

Septembris  
2011

# THE BLEND SPORTS MAGAZINE

KĀ PIRTS VAR PALĪDZĒT  
UZLABOT SPORTISTA  
REZULTĀTUS?

DISKU  
GOLFS JEB  
FRISBIJS

VĪRIETIS UN  
ŪDENS  
PELDI  
PAREIZI!

ASINSGRUPA  
IR NOZĪMĪGA

KĀ SPORTO  
LIEPĀJAS  
CIETUMĀ?

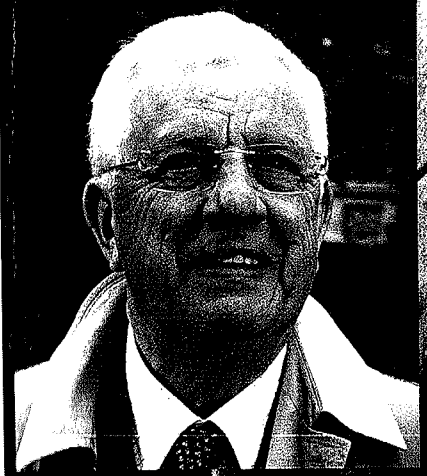
KO SPORTISTI  
DARA SERIALĀ  
"UGUNSGREKS"?

KULTŪRISMA  
PAMATLICEĪS LATVIJĀ  
FELIKSS SAIKOVSKIS

NOPIETNAIS UN  
PĀRSTEIDZOŠAIS

RAIMONDS  
BERGMANIS

MAESTRO  
RAIMONDS  
PAULS  
PAR DZĪVI UN  
SPORTU



LATVIJA GATAVOJAS **CIĒM**

ISSN 1691-6921



917716911692003

# VEČI, PELDĒT PAREIZI IR VĪRIŠĶĪGI

Ilze Pauliņa

Foto: Konstantīns Volkovs



*Ar Evitu Volkovu – peldēšanas un ūdens fitnesa treneri, sporta meistarkandidāti peldēšanā, Latvijas čempioni un vicečempioni peldēšanā tiekamies, lai uzzinātu, kā Latvijā ir ar peldētprasmi, kā arī noskaidrotu, vai profesionāliem sportistiem peldēšana var palīdzēt sagatavoties veiksmīgiem startiem. Ūdens fitnesa jomā Evita strādā kopš 2002. gada, ir arī Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas doktorante. Evitai ir vecākā trenera kvalifikācija un B kategorijas trenera sertifikāts.*

**K**as būtu jāzina, tiem, kas uzskata, ka prot peldēt?

Strādājot par treneri, bieži sastopos ar problēmu, ka cilvēki neizprot, kāda ir atšķirība starp būšanu ūdenī, plunčāšanos, šļakatu šķiešanu it kā peldot un PAREIZU PELDĒŠANU, kas dod īsto treniņu efektivitāti un kvalitāti. Turklāt peldēšana ir tā fiziskā aktivitāte, kas pieejama ikvienam gan ziemā, gan vasarā, un mācīties pareizi peldēt nekad nav par vēlu, tas iespējams jebkurā vecumā un ar jebkādu sagatavotības pakāpi. Pēdējā laikā esmu novērojusi, ka peldēšanas nodarbības vairāk apmeklē tieši vīrieši.

**Vai vīriešu un sieviešu peldēšanas apmācībā un trenēšanā ir būtiskas atšķirības?**

Vīrieši raduši visu darīt ar spēku un viņiem visu vajag ātri, vīriešiem galvenā problēma ir atbrīvoties – neprot atbrīvot

## GALVENĀS KĻŪDAS, KO PIELĀUJ VĪRIEŠI PELDĒT:

- Vīrietis, kas prot peldēt, parasti domā, ka viņš peld pareizi.
- Ja galva ir virs ūdens, tad ir vieglāk elpot.
- Jo ātrāk kustināsi rokas un kājas, jo ātrāk peldēsi.
- Peldot galvenā ir roku darbība, nevis kāju darbība.
- Jo vairāk šļakatu, jo labāk vai otra galējība – jāpeld nešļakstinoties.
- Nirstot un lecot ūdenī, aizspiež degunu ar roku.

