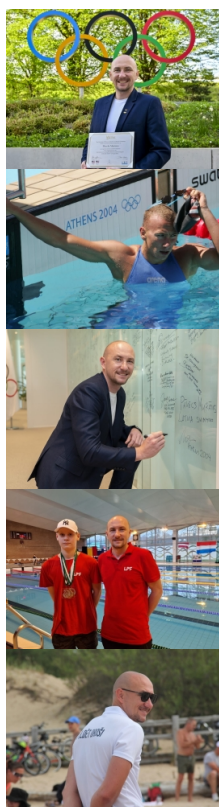


Pāvels Murāns

Publicēts: 18.08.2023.

Peldēšanas treneris Pāvels Murāns: Mums jāspēr solis uz priekšu baseinu infrastruktūrā, peldētapmācībā un drošā peldēšanā



Jau kopš 2015. gada Pāvels Murāns ir treneris Ādažu Bērnu un jauniešu sporta skolā un pedagogs Ādažu vidusskolā, vairākus gadus darbojas biedrībā "Peldēt droši", apmāca un izglīto trenerus, kā arī cer, ka reiz Ādažos tiks uzcelts vēl viens peldbaseins, kas pulcēs cilvēkus ne tikai no Ādažu, bet arī citiem novadiem. "Ādažu Vēstīm" viņš uzsver – efektīvi iemācīties peldēt var tikai peldbaseinā!

19 gados – jaunākais Latvijas delegācijas dalībnieks Atēnu olimpiskajās spēlēs



Pāvels Murāns Atēnu olimpiskajās spēlēs, 2004.gads

Kā un kad Tu nonāci līdz peldēšanai?

Mācījos Rīgas 72. vidusskolā, kurā bija arī baseins. Mācoties skolā gāju uz visiem pulciņiem – karatē, peldēšanu, gleznošanu. 5. klasē nodarbības sāka pārklāties, tāpēc nācās izvēlēties. Izvēlējos peldēšanu, jo tā labāk patika un padevās. Būtībā, iemesls, kāpēc pamēģināju peldēšanu, bija peldbaseins skolā.

Peldēšana Tev padevās tik labi, ka 19 gadu vecumā kā jaunākais Latvijas izlases dalībnieks aizbrauci uz olimpiskajām spēlēm. Tobrīd es nebiju pārliecināts, ka varu izpildīt olimpisko normatīvu, bet trenere man ticēja. Man visu laiku nedaudz pietrūka, bet pēdējās sacensībās, kurās var izpildīt normatīvu, man tas izdevās. 7.jūlijā izpildīju normatīvu un pēc mēneša jau bija olimpiskās spēles.

Kā Tu atceries savu olimpisko pieredzi – 2004.gada Atēnu olimpiskās spēles?

Lai labāk aklimatizētos, pirms olimpiādes treniņus aizvadījām Krētas salā Grieķijā. Straujā klimata maiņa, kondicionieris istabā un atklātā tipa baseins noveda pie tā, ka dabūju vidusauss iekaisumu abās ausīs. Tas notika divas nedēļas pirms starta. Mums savu ārstu nebija, bet dzīvojām viesnīcā kopā ar Ukrainas izlasi. Pateicoties viņu ārstiem un veiktajām procedūrām, iekaisumu izdevās izārstēt, bet olimpiādē uzrādīju sliktāku rezultātu nekā cerēts. Protams, biju ļoti neapmierināts, bet vēlāk ar vēsu galu izvērtējot, sapratu, ka tik smagi saslimstot, bija apmierinošs. Ar savu personisko rekordu es būtu kādas desmit vietas augstāk (*olimpiādē Pāvels izcīnīja 31.vietu – aut.*), kas principā neko daudz nemainītu.

Vai Tev izdevās piedalīties arī atklāšanas un noslēguma ceremonijās?

