bērni!

Varu dalīties savā pieredzē, kā es savā skolā vērtēju skolēnu individuālos fiziskos sasniegumus, kurus mēra sekundēs, metros, kilometros, centimetros, ievērojot visus SPORTA standarta punktus un par šiem sasniegumiem ieliekot atzīmi, — ar piezīmi, **katra bērna individuālo sasniegumu atzīmi!**

Pirms šīs fiziskās kartes ieviešanas darbs bija diezgan sarežģīts. Attiecībā uz vērtēšanu bija jāmeklē, kā skolēnus motivēt strādāt sporta stundā, jo visi zināja, ka ieskaites sportā ir atceltas, normas skolās vairs neeksistē. Izveidojās tāda situācija, ka sports skolēniem vispār nav nepieciešams. Skolēni negribēja skriet garās distances, mest bumbu, vienmēr atrada iespēju nedarīt, bieži vien, — ar vecāku vai ārstu zīmēm. Patiesībā iemesls slēpās citur — skolēnam nepatīk zaudēt; skolēns nesaprot, kā veidojas atzīme; viņam nepatīk, ka salīdzina ar ātrāko skolēnu rezultātiem. Visbiežāk skolēnam, kurš trenējas kādā sporta veidā, atzīme ir zema, tad kāda jēga ko darīt, — labāk atbrīvojums uz visu mācību gadu!

Arī es sapratu, ka jāmainās, pirmkārt, skolotājam kā mācību procesa organizētājam. Man ir jāmotivē, jāvirza, jāpamana, jārada pozitīvs piemērs, — ar saprotamu vērtēšanu un izskaidrojumu, kāpēc tev kā cilvēkam dzīvē šīs lietas turpmāk noderēs.

Evija KARECKA

Grobiņas sākumskolas sporta skolotāja, Grobiņas novada sporta skolotāju MA vadītāja



Skolēnu individuālo fizisko sasniegumu karte

vārds _____		7. klase		
uzvārds _____				
"Mani sasniegumi sportā"				
Pārliecinies nodarbojies ar _____				
Vēlies varēt šo sportot _____				
disciplīna/rezultāts	rudenī	paasarī	vērtējums	punkti
Tāllēkšana no vietas atpērties ar abām kājām(cm)	1,50	1,65	😊😊	3
Tāllēkšana ar 8-10 soļu ieskrējiena(cm)	3,25	3,36	😊😊	3
30 m skrējiena no augstā starta(s)	5"20	5"30	😊	1
Bumbiņas mešana tālumā no vietas(m)	20	20	😊	2
Bumbiņas mešana tālumā ar 5-10 soļu ieskrējiena(m)	23	24	😊😊	3
Lokanība (pēdus stāvoklī) (cm)	9	11	😊😊	3
Lēcieni ar aukliņu ar abām kājām (1 min)	78	85	😊😊	3
1000 m skrējiena (min)	5'40"	5'50"	😊	1
Ķermeņa augšdaļas pacelšana (vēdera prese)(reizes)	43	46	😊😊	3
Roku saliekšana iztaisnošana (reizes)	5	3	😊	1
			kopa	23
Mani sportā!				
Skolēnu zīmējums				
2012./2013.m.g.		Sporta skolotāja: Evija KARECKA		

Vērtēšanas skala

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Punkti
30-29	28-27	26-25	24-23	22-21	20-19	18-17	16-15	14	13	

Manā skolā šis ir jau piektais mācību gads, kopš tika ieviestas un aprobētas skolēnu individuālo fizisko sasniegumu kartes "Mani sasniegumi sportā". Kartes izstrādes procesā mēģināju strādāt ar dažādiem vērtēšanas veidiem, meklēju un mainīju, līdz tā izskatās ļoti vienkārši un ir pieņemama un saprotama skolēniem. (skatīt tabulā)

Karte tiek veidota, balstoties tikai uz individuālajiem fiziskajiem sasniegu-

miem (tās ir vieglatlētikas disciplīnas — tāllēkšana, bumbiņas mešana, sprinta distances, garās distances u.tml.), ko ietver "Sporta standarta" prasības. Papildus var likt klāt fizisko īpašību testa (ķermeņa augšdaļas pacelšana, roku saliekšana un iztaisnošana, lēcieni ar aukliņu, lokanība, kāriens stienī u.tml.) vingrinājumus, kurus var izmērīt centimetros, metros, kilometros, sekundēs, izpildīšanas reizēs.

SASNIEGUMU VĒRTĒŠANA



Foto: Dainis Caune, Sports

Katrai vecuma grupai pa klasēm fizisko sasniegumu karte atšķiras ar veicamo uzdevumu skaitu (1.klasē tie ir seši, bet, piemēram, 7.klasē tie ir 10). Uzdevumus sastāda sporta skolotājs. Šos uzdevumus veicam divas reizes mācību gadā; vienu reizi pildām rudens periodā, otrreiz — pavasarī. Uzsākoties jaunam mācību gadam, skolēns aizpilda kartes augšējo daļu un apakšā zīmē zīmējumu, bet vecāko klašu skolēniem piedāvā zīmēt savu sporta vizītkarti. Kartes skolēniem uz mājām nedod; tās atrodas pie skolotāja, jo kartes aizpildīšanu veic sporta skolotājs.

Mācību gada beigās veidojas katra skolēna personīgā izaugsmes dinamika, tas ir, — ja skolēns uzdevumu pava-

rī veica ātrāk nekā rudenī, viņš par to saņem 3 punktus; ja uzdevuma rezultāts ir nemainīgs, par to saņem 2 punktus, bet, ja uzdevuma rezultāts ir pasliktinājies, — liek 1 punktu (no pieredzes iesaku labāk likt 1 punktu nevis 0, jo tas skolēnos nerada zaudētāja izjūtas). Rezultātā sanāk konkrēts punktu skaits, kuram pretī ir vērtēšanas skala, un atzīme tiek ielikta par individuālajiem sasniegumiem. Sākumskolas jaunākajās klasēs vērtējumu atzīmēs neliek, tāpēc bērniem patīk saņemt vērtējumu ar smaidīgām vai neitrālām sejiņām. Bēdīgās sejiņas nelieku, lai bērnos neveicinātu zaudētāja izjūtu. Fizisko sasniegumu karte, beidzoties mācību gadam, skolēnam tiek izsniegta kopā ar liecību.

Lai karte būtu interesantāka, vecāko klašu skolēniem var piedāvāt astoņus obligātos uzdevumus un divus pašu izvēlētos vingrinājumus, ko vēlētos pildīt. Tādā veidā skolēni piedalās kartes sastādīšanā, un skolēnu atbildība un atieksme pret darbu ir izteikti lielāka un pozitīvāka.