## VISKĻŪDAINĀKĀ ATZIŅA:

Es esmu vienīgais uz pasaules, kurš neprot peldēt

savu ķermeni. Atnāk kāds spēka sporta veida pārstāvis uz treniņu, viņš uzreiz grib parādīt visu, ko prot un kā prot. Bet jāsāk ir lēni, izjūtot. Vīrietim to ir grūti izdarīt. Viņš taču ir atnācis uz treniņu, vajag strādāt. Intensīvs treniņu darbs sākas tikai tad, kad ir labi apgūta tehnika, nostiprinātas kustības, attīstīts noteikts spēks, ātrums un izturība. Sievietēm, savukārt, nav problēmu fiziski

atbrīvoties, bet viņām ir vairāk psiholoģiska rakstura problēmas – neprot atbrīvot savu prātu.

## Kādi, jūsuprāt, ir populārākie peldēšanas stili?

Tautā laikam jau – kā protu, tā peldu. Populārākais peldēšanas stils noteikti ir brass, lai gan es to saucu par „vardīti”, jo reāli tas nav brass. Tātad vīriešiem – brass, krauls, sievietēm – brass un uz muguras. Ja redzu, kādu peldam tauriņstilā, zinu, ka šis cilvēks noteikti ir mācījies peldēšanas sporta skolā, Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijā vai apguvis peldētprasmi pie trenera. Tauriņstils, manuprāt, ir viskaistākais peldēšanas stils, saku to saistot ar izjūtām, kas pārņem, peldot šajā stilā.

## Kādas ir galvenās kļūdas, ko peldot pieļauj tieši vīrieši?

Pirmkārt, vīrietis, kas prot peldēt, parasti domā, ka viņš peld pareizi. Peldot nepareizi, sirds un asinsrites sistēma,



elpošanas sistēma un muskuļi strādā, arī augums kļūst slaidāks, BET, piemēram, muguras sāpes nepāriet, ja peldam tehniski nepareizi. Peldot ķermeņa stāvoklim jābūt tieši tādā, kā kājās stāvēt – taisnam, jūs taču nestaigājat ar atgāztu galvu. Peldot, pie pareiza ķermeņa stāvokļa, sejai jāatrodas ūdenī, ja peldam ar galvu ārā no ūdens – kakls ir saspringts, pleci pierauti, mugura atliekta, kājas grimst, papeldēt nevar, cilvēks ir aizsiesies.

Otrkārt, *pastāv uzskats, ja galva ir virs ūdens, tad ir vieglāk elpot.* Elpot nav vieglāk, jo kakls ir izstiepts, attiecīgi ir nepareizs krūšu kurvja, plaušu novietojums, un elpošana ir apgrūtināta. Pareizi ir ieelpa – virs ūdens, izelpa – ūdenī. Regulāri peldot ar galvu ārā no ūdens, rodas muguras, stājas un koordinācijas problēmas.

Treškārt, daudzliem šķiet, *jo ātrāk kustinās rokas un kājas, jo ātrāk peldēs.* Gluži pretēji – jo lēnāk, mierīgāk, plūstošāk izpildām kustības ūdenī, jo efektīvāk un ātrāk peldēsīm. Ķermenis labāk slīdēs, būs labāka ūdens apteice ap to un mazāka bremzēšana pret to, nebūs lieku un nepareizu kustību, līdz ar to ātrāk pārvietosieties, nepatērējot daudz enerģijas un skābekļa. Runājot par kustību amplitūdu, jāteic, ka tas ir spēka jautājums. Bieži vien fiziski spēcīgi vīrieši izpilda lielus plašus vēzienus ātrā tempā, un tad iet šjakatas pa gaisu, bet pēc 5 metriem, šādi peldot, jau aizsies un apstājas, lai atpūstos. Ne tik

spēcīgiem peldētājiem kustību amplitūda ir mazāka, un lielāks var būt kustību biežums, tomēr lielu gabalu arī nevar nopeldēt.