Atklāšanas ceremonijā nepiedalījos, jo man nākamajā dienā bija starti. Pēc starta man tika piedāvāti divi varianti – vai nu lidoju mājās uzreiz pēc sacensībām vai noslēguma ceremonijas dienā, bet ceremoniju neredzu, jo lidojums ir pirms tās. Izvēlējos palikt ilgāk, izbaudīt atmosfēru, pastaigāt ekskursijās.

Olimpisko spēļu atmosfēru izdevās izbaudīt?

Jā. Pēc dabas esmu intraverts, bet Grieķijā ikviens, kam ir akreditācija, nāca klāt un sarunājās. Man nācās *pārkāpt sev pāri* un iet klāt, runāt ar cilvēkiem. Atgriežoties Latvijā man bija pārsteigums pašam par sevi – varēju pieiet klāt ikvienam un uzsākt sarunu. Olimpisko spēļu gars man deva ļoti daudz.

Latvijas sportistu startus arī redzēji?

Tas arī bija viens no iemesliem, kāpēc paliku ilgāk. Latvijas delegācijai bija pieejams noteikts skaits biļešu uz noteiktiem sporta veidiem. Biju uz vieglatlētiķu, vingrošanu un džudo, bet biļetes diemžēl bija tikai uz priekšsacīkstēm, uz fināliem es netiku (*zīmīgi, ka šķēpmešanā un vingrošanā latvieši tika pie sudraba medaļām – aut.*).

Kāpēc Atēnu olimpiāde tā arī palika Tavas vienīgās olimpiskās spēles?

Atēnu olimpiādes gads bija mana rezultātu virsotne, bet pēc tam tas nedaudz pasliktinājās, stagnēja. Pēc gada izmežģījū potīti, bija

saites daļējs plisums, tādēļ nevarēju brasa peldējumā (*Pāvela pamatdisciplīna peldēšanā bija brass – aut*) nevarēju veikt pilnvērtīgu kustību ar savainoto kāju. Divus gadus vēl trenējos, mēģināju atgriezties iepriekšējā līmenī, taču tas neizdevās. Beidzu trenēties un aizgāju strādāt. Man vecāki teica – ja peldēšanu pamet, uzreiz ej strādāt.

Pārliecību par sevi kā treneri ieguva, parādoties rezultātiem

Tad arī Tu uzsāki trenera darbu?

Par treneri strādāju kopš 2008.gada, kad Stopiņu baseinā individuāli trenēju komercgrupas un interešu izglītības pulciņiem. Negribēju trenēt sportistus, jo zināju, cik tas ir atbildīgi. Baidījos no atbildības, jo zināju, ka treneris var neatklāt talantu vai kaut ko izdarīt nepareizi un *norakt*. Man vajadzēja uzkrāt trenera pieredzi. Taču pat individuāli strādājot ar komercgrupām, man ar viņiem izdevās sasniegt pieņemamu sportisko rezultātu – 1. sporta klasi – kas deva iespēju startēt arī Latvijas čempionātā, lai gan viņi trenējās kā amatieri, savai veselībai. Tad es sajutu, ka varu trenēt arī sportistus. Sekoja zvans no Jāņa Skrima, kurš jautāja, vai man ir kāds pazīstams treneris, kurš gribētu strādāt ar jaunajiem sportistiem Ādažu sporta skolā. Atbildēju, ka ir – es (*smaida*). Tieši tobrīd bija sajūta, ka gribu kaut ko mainīt savā dzīvē. Dagnija Zilberte kļuva par sporta skolas direktori, mēģinot to attīstīt. Pēc tam arī izaugsme sākās peldēšanas nodaļā.

Kad Tu saprati, ka trenera darbs Tevi saista?

Kad parādījās rezultāti. Turklāt sapratu, ka braucot uz savu audzēkņu sacensībām, es varēju dabūt to adrenalīnu, kas kādreiz bija pašam, startējot sacensībās. Kad 2018. – 2019. gadā parādījās rezultāti, tad arī bija audzēkņu pieplūdums.