Domāju, ka Latvijas skolās ir daudzi pedagogi, kas strādā līdzīgi kā es, bet varbūt ir kāds knifīnš, ko var paņemt no manas prakses piemēra un ieviest savā mācību procesā. Piebildīšu, ka mūsdienās sporta skolotājs nav dzinējs un rezultātu kalējs, bet ir virzītājs, motivētājs, iedrošinātājs!

Novēlu, lai jums ir skolēni, kuriem sports ir mīlākā stunda! □

MURJĀŅU SPORTA ĢIMNĀZIJA – 50

Ingrīda
AMANTOVA



Murjāņu Sporta ģimnāzijas direktore,
LSPA doktorante

Latvieši ir dziedātāju un dejotāju tauta, bet vēl — arī labi sportisti! Jaunuzceltā “Gaismas pils” ir labs piemērs, ka mēs godinām un lolojam savas kultūras tradīcijas un paražas. Sporta “Gaismas pilij” vēl ir jātop, un Murjāņu sporta ģimnāzija (MSG) būtu tā “gaismas pils” sportā, jo jau 50 gadus šeit tiek koptas un veidotas tās tradīcijas un iemaņas, kas nepieciešamas mūsu jauno sportistu veidošanā un audzināšanā.

Murjāņu sporta ģimnāzija ir dibināta 1965.gadā. Ir mainījušies skolas nosaukumi, ir mainījies pedagogu kolektīvs, mainās skolēni, bet nemainīga paliek skolas misija — audzināt jauno talantu maiņu, mūsu valsts sporta nākotni!

PIECDESMIT gadu — tas ir cienījams vecums arī skolai. Tomēr — atšķirībā no cilvēka mūža — skola nenoveco. Tā ir vieta, kura atrodas nepārtrauktā mainībā, katru no tās laikposmiem izdzīvojot kā atsevišķu dzīvi. Katrā skolas vēstures attīstības laikā ir kaut kas īpašs, unikāls, kas ļauj uzkrāt pieredzi, gudrību, tradīcijas. Katrā laikposmā ir sava unikāla aura, ko veido pedagogi, audzēkņi, viņu uzskati, vērtības, pieredze un atdeve. Kā MSG direktore ar lielu lepnumu varu teikt, ka Murjāņos, manuprāt, strādā visaizrautīgākie un atsaucīgākie pedagogi un darbinieki, kā arī mācās vismērķtiecīgākie un motivētākie audzēkņi. Skola attīstās un strādā ar pilnu jaudu. Šogad esam daudz domājuši un strādājuši skolas sadzīves un fiziskās vides sakārtošanas jomā, esam uzsākuši attīstības plānā paredzētos galvenos uzdevumus, proti — MSG fiziskās vides uzlabošanu un infrastruktūras sakārtošanu. Ir veikts atklātais konkurss “Murjāņu Sporta ģimnāzijas esošo būvju rekonstrukcija”, kā rezultātā uzsākti atjaunošanas, renovācijas būvdarbi sporta manēžā, kas dos lielu ieguldījumu jauno sporta talantu audzināšanā un Latvijas vārda popularizēšanā pasaulē.

MSG darbības misija ir attīstīt un veicināt augstu sasniegumu sportu junioru un jauniešu vecumā, vienlaikus nodrošinot pamatizglītības un vispārējās vidējās izglītības apgūšanu. Bet, pirms pieteikt sevi pasaulei, jāveic rūpīgs, uz pagātnē celtiem



pamatiem balstīts darbs — “Murjāņiem” pilnvērtīgi jārealizē savi galvenie mērķi:

1. Izglītības procesa organizēšana atbilstoši Valsts pamatizglītības un vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmetu standartiem un licencētajām mācību izglītības programmām.

2. Personības individuālo spēju izaugsmes profesionālās ievirzes izglītības programmas realizēšanas ietvaros.

3. Sportista karjeras realizēšana — augstas klases sportisko rezultātu sasniegšana, startējot Eiropas un pasaules čempionātos un pasaules kausu posmos dažādās vecuma grupās.

4. Sportisko rezultātu sasniegšanas veicināšana olimpiskajos sporta veidos.

5. Sportistu duālās karjeras centra izveide un vides racionāla pilnveide.

Papildinot sporta specializāciju veidus, 1976.gadā Jūrmalā tika atvērta MSG filiāle “Jūrmala”, bet 2010.gadā Murjāņu Sporta ģimnāzijai pievienoja vēl divas teritoriālās struktūrvienības:

► MSG teritoriālo struktūrvienību “Specializētā airēšanas sporta skola”,

► MSG teritoriālo struktūrvienību “Bērnu un jauniešu kamaniņu sporta skola”.

Kopumā MSG un tās struktūrvienībās katru mācību gadu mācās vairāk nekā 400 audzēkņi, kuri trenējas vieglatlētikā, kamaniņu sportā, ritenbraukšanā, handbolā, volejbolā, akadēmiskajā airēšanā un smaiļošanā un canoe airēšanā.

Mācību process MSG ir pakārtots dažādu sporta veidu padziļinātai specializācijai, treniņu un sacensību norisei. Tādējādi MSG audzēkņi var sekot savai duālajai karjerai, proti, apvienot mācības vispārējā izglītojošā skolā ar sporta aktivitātēm, treniņiem, dalību sporta sacensībās un sporta nometnēs. Duālā karjera ļauj spor-

tistiem ne tikai pilnveidoties un attīstīties sporta jomā, bet arī akadēmiskajā vidē. MSG iegūtā vispārējā vidējā un pamatizglītība nodrošina audzēkņu konkurētspēju darba tirgū, kā arī iespējas turpināt studijas augstākajās izglītības iestādēs. Kā viens no MSG izvirzītajiem mērķiem ir veidot sadarbību ar LSPA, lai rastu iespējas MSG vispārējās vidējās izglītības abiturientiem turpināt studijas I vai II augstākās izglītības līmenī un iegūt “C” vai “B” kategorijas trenera sertifikātu.

Noslēgumā — tikai dažas Murjāņu Sporta ģimnāzijas absolventu atziņas, kuras tika izteiktas 50.salidojumā 2015.gada 8. augustā.

Murjāņu Sporta ģimnāzija:

- bija, ir un būs viens no Latvijas sporta sasniegumu stūrakmeņiem (Edgars Severs, IZM sporta departamenta direktors);
- ir tāda kā svētnīca, ar savu neatkārtojamu auru (Jānis Ķipurs, olimpiskais čempions bobslejā);
- ir jāturpinās attīstīties, jo šeit ir kolektīvs ar tādām saknēm, kā nekur citur Latvijā (Karīne Šekojane, Latvijas Bobsleja un skeleto federācija);
- man devusi skaidru, apzinātu izpratni, ka dzīvē ir jānosprauž mērķi, uz kuriem tiekties, un jābūt lielam gribasspēkam, lai tos arī sasniegtu un kļūtu par “labu cilvēku” (Diāna Ozoliņa, Grobiņas pašvaldības darbiniece, trenere);
- tā ir laba izglītība un pastāvības skola, jo sports ar ikdienas darbu, pats par sevi saprotams, ieliek stingrus pamatus visai turpmākajai dzīvei; tā bija nopietna izdzīvošanas skola (Viktors Šadinovs, jurists).