Ceturtkārt, *peldot galvenā ir roku darbība, nevis kāju darbība.* Parasti šī uzskata piekritēji peld tā, ka galva ir ārā no ūdens, veic aktīvu roku darbību, bet kājas tikpat kā nekustina. Tas noved pie tā, ka ķermenis nav horizontāli, bet ir 45 grādu leņķī un grimst. Pareizā peldēšanā galvenā ir kāju darbība. Kāju darbība ir kā motorlaivas motors. Ķermenim jābūt novietotam horizontāli, jāveic brīvas, mierīgas pareizas ieelpas, izelpas un aktīvi jādarbina kājas, un tad var peldēt arī 20 minūtes bez apstājas, nevis dažus metrus.

Piektkārt, *jo vairāk šjakatu, jo labāk vai otra galējība – jāpeld nešjakstinošies.* Peldot kraulā ir jābūt nelielām šjakatām no kāju darbības, no roku darbības – nē, mani novērojumi liecina, ka parasti ir otrādi. Peldot brasā, vispār nav jābūt šjakatām.

Sestkārt, *gan nirstot, gan lecot ūdenī, daudzi, pat vīrieši, aizspiež degunu ar roku.* Ja to dara regulāri, pie tā pierod, un ir grūti iemācīties pareizi elpot. Neiesaku vecākiem to mācīt saviem bērniem.

Septītkārt, ir vēl otra daļa vīriešu – *tie, kas tiešām neprot peldēt, un viņi parasti domā – esmu vienīgais uz pasaules, kas neprot peldēt.* To, ka vīrietis 30-50 gadu vecumā neprot peldēt, praktiski nezina neviens no viņa draugiem

un paziņām, reizēm pat radiem tas ir noslēpums, jo pārsvarā peldētnepratēji kautrējas atzīties, kas par lietu. Pavērojot, var redzēt, ka parasti šie cilvēki nedodas dziļumā, bradā vai plūncājas pa sekloru, uz aicinājumu nopeldēties kārtīgi atbild ar atrunām – ai, man jau pietiek, peldina bērnus utt.

Lai risinātu šo problēmu, protams, jābūt paša cilvēka vēlmei mācīties peldēt, kā arī jāapzina psiholoģiskais ūdens vai dziļuma fobijas iemesls (daudziem cēloņi meklējami bērnībā, kad tika iegrūsti ūdenī, pa jokam slīcināti, blājuošs skolotājs ar koku u.c.). Pieaugušam cilvēkam noteikti jāmacās peldēt pie sertificēta speciālista. Šādos gadījumos neko nedrīkst sasteigt. Pirmkārt, cilvēkam jāpārvar kompleksi – es to nevaru, peldu kā cirvis, peldēšana nav priekš manis. Tomēr droši varu apgalvot, ka peldēt var iemācīties jebkurš, ar pieaugušiem peldētnepratējiem gan jāstrādā individuāli un pēc citas programmas. Pirmajās nodarbībās mācāms ūdenī neko nedarīt, mācāms sajūst ūdens fizikālās īpašības. Jāmācās sajūst sevi ūdenī, izbaudīt ūdens celtspēju. Svarīgs mirklis ir galvas iegremdēšana, kas daudzus biedē (bieži vien sākumā it kā nepatīkamo sajūtu dēļ, kas rodas, ja degunā vai ausīs iekļūst ūdens), taču, lai izjustu bezsvara stāvokli, galva ir jāiegremdē. Peldēšanas apmācības treniņus ir apmeklējuši pat 50 gadīgi vīrieši, un, kad iemācījušies peldēt, praktiski nezina neviens no viņa draugiem un paziņām, reizēm pat radiem tas ir noslēpums, jo pārsvarā peldētnepratēji kautrējas atzīties, kas par lietu. Pavērojot, var redzēt, ka parasti šie cilvēki nedodas dziļumā, bradā vai plūncājas pa sekloru, uz aicinājumu nopeldēties kārtīgi atbild ar atrunām – ai, man jau pietiek, peldina bērnus utt.