Rezultāti parādījās pirms pandēmijas. Vai 2020. gads nenobremzēja to attīstību?

Protams, ka tas ļoti ietekmēja jaunos sportistus, ļoti liela daļa atbira un tā arī neatsāka treniņus. Bija labi sportisti, kuri atteicās vakcinēties, līdz ar to nevarēja vairs turpināt trenēties. Kad atļāva treniņus arī nevakcinētajiem, bija jau par vēlu.

Ādažu jauno peldētāju potenciāls – daudzsološs

Regulāri saņemam labas ziņas par peldētāju Kristapa Čilipāna, Andreja Gordejeva un Anabellas Veržbickas panākumiem. Vai mums aug Eiropas līmeņa peldētāji?

Jā, kāds no šī trijnieka tāds varētu būt. Katrs no viņiem treniņus sporta skolā uzsāka savā laikā, bet redzot potenciālu, pieliku viņus pie vecākās peldētāju grupas, lai viņiem ir iespēja attīstīties. Viņi ne tikai vecākos panāca rezultātu ziņā, bet arī apsteidza.

Kā Tu varētu raksturot viņu potenciālu?

Anabella savā vecuma posmā ir labākā peldētāja Latvijā. To pašu var teikt par Kristapu un Andreju, kuri 15 gadu vecumā sasniedza Latvijas jauniešu rekordus, kas nozīmē, ka ātrāk par viņiem šajā vecumā nav peldējis neviens cits Latvijā. Ir daudz faktoru, kas var ietekmēt to, kā viņi spēs attīstīties tālāk, bet es pie sevis domāju, ka trenēju sporta meistarus un valsts čempionus. Anabella meistara normu jau ir izpildījusi, Kristapam un Andrejam pavisam nedaudz pietrūkst. Anabella jūnijā kļuva arī par valsts čempioni pieaugušajiem, bet jāpiebilst, ka pēc pandēmijas tieši meiteņu skaita ziņā mums Latvijā ir *švaki*.

Līdz cik gadiem ir peldētāja mūžs?

Pats vecākais pasaules čempions ir bijis nedaudz virs 30 gadiem, līdz ar to Tu vari būt labākais arī tajā vecumā. Parasti labākie rezultāti peldēšanā tiek parādīti ap 22-23 gadiem, tomēr nesen 17 gadus vecs peldētājs, būdams vēl juniors, sasniedza pasaules rekordu pieaugušajiem.

Kāds ir prasmju un īpašību kopums, kas nepieciešams labam peldētājam?

Peldēšana ir individuāls sporta veids, kurā nav kontakta ar pretinieku. Ir jāpeld ļoti daudz atrodoties ar seju ūdenī. Tam procesam ir jāpatīk. Cilvēkam var būt ļoti labas dotības, taču trenējoties vairākos sporta veidos, viņš iespējams dos priekšroku citam sporta veidam. Kad strādāju Stopiņos, pie manis trenēties atnāca puisis, kura mamma bija PSRS sporta meistare peldēšanā. Viņš divu mēnešu laikā panāca un apdzina tos, kas bija trenējušies divus gadus. Paralēli viņš trenējās arī futbolā, kas viņam arī labi padevās. Kad treniņi sāka pārklāties, viņš nevarēja izvēlēties, tāpēc es pateicu: "Ej uz futbolu, ar peldēšanu nenopelnīsi". Tā izrādījās pareiza izvēle, jo viņš bija visu vecumu jauniešu izlasēs, bet tiklīdz apritēja 18 gadi, viņš noslēdza līgumu ar Virslīgas futbola klubu "Metta". Viņš pelna naudu ar futbolu, kas peldēšanā nav iespējams. Peldēšanā Tu vari saņemt finansējumu, ja esi olimpiskajā vienībā.

Protams, pasaules vadošie peldētāji var nopelnīt dažādos veidos – viņiem ir reklāmas līgumi, sponsori. Taču līdz tādām līmenim Latvijā vēl neviens nav ticis.