“MŪS VIENO MURJĀŅI!” □

PASAULES UNIVERSIĀDE – NOZĪMĪGĀKAIS STUDENTU SPORTA FORUMS

Studējošā jaunatne — šie vārdi allaž tiek saistīti ar spēcīgu, aktīvu, spējīgu un gudru personību! Liels paldies visām tām Latvijas augstskolām, kuras rūpējas ne tikai par savas zinātnes līnijas un profesionālās sagatavotības realizēšanu studiju laikā, bet arī par visas šīs aktīvākās sabiedrības daļas pilnvērtīgu attīstību, nodrošinot iespējas uzturēt veselīgu dzīvesveidu, realizēt savām interesēm atbilstošas kustību aktivitātes un galu galā — caur sportu, arī pilnveidojoties sociālā un komunikatīvā jomā.

Studentu sports aptver plašu diapazonu:

Vispirms tas ir sports visiem, kuru būtu vēlams ietvert ikdienas studiju aktivitātēs un paredzēt tam kā laiku, tā arī noteiktu sporta zāli. Diemžēl pēdējo gadu finansiālā situācija augstskolās ir jūtami negatīvi ietekmējusi šo jomu.

Būtisks ir sports veselības uzturēšanai vai pat noteiktu slimību profilaksei, kurā izteiktākās ir stājas, redzes un vielmaiņas problēmas. Arī šai jomai būtu pievēršama lielāka vērība, lai gan ir saprotams, ka visai nozīmīgus augstskolu reitingus publiskajā vidē tas neietekmēs, tajā pašā laikā finansiālus resursus prasīs gan.

Visbeidzot — tas ir augstu sasniegumu sports, jo tieši jaunatnes vecumā ir iespējams sasniegt visus savus iecerētos sporta rekordus. Ir saprotams, ka tik mazā valstī kā Latvija nebūs liels pasaules ranga sporta rekordistu skaits un daudziem ir jāizvēlas sezonas galvenā sacensību arēna saskaņā ar sava sporta veida federācijas ieteikumiem. Tomēr šajā jomā vēl ir daudz darāmā un nebūt nav jāsamazina Universiāžu loma kā augstskolas atpazīstamības, tā arī individuālās izaugsmes aspektā vai sportista karjerā.

**Andra
PRIEDNIECE**



Mg. Sp. sc.,
Latvijas Augstskolu sporta
savienības (LASS) izpilddirektore

Lielākais studentu sporta forums ir Pasaules Vasaras un Ziemas Universiādes, kas ir ne tikai augstu sasniegumu turnīrs studentiem, bet arī multikulturāls un izglītojošs pasākums, apvienojot studentus no visas pasaules valstīm. Pats vārds "UNIVERSIĀDE" ir veidots kā vārdu Olimpiāde un Universitāte apvienojums un patiesi atspoguļo šo abu vārdu būtību — visas pasaules Universitāšu vecuma sportistu augstāko sasniegumu sacensības!



Šogad Dienvidkorejas pilsētā Kvangdžu (*Gwangju*) aizvadīta 28. Pasaules Vasaras Universiāde. Šis sporta forums no 3. līdz 14. jūlijam pulcēja 12 885 augstākās klases atlētus no 143 valstīm. To vidū bija arī 47 Latvijas studenti — sportisti, kuri pārstāvēja valsts godu 10 sporta veidos: airēšanā, džudo, galda tenisā, loka šaušanā, mākslas vingrošanā, peldēšanā, šaušanā, taekvondo, vieglatlētikā un volejbolā.

Pēdējo desmit gadu laikā ir stipri mainījies to sportistu individuālo sasniegumu līmenis, kuri piedalās šajās sacensībās. Daudzu valstu izlases tiek veidotas visai rūpīgā atlases procesā, un situācijas, kādās studenti ar viduvējiem vai pat zemiem sasniegumiem varēja cerēt uz konkurenci savā līmenī, ir palikušas pagātnē. Tagad daudzi Olimpisko spēļu dalībnieki un savu valstu rekordisti ir spiesti uzrādīt Universiādēs savu labāko rezultātu, lai pretendētu uz cīņu par medaļām. Patiess prieks par mūsu sportistiem, kuri gandrīz visos pārstāvētajos sporta veidos uzrādīja augstus rezultātus, taču Latvijas un personīgajiem rekordiem bagātākie bija peldētāji. Īpaši jāatzīmē sasniegumu ziņā labākais peldētājs — Uvis Kalniņš, kurš izcīnīja 9.vietu 200 m kompleksajā peldējumā un 15.vietu 400 m kompleksajā peldējumā. Pirmo reizi Universiāžu vēsturē Latvijas peldētāju komanda tika pārstāvēta arī kombinētās stafetes sacensībās. Sezonas labākie sasniegumi tika sasniegti arī airēšanas sportā, kurā Madara Strautmane vieninieku laivu konkurencē izcīnīja augsto 7.vietu. Savukārt vieglatlētu vidū mūs priecēja trīsoļlēcēja Madara Apine, kura ar rezultātu 13,21 m izcīnīja 5.vietu un, protams, — liels gandarījums un lepnums par mūsu medaļniekiem, kuri Latvijas Augstskolu sporta savienības kontā ieskaitīja trīs medaļas. Kā pirmo medaļu Latvijas studentu izlasei izcīnīja Zigismunds Sirmāis, aizmetot šķēpu 79,37 m tālu. Nākamajās dienās sudraba medaļas izcīnīja Madara Onužāne un Līna Mūze, uzrādot ne tikai ļoti labus rezultātus, bet arī, stājoties pretī bargiem laika apstākļiem, proti, vētrai. Protams, sportā ir kā jau sportā — gan veiksmes, gan neveiksmes. Augstlēcšanā, uzrādot līdzvērtīgus rezultātus, tieši Madara Onužāne bija tā, kura, spītējot vētras brāzmām,



ar pirmo mēģinājumu pārvarēja 1,80 m augstumu. Savukārt mūsu volejbola komandai bija jācīnās ar izlozes ceļā iegūtajiem pretiniekiem. Tomēr ar lepnumu var teikt, ka Latvijas spēlētāji bija spiesti likt laukumā savus labākos spēlētājus, lai noturētu savu pārsvaru pār mūsu volejbolistiem. Visa Latvijas delegācija un *Gwangju* Universiādes skatītāji aktīvi līdzpārdzīvoja mūsu volejbolistu spēlēs, kurās meistarības ziņā īpaši spilgta bija gandrīz līdzvērtīgā spēle pret Krievijas izlasi. Savu iepriekšējā Universiādē sasniegto 11.vie-

tu Latvijas vīriešu komanda volejbolā uzlaboja par četrām pozīcijām, izcīnot 7.vietu 22 komandu turnīrā!