..muguras sāpes  
nepāriet, ja peldam  
tehniski nepareizi.  
Peldot ķermeņa  
stāvoklim jābūt  
tieši tādām,  
kā kājās stāvēt..



#### SPORTOTĀJU VIEDOKLIS:

• **Sergejs** (29 gadi, banku sfēras darbinieks, 13 gadus nodarbojas ar frisbiju)  
Es peldu labi. Pēc potītes izmežģījuma un nopietna saišu sastiepuma kādu laiku nevarēju aktīvi trenēties un pilnvērtīgi darboties svaru zālē, tādēļ, lai nezaudētu sportisko formu treneris ieteica nodarboties ar ūdens aerobiku. Sākumā jau bija tā nedaudz jocīgi, jo grupā biju vienīgais vīrietis, tomēr izturēju (smejas). Nodarbības apmeklēju vienu sezonu, un diezgan ātri izdevās atgūt iepriekšējo sportisko formu.

• **Renārs** (25 gadi, IT speciālists, nodarbojas ar ritenbraukšanu, volejbolu un hokeju vaļasprieka līmenī)  
Es nepratu peldēt un tieši tādēļ nolēmu to iemācīties. Pateicoties treniņiem pie Evitas Volkovas, pēc pusotra mēneša es jau brīvi peldēju uz muguras. Jāteic arī tagad man labāk patīk peldēt uz muguras. Trīs mēnešu laikā iemācījos peldēt kraulā, lai gan lielā dziļumā joprojām nepatīk peldēt. Drošāk jūtos tur, kur ūdens ir tikai nedaudz pāri galvai.

ja būtu zinājuši, ka ir tāda iespēja un tas nav grūti, būtu to darījuši daudz agrāk.

### Kā peldēšana savietojama ar citom sporta veidiem – kā papildus treniņš?

Peldēšana kā papildtreniņš ir ideāli savietojama ar jebkuru spēka, izturības vai ātruma sporta veidu, ievērojot nosacījumu, ka jāpeld tehniski pareizi.

Sezonas sākumā peldēšanu var izmantot kā vispārattīstošus vingrinājumus ūdenī, kas sagatavo organismu slodzēm, kā arī padara sagatavošanās procesu interesantāku un savādāku. Ikviens sportists zina, ka treniņos jāveic vienas un tās pašas darbības, vienīgi un tie paši vingrinājumi, ķermeņa reakcija uz spēka slodzēm ir zināma, izjūtas pēc treniņa arī, tas bieži vien psiholoģiski nogurdina. Tāpēc sagatavošanās periodā ir lietderīgi izvēlēties ko savādāku, tad entuziasms un motivācija darboties tālāk garantēta. Sagatavošanās periodā peldēšana ieteicama pēc galvenās treniņu programmas, vēlams vismaz divas reizes nedēļā, labāk pat trīs reizes.

Treniņu procesā peldēšana lieliski sagatavo sirds un asinsrites sistēmu un nostiprina elpošanas sistēmu, peldot cilvēkam ir cītīgi jāelpo, kas notiek savādāk, kā vingrojot zālē vai ārā. Peldēšana attīsta efektīvu kustību koordināciju – visas kustības tiek veiktas simetriski, ar vienādu ātrumu, spēku un tehnisko izpildījumu, tas ir ļoti liels pluss un savietojams ar jebkuru sporta veidu.