Ir cilvēki, kas spēj uzrādīt labus rezultātus vairākos sporta veidos, bet vai ir kāda specifiska lieta, kas nepieciešama tieši peldēšanā? Ūdens izjūta – kā *aizķerties* un atgrūsties no ūdens. Cilvēks var būt labs vairākos sporta veidos, bet *ūdenīstāvēt uz vietas*. Treneris redz, kā bērns pārvietojas ūdenī, mēdz teikt – kā zivs ūdenī. Ir tādi, kam patīk, viņi grib, taču nav no dabas dots. Viņiem sportiskā rezultāta īsti nav, bet viņi vienalga grib palikt šajā sporta veidā.

Vai Tu jau pirmajos treniņos spēj noteikt, vai peldētājs būs lietaskoks?

Ļoti reti, bet tādi gadījumi ir. Tas, vai kļūs par labu peldētāju, atkarīgs no ļoti daudzu faktoru mijiedarbības.

Ar kāda vecuma peldētājiem Tu strādā?

Sporta skolā ir trīs treneri – viens strādā ar jaunākajiem, otrs ar vidējo vecumu un trešais ar vecākajiem. Manā pārziņā ir vecākā grupa – peldētāji no 15 gadu vecuma. Andrejs Gordejevs pie manis trenējas vēl no Stopiņu laikiem, kad viņam bija tikai pieci gadi.

Vai pēc sporta skolas pabeigšanas šie sportisti paliks trenēties pie Tevis?

Anabella aizvadīto mācību gadu jau trenējās Anglijā, mācās koledžā, taču turpina pārstāvēt Ādažu sporta skolu, kas ir svarīgi, lai varētu pārstāvēt Latviju. Anglijā treniņi ir daudz augstākā līmenī. Andreja vecāki plāno pārcelties uz citu valsti. Viņi jau atraduši treneri, un ceru, ka Andrejam viss izdosies. Kristaps paliek trenēties pie manis. Mana disciplīna ir brass, gluži tāpat kā Kristapam, tāpēc ceru, ka viņam būs augsti sasniegumi.

Vīzija par jaunu peldbaseinu Ādažos

Lietuvai ir olimpiskā, pasaules un Eiropas čempione Rūta Meilutīte, kura gan arī savulaik trenējās Anglijā. Vai Latvijas un Baltijas apstākļos ir iespējams sasniegt starptautiskas virsotnes?

Anabella mācās tajā pašā koledžā, kur savulaik Rūta. Tur gatavo augsta līmeņa sportistus, kas bija no priekšnosacījumiem koledžas izvēlei. Ja runājam par lietuviešiem, tad viņiem izdodas arī savā valstī sagatavot labus peldētājus – ja ne olimpiskos čempionus, tad pasaules čempionāta finālistus. Kopš Rūta sasniedza olimpisko zeltu, Lietuva daudz investē peldēšanā. Tieši tāpat kā mums pēc vingrotāja Igora Vihrova zelta tika atvērtas ļoti daudz vingrošanas zāles, pēc Vsevoloda Zeļonija bronzas sekoja atbalsts džudo vai pēc Māra Štromberga olimpiskajiem tituliem tika būvētas BMX trases. Vispirms tiek parādīti rezultāti, pēc tam tiek ieguldīta nauda infrastruktūrā. Pēc Aļonas Ostapenko uzvaras "French Open" man teica, ka ir tāds bērnu pieplūdums Ādažu sporta centrā, ka varētu uzbūvēt vēl vienu tenisa centru, un arī tas būtu pilnībā noslogots. Pēc lielām uzvarām ir milzīga iedzīvotāju, pašvaldību un sponsoru interese.

Tātad peldēšanai vajag vismaz vienu Eiropas čempionāta medaļnieku...