Pasaules Universiāžu augstais sporta sasniegumu līmenis arvien vairāk piesaista skatītāju uzmanību. Arī šogad *Gwangju* lielais vieglatlētikas stadions bija gandrīz pilns, un skatītāji ar gavilēm vēroja sportistus, kuru rezultāti ir pielīdzināmi Pasaules čempionātu un olimpisko spēļu rezultātiem. Universiādes delegāciju vadītāju sanāksmēs ne vienreiz vien bija minēts, ka turpmāk ir jāpadomā par sporta arēnām ar vēl lielāku ska-



tītāju ietilpību, jo skatītāju vietu trūkums kļūst arvien aktuālāks jautājums. Lai izjustu vienreizējo Pasaules Universiāžu atmosfēru, šogad Latvijas studentu izlases sasniegumus iemūžināja un par Universiādes laikā piedzīvotajām Latvijas sportistu gaitām informēja Latvijas Televīzija. Izveidotie videomateriāli ir nenovērtējams līdzeklis studentu sporta popularizēšanai Latvijā, kā arī nākotnē — vēstures un izkopto tradīciju vērtība.

Nopietnas sporta zinātnes atziņas tika prezentētas FISU (*The Fédération Internationale du Sport Universitaire*;

Starptautiskā Universitāšu sporta federācija) konferences ietvaros, kur piedalījās arī Latvija. Tā, piemēram, Latvijas studentu sporta jomā ir veikti arī vairāki pētījumi — Viktors Bonders un Ilvis Ābeļkalns analītiski apliecina būtisku sporta rezultātu izaugsmi vieglatlētiskā vairāku Universiāžu salīdzinošā izvērtējumā; tika analizētas arī duālās karjeras īpatnības Latvijā, un sporta menedžmenta jautājumi.

Universiāžu nozīmību sportista karjerā skaidri atspoguļo LASS prezidentes Agitas Ābeles komentārs:

— **Ikviena sportista sapnis ir piedalīties augstākā līmeņa sacensībās un mēroties spēkiem ar atzītiem sava sporta veida līderiem, taču Pasaules Universiādēs ir arī plašs starpkultūru izglītojošo un sociālo pasākumu klāsts, kas ne tikai bagātina sportista karjeras pieredzi, bet arī atstāj spilgtus iespaidus uz visu mūžu”.**

Vēlēsim veiksmi un augstus turpmākos sasniegumus visiem sportistiem, kuri ir izvēlējušies divas vienlīdz svarīgas personības izaugsmes līnijas — sportu un izglītību! □

LATVIJAS SPORTA VETERĀNU FAIR PLAY KUSTĪBAS ATTĪSTĪB

CĪNĪSIMIES GODĪGI!

Kulturālā sabiedrībā jēdzieni GODS, GODAVĀRDS, GODPRĀTĪBA vienmēr ir atzīti, cildināti un augstu novērtēti visdažādākajos līmeņos. Sporta vēsture apliecina, ka vienlīdzīgu un godīgu sacensību principi bija likti pamatos jau senās Grieķijas olimpisko spēļu sarīkošanā 776. gadā pirms mūsu ēras par godu dievam ZEVAM. Diemžēl, attīstoties pasaules kultūrai, paplašinoties sporta cīņām arvien jaunos sporta veidos, augstie principi ne vienmēr tika ievēroti un ar laiku zaudēja spēku. Tādēļ nav brīnums, ka 1964. gadā UNESCO (Apvienoto Nāciju Izglītības, Zinātnes un Kultūras organizācija) izveidoja Starptautisko FAIR PLAY komiteju (CFP) un katru gada noslēgumā sāka piešķirt šādu balvu par īpašiem nopelniem sporta ētikas normu ievērošanā un pašai izziņot sporta sacensībās. Balvas tiek pasniegtas katru gadu novembrī UNESCO centrālajā ēkā Parīzē.

GODĪGAS SPĒLES paraugus varam sastapt visdažādākā mēroga sacensībās no viszemākā līmeņa līdz visaugstākajam, ja vien ir vēlšanās to darīt. Sporta ētikas kodeksu Eiropas Padomes Ministru komiteja pieņēma 1992. gadā, rosinot reģionālās, nacionālās un starptautiskās sporta organizācijas ievērot kodeksa principus, stiprināt sporta ētiku. 1994. gadā Latvijas Olimpiskā komiteja izplatīja SPORTA ĒTIKAS KODEKSU, aicinot Latvijas sporta organizācijas iesaistīties FAIR PLAY kustībā. Pateicoties ilggadējā Fiziskās kultūras un sporta komitejas priekšsēdētāja, Latvijas sporta veterānu — senioru savienības prezidenta Daumanta Znatnaja uzņēmībai un pieredzei, FAIR PLAY komisiju LSVS pakļautībā nodibināja 2000. gadā un, sākot ar 2001. gadu, katru gadu piešķir FAIR PLAY balvu par nesavtīgu rīcību sporta veterānu kustībā, veselīga dzīvesveida propagandā.

Sporta vēsturē var minēt virkni interesantu un pamācošu stāstu, kuros cīņa par sasniegumiem iet roku rokā ar cieņu, godu un patiesa taisnīguma izpratni!

Pirms Otrā pasaules kara Latvija lepojās ar 1932. gada Losandželosas olimpiādes spēļu sudraba medaļas ieguvēju, 1934. gada Eiropas čempionu soļoša-

**Alfrēds
LEJA**



LSVS Goda biedrs

nā, daudzu pasaules rekordu autoru, leģendāro Valmieras soļotāju Jāni Daliņu, kuram šogad varētu atzīmēt 110 gadu jubileju. Viens no viņa nopietnākajiem konkurentiem soļošanas trasēs bija šveicietis Arturs Švābe, kurš arī bija labojis pasaules rekordus. Kādās sacensībās Rīgā 5000 metru distancē gadījās, ka soļotāju burzmā Švābem nejauši tika norauta kurpe. Daliņam bija iespēja atrauties no sava sīvākā konkurenta un tik īsā distancē iegūto pārsvaru varbūt noturēt līdz pat finišam. Taču Daliņš apstājās un, skatītāju aplausu sveikts, sagaidīja savu konkurentu, lai turpinātu līdzvērtīgu cīņu. Šāda rīcība aizkustināja ne tikai skatītājus, bet arī Švābi, kurš sacīja: "Daliņa cīņas morāle ir reti korekta, un par to viņš guvis simpātijas ne tikai Latvijā, bet arī ārzemēs." Nākamajā reizē, kad Švābe atkal viesojās Latvijā, viņa kundze Daliņam pasniedza greznu sudraba kausu.