Sezonas vidū vai beigās peldēšana izmantojama kā relaksējošs, fiziskās un

garīgās atjaunošanās papildus treniņu līdzeklis. Peldēšana atbrīvo muskuļus un locītavas, ūdens pieskārieni masē nogurušo muskulatūru, uzlabojas vielmāiņa un sportistam ātrāk atjaunojas viņa darbaspējas, ātrāk pāriet muskuļu sāpes, sasprindzinājums. Pēc jebkura ūdens treniņa sportists var izjust nogurumu, bet pilnīgi savādāku kā pēc viņam ierastajām spēka slodzēm. Parasti tas ir patīkams nogurums. Tās ir radikāli dažādas izjūtas. Cilvēkam rodas lielāka motivācija trenēties, spēka sporta veidos jūtam uzlabojas spēja koncentrēties un spēja izturēt lielās treniņu slodzes.

### Kā vēl var trenēties ūdenī?

Var nodarboties ar ūdens aerobiku, ūdens atlētiku un ārstniecisko vingrošanu ūdenī (jebkurai cilvēkam ar veselības problēmām un sportistiem pēc traumām, lai ātrāk atjaunotos darbaspējas). Vispirms gan nepieciešama ārsta noteikta diagnoze un rekomendācijas, piemēram, ka ieteicams apmeklēt baseinu, nodarboties ar peldēšanu vai ūdens aerobiku. Tad treneris sastāda konkrētu treniņu programmu, un atveļošanās process būs ātrāks.

### Kāpēc ar ūdens aerobiku pārsvarā nodarbojas sievietes?

Ceru, ka drīzumā situācija mainīsies, jo esmu pamanījis, ka vairumā gadījumu vīriešus attur stereotipi. Vārds „aerobika” vīrieša domāšanā ir iesakņojies, kā vingrošana, kas domāta tikai sievietēm, kas noteikti ir saistīts ar kustēšanos mūzikas pavadījumā, sievišķīgi plastisku

kustību veikšanu, un tas vairumam vīriešu nav pieņemams utt. Vēl vīriešu vidū izplatīts ir uzskats, ko iespējams raksturot šādi – ko ta' es tur viens iesu, tur jau būs tikai sievietes vai arī – tas priekš manis būs pārāk viegli – ja nav dzelzu, tad jau jēgas nebūs. Iespējams, tieši šī iemesla dēļ šobrīd pasaulē un Latvijā terminu „ūdens aerobika” pamazām aizstāj „ūdens fitness”, daudzējādā ziņā arī tādēļ, lai šādi novērstu traucējošos stereotipus, un arī vīrieši beidzot pievērstos šim fitnesa veidam.

### Vai peldēšanas vai ūdens fitnesa nodarbība, piemēram, spēka trīscīņniekam, var aizvietot vienu spēka treniņu?

Nē, spēka sporta veidu pārstāvjiem peldēšanas treniņš ir papildus līdzeklis labāku rezultātu sasniegšanai. Savukārt, ūdens fitness, kas ir speciālu vingrinājumu kopums, kurus veic ūdenī, izmantojot ūdens fizikālās īpašības – ūdens pretestību (veic darbu uz slodzi un muskuļu attīstīšanu) un cēlējspēku (relaksē, masē, sniedz pozitīvas izjūtas), tomēr vairāk ir veselību atjaunojošs un veicinošs sporta veids. Jāteic gan tā, ka tie vīrieši, kas mēģinājuši nodarboties ar ūdens fitnesu, atzīst, ka tas nemaz nav tik viegli, jo šim sportiskajam aktivitātem ir cita veida specifika, savādāk jāpieliek spēks, ir jāveic savādāka veida kustības. Nav nemaz tik viegli arī tāpēc, ka nodarbībās tiek izmantots dažāds palīginventārs, kas domāts pretestības, attiecīgi, slodzes palielināšanai. ■

#### • **Elvis** (44 gadi, datorspeciālists, profesionāli nodarbojies ar dambretu, vaļasprieka limeni – ar tenisu, futbolu, basketbolu)

Šāku apmeklēt peldēšanas nodarbības, lai izkoptu peldētprasmi. Saistībā ar to, ka peldēšanas nodarbības apmeklēju tikai vltenu reizi nedēļā, pareizi peldēt iemācījos trīs sezonās. Šobrīd protu visus četrus peldēšanas stilus, vislabprātāk tomēr peldu brāšā. Esmu apmeklējis arī ūdens aerobikas nodarbības, vairāk gan, lai saprastu, kas tas ir. Tā kā spēlēju vēl arī tenisu un futbolu, un brīvā laikā ir tik, cik ir, izšķiros par labu peldēšanai.