Jā, lai valsts pamanītu šo sporta veidu, tas būtu nepieciešams. Mums Ādažos ļoti pietrūkst liels peldbaseins, jo esošais ir krietni par mazu, desmit reizes mazāks nekā pēc pieprasījuma būtu vajadzīgs, lai viņu noslogotu. Kopš sākumskolas uzbūvēšanas ir arvien vairāk pirmo klašu, bērni jāapmāca peldēt. Arī Carnikavas pamatskola un Valdorfa skola grib vest bērnus uz baseinu, bet jau šobrīd ir problēmas visus bērnus rīta pusē ietilpināt sporta centra baseinā. Ja būtu vairāk peldēšanas celiņu vai vēl viens baseins, varētu piesaistīt vairāk treneru un trenēt vairāk bērnu. Būtu arī lielākas iespējas atrast talantus. Šobrīd mēs trenējam tik, cik atļauj peldbaseina kapacitāte.

Cik liels baseins būtu nepieciešams?

Kā Vidzemes olimpiskajā centrā Valmierā. Tāda ir mana vīzija un sapnis. Valmierā ir 25 metru peldbaseins ar astoņiem celiņiem. Ja tādu Ādažos šosejas malā uzbūvētu, brauktu visa Rīga un Pierīga. Turklāt no Rīgas varētu piesaistīt vislabākos trenerus un sportistus. Varētu rīkot arī visaugstākā līmeņa valsts sacensības. Visas valsts mēroga sacensības 25 metru baseinā notiek Valmierā, bet 50 metru peldbaseinā – Ķīpsalā.

Iespēja mainīt kaut ko valstī savā sporta veidā

Cik sen Tu darbojies biedrībā "Peldēt droši"?

Mani uzaicināja iesaistīties biedrībā kā treneri pirms trim vai četriem gadiem. Tas viss sākās ar nodarbībām bērniem par drošību uz ūdens. Ja rēķinām uz 100 000 iedzīvotājiem Latvija ir pirmajā vietā nosliktušo skaita ziņā. Citās kaimiņvalstīs ir iedalīts budžets preventīviem pasākumiem, bet mums tā nav. Biedrībā iesaistījos, jo man patika ideja – kaut ko mainīt valstī, turklāt man tuvā jomā. Vēlāk papildus bērnu apmācībai sekoja arī pedagogu apmācība, kas man arī ļoti patīk. Pašvaldības būvē mazos baseinus, bet bieži vien tur nav kam strādāt.

Biedrības "Peldēt droši" vadītāja iemācījās peldēt vien 27 gados. Tas nozīmē, ka var mācīties peldēt jebkurā vecumā? Jaunākam cilvēkam, protams, ir vieglāk apgūt jaunas iemaņas un prasmes, taču nav tāda vecuma, kurā nevarētu iemācīties peldēt. Bērniem tas vienkārši notiek ātrāk. Ja nav psihoemocionālu problēmu divos gados bērni iemācās peldēt.

Kopš Tu esi biedrībā, kā mainījusies situācija attiecībā par drošu atpūtu uz ūdens? Sabiedrības informētība noteikti uzlabojas. Kad runājam par to pirms trim gadiem nometnēs, daudziem tas bija jaunums, bet tagad trešdaļa vai puse jau saka, ka par drošību uz ūdens jau iepriekš ir kaut kur dzirdējuši. Šis ir pirmais gads, kad kādam ir jāatsaka, jo fiziski nepietiek resursu. Treneru skaits biedrībā ar katru gadu pieaug, taču tik un tā nav tik daudz speciālistu, lai novadītu lekciju visiem, kuri to vēlas. Interese palielinās, par šo problēmu valstī runā.

Vai Tev pašam uz ūdens ir nācies glābt dzīvību? Paldies Dievam nē. Ja šāda situācija gadīsies, zināšu kā rīkoties, taču katra situācija un iespējas palīdzēt cilvēkam ir citādākas. Lēmumi jāpieņem pāris sekundēs.