Eiropas pirmajās senioru spēlēs Malmē, Zviedrijā, 2008. gadā Talsu skolotāja Hermīne Bajāre saņēma sudraba medaļu lodes grūšanā. Kad pēc sacensībām viņa konstatēja, ka tiesneši bija fiksējuši rezultātu 11,53 m nevis 10,56 m, kā bijis patiesībā, nākamajā dienā viņa ieradās sekretariātā un lūdza labot kļūdu un apmainīt medaļas ar lietuvieti, kura bijusi otrā.

Augstas kultūras valstīs sporta sacensību pamatā ir likti cēli ideāli, augsta morālā izpratne, tādēļ bieži vien dzīve ir pierādījusi, ka vissparīgākajās cīņās dzimst vissirsnīgākā draudzība visa mūža garumā. Šādus piemērus sportistu aprindās varam saskatīt ļoti daudz. Sporta līdzjutēji, kuri piepilda skatītāju tribīnes un sporta zāles, alkst redzēt ne tikai dramatiskus mirkļus ar augstu meistarību, bet arī augstas morāles izpausmes. Tas pilnībā attiecināms uz olimpiskā čempiona Jāņa Lūša 2 cm zaudējumu Klausam Volfermanam Minhenes Olimpiādes spēlēs šķēpa mešanā, par ko pasaule joprojām debatē.

Tieši Jānis bija pirmais, kurš apsveica Volfermanu ar uzvaru, un viņi kļuva draugi uz mūžu.

Izjutot patiesu lepnumu par daudziem pozitīviem gadījumiem sportā, tomēr nereti nākas izjust arī sarūgtinājumus, jo personības godaprāta pārbaude ar varu un naudu tiek zaudēta. Te prātā nāk notikumi pasaules sporta kustības karaļa — futbola laukumos. Visa pasaule ar aizmirstu elpu vēroja pasaules kausa izcīņas spēles Brazīlijā. Cik augstas likmes — viens trāpīgs sitiens vērtos varēja būt miljonu dolāru vērts! Bet, kur apgrozās miljoni, tur cildena morāle bieži vien zaudē spēku. Žēl, ka pasaules populārā kājbumbas spēle arī Latvijā bija kļuvusi mūsu sporta ētikas sāpju bērnu.

Īpaši sāpīgi ir redzēt negodīgu spēli bērnu un jauniešu sportā. Visus bērnus mēs nekad nenorūdisim un neizveidosim par augstu sasniegumu sportistiem, un nevajag arī! Kādam ir jādzied, jādejo, jāspēlē kāds mūzikas instruments vai jāklūst par zinātnieku, tomēr vispusīgā fiziskā sagatavotība ir vajadzīga visiem. Jau skolu dibināšanas pirmsākumos — baronu laikos, skolās bija TURNĒŠANAS priekšmets, Latvijas neatkarības gados — VINGROŠANA, padomju varas apstākļos — FIZISKĀ AUDZINĀŠANA, bet mūsdienās — SPORTA STUNDAS. Nosaukumi dažādi, bet mērķis viens — vispusīgas personas veidošana un norūdišana grūtību ēzē. Dzīves gudrība māca: "Kaut ko labu paņem pat no ienaidnieka, bet slikto neņem pat no drauga!"

Nesavtīgu rīcību sporta veterānu kustībā un veselīga dzīvesveida popularizēšanā ir parādījuši visi FAIR PLAY balvu ieguvēji!

Pirmo balvu 2001. gadā saņēma IVARS GRAUDIŅŠ — lidmašīnas "TU 134" komandieris, kurš pēc nelaimes gadījuma zaudēja redzi. Viņš turpina fiziskās aktivitātes, skrienot 100 m distanci uz saucēju, skrienot mājā augšā un lejā pa kāpnēm, kā arī velosipēdista pavadījumā. Startē sacensībās tāllēkšanā, 100 m skrējienā.

2002. gadā balvu ieguva MĀRA PLAUDE — kurlmēma kopš dzimšanas. Regulāri piedalās orientēšanās sacensībās Latvijā un pasaulē, izcīnot medaļas un balvas gan kurlmēmo, gan vispārējā konkurencē.