#### • **Artūrs** (34 gadi, jurists, nodarbojies ar hokeju sporta skolā)

Pirms uzsāku apmeklēt peldēšanas nodarbības pie Evitas, peldēt nepratu. Man patika treneres rūpīgā pieeja peldēšanas procesam. Peldēšanas četrus pamatstilus apguvu aptuveni pusgada laikā. Tagad pamatā cenšos peldēt kraulā un tauriņstilā. Tomēr jāatzīmē, ka, peldot kraulā, joprojām lielas problēmas sagādā elpošana, kas līdz nopeldēt garākas distāncēs (praktiski jau pie 15 – 20 m elpošana kļūst apgrūtināta).

#### • **Kārlis** (40 gadi, uzņēmējs, 7 – 12 gadu vecumā trenējies tenisā, šobrīd vaļasprieka limeni reizēm uzspēlē tenisu, regulāri nodarbojas ar futbolu un apmeklē treniņzāli, prāta spēļu piekritējs, pārsvarā spēlē šahu)

Es neprotu peldēt, ūdenī uzturos tikai tur, kur var aizsniegt pamatu zem kājām. Jau labu laiku domāju par to, ka gribu iemācīties peldēt. Vēlos atrast īsto treneri un iemācīties noturēties virs ūdens, pārējais jau ir laika, tehnikas un manas gribas jautājums.

#### • **Jānis Birzāks** (36 gadi, nodarbojas ar uzņēmējdarbību, vaļasprieka limeni nodarbojas ar skriešanu, peldēšanu un skrituļošanu)

Ar fiziskajām aktivitātēm nodarbojos ar mainīgu regularitāti jau kādus 10 – 15 gadus. Pēdējos divus gadus es vairāk skrēju. Parasti tie bija kādi 5 km lēnā tempā pa parku 2-3x nedēļā. Tad pirms kāda pusgada man parādījās nepatīkamas muguras sāpes jostas apvidū. Tās bija tik spēcīgas, ka nevarēju vair normāli paskriet. Pēc ārsta apmeklējuma noskaidroju, ka no sēdoša darba ir pašķība mugura, kā arī tās muskulatūra ir pavāva. Diemžēl manis iecienītā skriešana muguras muskulatūras nostiprināšanai nebija piemērota. Tāpēc pēc ārsta ieteikuma izvēlējos peldēšanu. No ūdens nebaidījos un uz priekšu tiku, taču peldēšanas tehniku nebiju pirms tam mācījis un peldēju, kā mācēju. Varētu teikt, ka sava veida brasa stils tas bija. Es jau pirms tam biju domājis iemācīties pareizi peldēt, tā „pa smuko”, tikai visu laiku šo jautājumu atliku. Var teikt, ka muguras sāpes pozitīvi paātrināja šī lēmuma pieņemšanu. Pamata tehnikas apguvei pietika ar *padsmīt* nodarbībām, kurās apmeklēju jūlijā. Galvenais ieguvums bija tas, ka pārgāja muguras sāpes un treniņu laikā, kur parasti valdīja patīkama un nepiespiesta atmosfēra, es lieliski atpūtos no ikdienas darbiem. Pateicoties Evitas spējai vienkāršā un saprotamā veidā izskaidrot peldēšanas stilu niānses, tagad es peldu visos četrus pamata stilos: brāsā, kraulā uz krūtīm, kraulā uz muguras un tauriņstilā. No septembra sākuma atkal iesu regulāri pie treneres uz nodarbībām, lai nostiprinātu un attīstītu iegūtās prasmes.