73% iedzīvotāju nav droši par savām peldēt prasmēm. Kāpēc šis rādītājs Latvijā ir tik augsts? Jā, pēc 2020.gada aptaujas aptuveni trešdaļa māc peldēt pietiekami labā līmenī, lai bīstamā situācijā varētu palīdzēt sev. Peldētapmācība nav obligāta valsts programma, tai netiek novirzīts budžets no valsts. Ja būtu, tad aktualizētos jautājums par infrastruktūru, jo ne visās skolās pieejams baseins, ne visas skolas var aizbraukt uz tuvāko baseinu. Lietuvā sāka ieguldīt līdzekļus pēc Rūtas uzvaras, kas ar uzviju atmaksājas. Mums Latvijā ir tikai trīs 50 metru baseini un visi atrodas Rīgā – Ķīpsalā, Olimpiskajā sporta centrā un NBS baseins Krustabaznīcas ielā. Nelielajā Kauņā līdz šim gadam bija viens, pavasarī tika atklāts otrs un jau tiek būvēts trešais.

Delaverā iegūtās zināšanas tiek dotas atpakaļ valstij



Šogad ar visaugstāko novērtējumu pabeidzi mācības Delaveras Universitātē ASV. Kādas priekšrocības Tev sniedz iegūtais diploms? Mācību galvenais mērķis ir izglītot trenerus un sniegt viņiem zināšanas par to, ko apmācīt citur trenerus par tēmu, kas viņu valstī vēl nav bijusi. Mana darba tēma bija "Peldēšanas programmas vadlīniju izstrāde treneriem, kuri uzsāk uz rezultātu orientētus treniņus, balstoties uz Latvijā pieejamo peldbaseinu infrastruktūru". Mans nolūks ir apmācīt pēc iespējas vairāk treneru, kuri tālāk savas zināšanas nododu bērniem. Attīstīt un uzlabot peldēšanas sportu savā valstī. Pabeidzot šīs mācības es būtībā savas zināšanas dodu atpakaļ valstij, kas ir arī viens no galvenajiem uzdevumiem.

Cik ilgi noritēja mācības?

Plānotais mācību ilgums bija viens gads. Uzsāku mācības 2020.gadā, taču iestājās pandēmija. Sākumā bija diezgan plašs

tālmācības kurss, kurš ieilga, jo klātienes mācības ASV nevarēja notikt. Uz klātienes mācībām devos vien pagājušā gada septembrī, pavadīju Delaverā trīs nedēļas. Pēc tam vajadzēja Latvijā realizēt savu projektu (*Pāvelam bija jāizstrādā treneru apmācības programma un tā jāīsteno, apmācot peldēšanas pedagogus Latvijā. Sadarbībā ar biedrību "Peldēt droši" martā tika īstenota pirmā Pedagogu un treneru profesionālās kompetences pilnveides programma "Kā mācīt peldēt? | 3. līmenis", kur 25 sporta pedagogi un peldēšanas treneri apguva jaunu pieeju tehnikas apmācībām un piedalījās praktiskajās nodarbībās Ķīpsalas peldbaseinā – aut.*), bet aprīlī saņēmu absolventa diplomu.

Kādu Tu redzi peldēšanu, tai skaitā drošu peldēšanu Latvijā pēc pieciem vai desmit gadiem Latvijā?

Ja mums pēc pieciem gadiem būs tāpat kā Lietuvā pirms pieciem gadiem, tas jau būtu milzīgs solis uz priekšu. Tas nozīmē attīstību baseinu infrastruktūrā, peldētapmācībā un drošā peldēšanā. Visās valstīs, kurās ir zema noslīkušo statistika, ir ļoti daudz baseinu uz iedzīvotāju skaitu. Iemācīties peldēt un efektīvi pārvietoties ūdenī nevar atklātās ūdenstilpnēs, tam jānotiek baseinā un trenera vadībā.

<https://www.adazunovads.lv/lv/cilveki-novada-katalogs/pavels-murans>