SAVIENĪBAS (LSVS) PIEREDZE Ā LATVIJĀ



LATVIJAS SPORTA VETERĀNU SAVIENĪBAS KUSTĪBAS "GODĪGA SPĒLE - FAIR PLAY" LAUREĀTI



 <small>2003. gada FAIR PLAY balvas īpašnieks — par nesavtīgu rīcību sportā, izcīnot medaļas paralimpiskajās spēlēs, pasaules un Eiropas invalīdu čempionātos. Kā treneris palīdzējis Aigaram Apinim kļūt par paralimpisko spēļu čempionu.</small>	 <small>2004. gadā FAIR PLAY balvu saņēma ārzemēs dzīvojošie latvieši IVARS JANIEKS un GUNTIS LINDE no ASV un ARVĪDS GAUJERS no Vācijas, kuri, būdami šo valstu pastāvīgie iedzīvotāji, starptautiskajās sacensībās pārstāv Latvijas sporta veterānus.</small>	 <small>2007. gadā balvas laureāte bija olimpiskā vicečempiona Viktora Ščerbatihina māte TATJANA ŠČERBATIHA — par nesavtīgu un ilgstošu atbalstu sava dēla sporta izaugsmes ceļā līdz pasaules, Eiropas un olimpiskajam pjedestālam, ziedojot tam visu savu dzīvi.</small>	 <small>2008. gadā par nesavtīgu rīcību Eiropas pirmajās senioru spēlēs Malmē FAIR PLAY balvu ieguva Talsu skolotāja HERMĪNE BAJĀRE, kura jau kopš 1987. gada startē un izcīna medaļas dažādās veterānu spēlēs.</small>	 <small>2008. gadā FAIR PLAY balvu saņēma NADEŽDA KAVTASKINA, kura sākusī skriet 50 gadu vecumā veselības stāvokļa dēļ. Viņa patlaban noskrējusi 103 maratonus 19 pasaules valstīs, sešas reizes skrējusi diennakts skrējienā, desmit reizes — 100 km distanci. Viņa ir seškārtēja pasaules veterānu čempione pusmaratonā, trīskārtēja pasaules veterānu čempionātu uzvarētāja maratonā un četrkārtēja Eiropas čempione maratonā, kā arī daudzu citu tumīru laureāte. 77 gadu vecumā joprojām strādā skolā.</small>	 <small>2010. gadā balvu ieguva ANATOLIJS LEVŠA — Daugavpils sporta veterānu vadītājs un cīņā saucējs, četrkārtējs pasaules</small>	 <small>2003. gada FAIR PLAY balvas īpašnieks — par nesavtīgu rīcību sportā, izcīnot medaļas paralimpiskajās spēlēs, pasaules un Eiropas invalīdu čempionātos.</small>
 <small>2003. g. VIKTORŠ ČČERBATIHA — olimpiskā vicečempiona Viktora Ščerbatihina māte TATJANA ŠČERBATIHA — par nesavtīgu un ilgstošu atbalstu sava dēla sporta izaugsmes ceļā līdz pasaules, Eiropas un olimpiskajam pjedestālam, ziedojot tam visu savu dzīvi.</small>	 <small>2008. g. HERMĪNE BAJĀRE — par nesavtīgu rīcību Eiropas pirmajās senioru spēlēs Malmē FAIR PLAY balvu ieguva Talsu skolotāja HERMĪNE BAJĀRE, kura jau kopš 1987. gada startē un izcīna medaļas dažādās veterānu spēlēs.</small>	 <small>2008. g. NADEŽDA KAVTASKINA — kura sākusī skriet 50 gadu vecumā veselības stāvokļa dēļ. Viņa patlaban noskrējusi 103 maratonus 19 pasaules valstīs, sešas reizes skrējusi diennakts skrējienā, desmit reizes — 100 km distanci. Viņa ir seškārtēja pasaules veterānu čempione pusmaratonā, trīskārtēja pasaules veterānu čempionātu uzvarētāja maratonā un četrkārtēja Eiropas čempione maratonā, kā arī daudzu citu tumīru laureāte. 77 gadu vecumā joprojām strādā skolā.</small>	 <small>2008. g. AIGARS APINIS — par nesavtīgu rīcību Eiropas pirmajās senioru spēlēs Malmē FAIR PLAY balvu ieguva Talsu skolotāja HERMĪNE BAJĀRE, kura jau kopš 1987. gada startē un izcīna medaļas dažādās veterānu spēlēs.</small>	 <small>2010. g. ANATOLIJS LEVŠA — Daugavpils sporta veterānu vadītājs un cīņā saucējs, četrkārtējs pasaules</small>	 <small>2003. g. IVARS JANIEKS — ārzemēs dzīvojošie latvieši IVARS JANIEKS un GUNTIS LINDE no ASV un ARVĪDS GAUJERS no Vācijas, kuri, būdami šo valstu pastāvīgie iedzīvotāji, starptautiskajās sacensībās pārstāv Latvijas sporta veterānus.</small>	 <small>2003. g. IVARS JANIEKS — ārzemēs dzīvojošie latvieši IVARS JANIEKS un GUNTIS LINDE no ASV un ARVĪDS GAUJERS no Vācijas, kuri, būdami šo valstu pastāvīgie iedzīvotāji, starptautiskajās sacensībās pārstāv Latvijas sporta veterānus.</small>
 <small>2010. g. ANATOLIJS LEVŠA — Daugavpils sporta veterānu vadītājs un cīņā saucējs, četrkārtējs pasaules</small>	 <small>2003. g. IVARS JANIEKS — ārzemēs dzīvojošie latvieši IVARS JANIEKS un GUNTIS LINDE no ASV un ARVĪDS GAUJERS no Vācijas, kuri, būdami šo valstu pastāvīgie iedzīvotāji, starptautiskajās sacensībās pārstāv Latvijas sporta veterānus.</small>	 <small>2003. g. IVARS JANIEKS — ārzemēs dzīvojošie latvieši IVARS JANIEKS un GUNTIS LINDE no ASV un ARVĪDS GAUJERS no Vācijas, kuri, būdami šo valstu pastāvīgie iedzīvotāji, starptautiskajās sacensībās pārstāv Latvijas sporta veterānus.</small>	 <small>2003. g. IVARS JANIEKS — ārzemēs dzīvojošie latvieši IVARS JANIEKS un GUNTIS LINDE no ASV un ARVĪDS GAUJERS no Vācijas, kuri, būdami šo valstu pastāvīgie iedzīvotāji, starptautiskajās sacensībās pārstāv Latvijas sporta veterānus.</small>	 <small>2003. g. IVARS JANIEKS — ārzemēs dzīvojošie latvieši IVARS JANIEKS un GUNTIS LINDE no ASV un ARVĪDS GAUJERS no Vācijas, kuri, būdami šo valstu pastāvīgie iedzīvotāji, starptautiskajās sacensībās pārstāv Latvijas sporta veterānus.</small>	 <small>2003. g. IVARS JANIEKS — ārzemēs dzīvojošie latvieši IVARS JANIEKS un GUNTIS LINDE no ASV un ARVĪDS GAUJERS no Vācijas, kuri, būdami šo valstu pastāvīgie iedzīvotāji, starptautiskajās sacensībās pārstāv Latvijas sporta veterānus.</small>	 <small>2003. g. IVARS JANIEKS — ārzemēs dzīvojošie latvieši IVARS JANIEKS un GUNTIS LINDE no ASV un ARVĪDS GAUJERS no Vācijas, kuri, būdami šo valstu pastāvīgie iedzīvotāji, starptautiskajās sacensībās pārstāv Latvijas sporta veterānus.</small>

2003. gada balvas īpašnieks — ALDIS ŠŪPULNIEKS — pēc darbā gūtās traumas regulāri piedalās invalīdu sportā, izcīnot medaļas paralimpiskajās spēlēs, pasaules un Eiropas invalīdu čempionātos. Kā treneris palīdzējis Aigaram Apinim kļūt par paralimpisko spēļu čempionu.

2004. gadā FAIR PLAY balvu saņēma ārzemēs dzīvojošie latvieši IVARS JANIEKS un GUNTIS LINDE no ASV un ARVĪDS GAUJERS no Vācijas, kuri, būdami šo valstu pastāvīgie iedzīvotāji, starptautiskajās sacensībās pārstāv Latvijas sporta veterānus.

2007. gadā balvas laureāte bija olimpiskā vicečempiona Viktora Ščerbatihina māte TATJANA ŠČERBATIHA — par nesavtīgu un ilgstošu atbalstu sava dēla sporta izaugsmes ceļā līdz pasaules, Eiropas un olimpiskajam pjedestālam, ziedojot tam visu savu dzīvi.

2008. gadā par nesavtīgu rīcību Eiropas pirmajās senioru spēlēs Malmē FAIR PLAY balvu ieguva Talsu skolotāja HERMĪNE BAJĀRE, kura jau kopš 1987. gada startē un izcīna medaļas dažādās veterānu spēlēs.

2008. gadā FAIR PLAY balvu saņēma NADEŽDA KAVTASKINA, kura sākusī skriet 50 gadu vecumā veselības stāvokļa dēļ. Viņa patlaban noskrējusi 103 maratonus 19 pasaules valstīs, sešas reizes skrējusi diennakts skrējienā, desmit reizes — 100 km distanci. Viņa ir seškārtēja pasaules veterānu čempione pusmaratonā, trīskārtēja pasaules veterānu čempionātu uzvarētāja maratonā un četrkārtēja Eiropas čempione maratonā, kā arī daudzu citu tumīru laureāte. 77 gadu vecumā joprojām strādā skolā.

2010. gadā balvu ieguva ANATOLIJS LEVŠA — Daugavpils sporta veterānu vadītājs un cīņā saucējs, četrkārtējs pasaules

čempions ultramaratonā, daudzkārtējs čempions triatlonā un biatlonā. Spējis izveidot spēcīgu veterānu kustību Daugavpilī.

2012. gadā FAIR PLAY balvai tika nominēta Latvijas vīriešu veterānu volejbola izlase 55+, 60+, 65+ vecumu grupās, kura vairāk nekā desmit gadus ir uzvarējusi vai izcīnījusi medaļas visos lielākajos veterānu pasaules sporta forumos (četrkārtēji pasaules čempioni, divkārtēji pasaules kausa ieguvēji).

Aizvadītajos gados LSVS FAIR PLAY balvu ieguvuši 15 sporta veterāni un viena komanda. No 2011. gada tiek izcīnīta arī Andra Priediša vārdā nosauktā FAIR PLAY balva galda tenisā. FAIR PLAY balvas izcīņa ir aktivizējusi sporta veterānu kustību, padarījusi to dinamiskāku un morāli spēcīgāku.

“SARŪS ORDENI, UN NOBIRST LAURI, BET DIŽI OZOLI ZAĻO GADU SIMTENIEM CAURI!” □

SPORTA ZINĀTNE — VESELĪBAI UN AUGSTU SASNIEGUMU SPORTAM

Sporta zinātnes nozare... Patlaban Latvijas Zinātnes padomes (LZP) datu bāzes sadalījumā pa zinātņu nozarēm un apakšnozarēm Sporta zinātne (Nr.38) tiek pieskaitīta Sociālajām zinātnēm. Sporta zinātne ir zinātnes nozare, kura pēta cilvēka fiziskās veselības, attīstības, sagatavotības un sporta sasniegumu veidošanās likumsakarības.

Vairākos Eiropas valstu zinātņu nozaru klasifikatoros Sporta zinātne kā atsevišķa nozare parādās jau pagājušā gadsimta 70.—80. gados. Latvijā Sporta zinātne kā atsevišķa zinātņu nozare ar LZP lēmumu apstiprināta 1998.gada 17.februārī. Sporta zinātnei ir divas apakšnozares:

38.1. Sporta teorija un vēsture — zinātnes apakšnozare, kurā pēta cilvēka fiziskās veselības, attīstības un sporta sasniegumu veidošanās procesu metodoloģiskās un teorētiskās likumsakarības, kā arī sporta teorijas vēsturisko attīstību;

38.2. Sporta pedagogija ir zinātnes apakšnozare, kurā pēta sporta un veselības izglītības, mācīšanas, audzināšanas un sagatavošanas likumsakarības. Sporta zinātne ietver ar sportu saistītus integrētus pētījumus pedagogijas, psiholoģijas, medicīnas, bioloģijas, biomehānikas, socioloģijas un ekonomikas zinātnes jautājumos.

Latvijas Sporta pedagogijas akadēmija (LSPA) ir vienīgā sporta augstskola Latvijā, kura savā zinātniskajā pētniecībā vieno sporta zinātni un veselības aprūpi. Patlaban Latvijas Sporta pedagogijas aka-

Juris GRANTS



Latvijas Sporta pedagogijas akadēmijas profesors, Dr. Paed.

dēmija strādā pie zinātniskajiem pētījumiem, kas sniedz objektīvu ainu par bērnu, jauniešu un augstu sasniegumu sporta treniņa problēmām, kuras studenti izmanto studijās, sporta skolotāji un treneri — savā profesionālajā darbībā. Zinātniskais darbs mūsu apstākļos tiek veikts līdztekus klasiskajām zinātnes nozarēm, kas veido bagātīgu palīgnozaru amplitūdu — sporta fizioloģija, sporta biokīmija, sporta biomehānika, sporta pedagogija, sporta psiholoģija, sporta medicīna un citas, kas vispirms rada zināmu bāzi sporta zinātnes tālākai attīstībai, un ir noderīgs dažādu ar sportu saistītu jautājumu risināšanai. Zinātniskais darbs LSPA pētniecības laboratorijās un centros (<http://www.lspa.eu/>) tiek īstenots saskaņā ar noteiktajiem attīstības virzieniem sporta zinātnē un veselības aprūpē sporta jomā, un to īsteno augstas kvalifikācijas akadēmiskais un zinātniskais personāls.

Pētnieciskajā darbībā, kuru īsteno LSPA Zinātnes daļa, ir četri galvenie virzieni (<http://www.lspa.eu/>):

1. Sports, sporta izglītība un socializācija;
2. Sabiedrības veselības uzlabošana da-

žādu vecumu cilvēkiem: tautas sports, bērnu un jaunatnes sports, pielāgotais sports;

3. Augstu sasniegumu sports;
4. Sporta sociāli ekonomiskie aspekti.

LSPA Zinātniskās institūcijas struktūra

Turpmākajos gados īpaša uzmanība tiks veltīta vienota *Latvijas Sporta zinātnes centra* izveidei sadarbībā ar LR Izglītības un zinātnes ministrijas (IZM) Sporta departamentu, funkcionāli konsolidējoties ar Latvijas Olimpisko komiteju (LOK), Latvijas Olimpisko vienību (LOV), Latvijas Sporta federāciju padomi (LSFP), Murjāņu Sporta ģimnāziju, olimpiskajiem centriem un sporta veidu federācijām sporta zinātnē un veselības aprūpē sportā. Tas būs kā kompetences centrs un veicinās stratēģisku pieeju ekonomiskajai attīstībai (cilvēkresursi, sabiedrības veselība, metodiku izstrāde augstu sportisko rezultātu sasniegšanai u.tml.) un inovācijām, lai nodrošinātu starptautiskus pētījumus, patentu izveidi un publikāciju sagatavošanu. Centrs radīs priekšnoteikumus tādu pētniecības virzienu īstenošanai sporta zinātnē un veselības aprūpē, kuros iespējama industrijas attīstība, izmantojot pieredzi un zināšanas, ko guvuši šādos pētījumos iesaistītie speciālisti, un nodrošinās pētniecības rezultātu ieviešanu saimnieciskajā darbībā, līdz ar to garantējot sporta industrijas ilgtermiņa interešu atspoguļošanu pētniecības virzienos. □

Latvijas Tautas sporta asociācija aicina pašvaldības, nevalstiskās organizācijas, sporta klubus, uzņēmumus un privātpersonas iesaistīties un piedalīties

LTSA XX Ziemas čempionātā.

Čempionātā iespējams piedalīties vairākos sporta veidos — basketbolā, volejbolā, telpu futbolā. Čempionāts norisinās no šī gada novembra līdz 2016. gada aprīlim.



Sacensību mērķis:

- veselīga dzīvesveida popularizēšana;
- strādājošo sporta aktivitāšu atbalstīšana;
- labāko LTSA sporta spēļu komandu noteikšana;
- pirmo vietu ieguvējas sieviešu un vīriešu komandas basketbolā, futbolā, volejbolā iegūs priekšrocības pārstāvēt Latviju Pasaules Strādājošo sporta spēlēs 2016. gadā Spānijā.

Vieta un laiks:

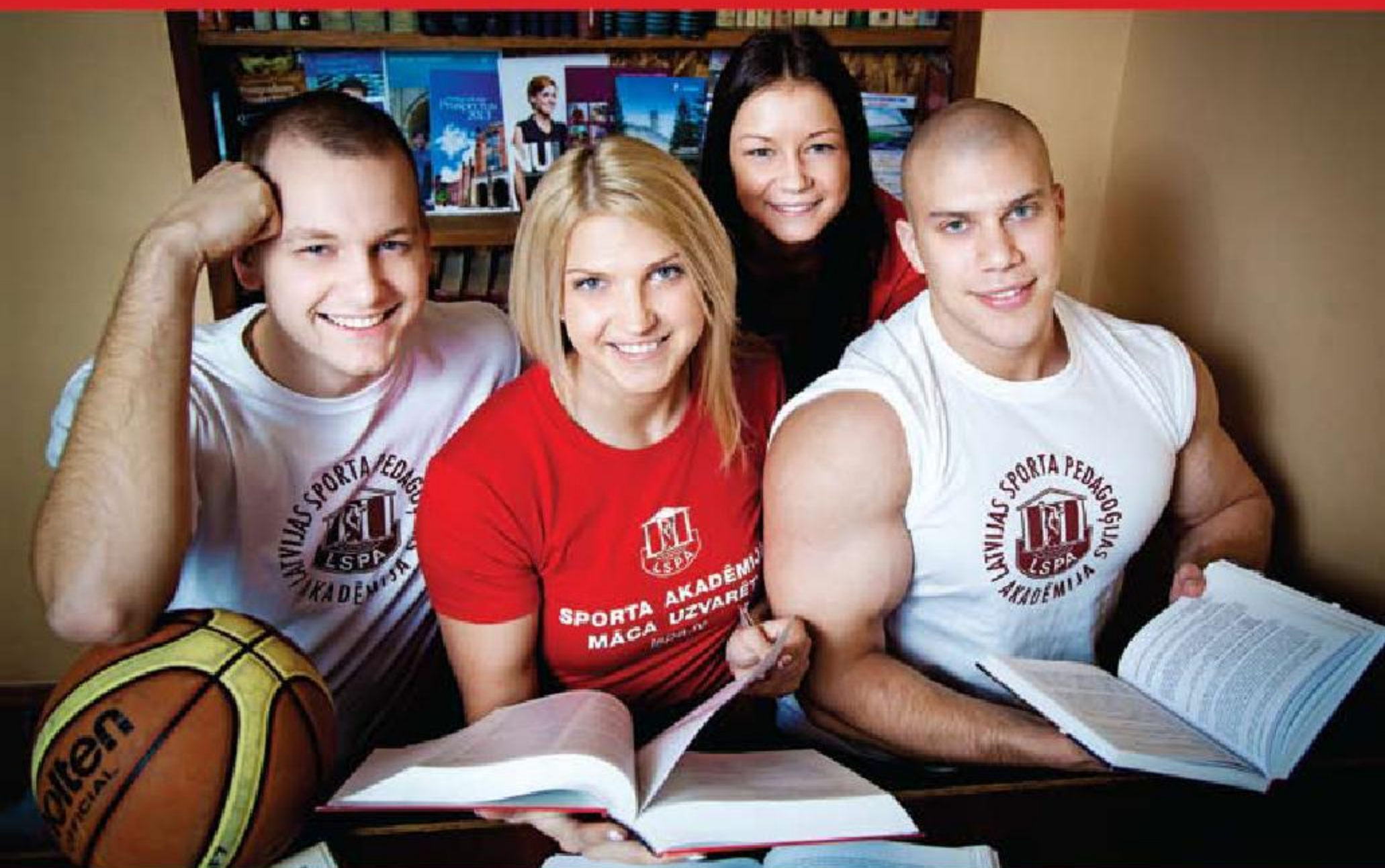
- sacensības tiek organizētas dažādās Latvijas vietās atkarībā no pieteikto komandu piederības pilsētai, rajonam, reģionam,
- sacensības notiek saskaņā ar LTSA valdes sēdē apstiprinātu nolikumu un kalendāru, kurš iepriekš tiek apspriests pārstāvju sanāksmē.

Pieteikumus gaidām līdz š.g. 10. novembrim uz e-pastu ltsa@riga.lv
NOLIKUMS un PIETEIKUMA FORMA mājaslapā www.sportsvisiem.lv



LATVIJAS
SPORTA
PEDAGOĢIJAS
AKADĒMIJA

NĀC STUDĒT!



PIE MUMS VAR APGŪT ŠĀDAS PROFESIJAS:

- Sporta veida vecākais treneris
- Sporta skolotājs
- Vadītājs sporta jomā
- Rekreācijas speciālists
- Fizioterapeits ar specializāciju sporta jomā
- Pielāgoto fizisko aktivitāšu speciālists rehabilitācijā

STUDIJU IESPĒJAS

profesionālā bakalaura, profesionālā maģistra, akadēmiskā doktora vai pirmā līmeņa profesionālās augstākās izglītības studiju programmās

Kontakti: Brīvības gatve 333, Rīga. Tālrunis: 67543420. E-pasts: akademija@lspa.lv

lspa.lv

**LATVIJAS AUGSTSKOLU
STUDENTI SPORTO!**



LATVIJAS XXVI UNIVERSIĀDE

2015./2016. studiju gadā

**NESTĀVI MALĀ!
SPORTOSIM
KOPĀ!**

www.studentusports.lv

