

Šķēpa mešana Cēsīs atdzimst

JĀNIS GABRĀNS

Cēsu sporta skolas jaunie vieglatlēti rāda labus rezultātus dažādos sporta veidos, vienīgi tādā Latvijā populārā sporta veidā kā šķēpa mešana daudzus gadus bijis absolūts kļūsums. Tagad arī šis vezums izkustējies. Jau šīs vasaras republikas sacensību rezultātu protokolos varējām lasīt Cēsu sporta skolas un sporta kluba "Ašais" audzēkņa Andra Glazera uzvārdus, turklāt starp godalgoto vietu ieguvējiem. Andris mācās Drabešu internātpamatskolā, šogad jau 9.klasē. Vieglatlētikā trenējās trīs gadus. Divus gadus nodarbojies ar skriešanu, šogad uzvarējis Rīgas jaunatnes meistarsacīkstēs 800 metros, 400 metros bija sestais, abās distancēs uzstādot personiskos rekordus. Tad pamēģinājis spēkus šķēpa mešanā un, kā atzīst pats sportists, nolēmis trenēties tikai šķēpa mešanā, jo tā patīk labāk nekā skriešana.

"Sporta stundā bija šķēpa mešana, pamēģināju un sanāca. Sporta skolotājam teicu, lai piesaka sacensībām, jau pirmajās izcīnīju labu vietu. Protams, kvalitatīvi pirmie metieni nebija, bet šķēps lidoja tālu - 43 metrus. Un tas bez pareiza ieskrējiena, bez tehnikas," stāsta A. Glazers.

Ar jauno sportistu darbojas divi treneri, Elmārs Ozols strādā pie tehnikas, A. Āboliņš - pie fiziskās sagatavotības. Treneriem tas ir labs izaicinājums, jo pēdējos gadu desmitus šķēpa mešana nav bijusi.

Jaunā sportista spējas šajā disciplīnā

līnā apliecina augstvērtīgs rezultāts bumbiņas mešanā - 68 metri. Kā norāda treneris Austris Āboliņš, tikai tā var noteikt, vai jaunietis derēs šķēpa mešanai: "Iedod kaut vai akmeni, ja tas lido - jādod šķēps. Ja akmens nelido, var mocīties, cik gribi, nekas nesanāks. Ja ir "metamā roka" - viss kārtībā."

Šķēpa mešanā tehnika ir ļoti svarīga un, jo vairāk met, jo vairāk tā iestrādājas. Bet treneris norāda, ka potenciāls Andrim ir, tikai jāstrādā, jāstrādā un jāstrādā. Galvenokārt pie tehnikas, lai gan arī vispārējai fiziskai sagatavotībai ir svarīga nozīme. A. Āboliņš uzskata, ka labu sasniegumu gūšanai vienlīdz svarīgi ir abi faktori. Arī pats sportists apzinās, ka šajā sporta veidā katram sīkumam ir liela nozīme: "Pieļauj mazu kļūdu, ne īsti pareizi sagriezies vai nepareizi roku turī, un šķēps nelido. Jādabū pareizā trajektorija, lai šķēps aizlido. Jāieliek spēks pareizi šķēpā, ja nesanāk, tas neaizlidos un

»

ANDRIS GLAZERS:

- Ir interesantāk, ja kāds ir priekšā. Grūtāk būtu, ja būtu pirmais, nebūtu, uz ko tiekties.

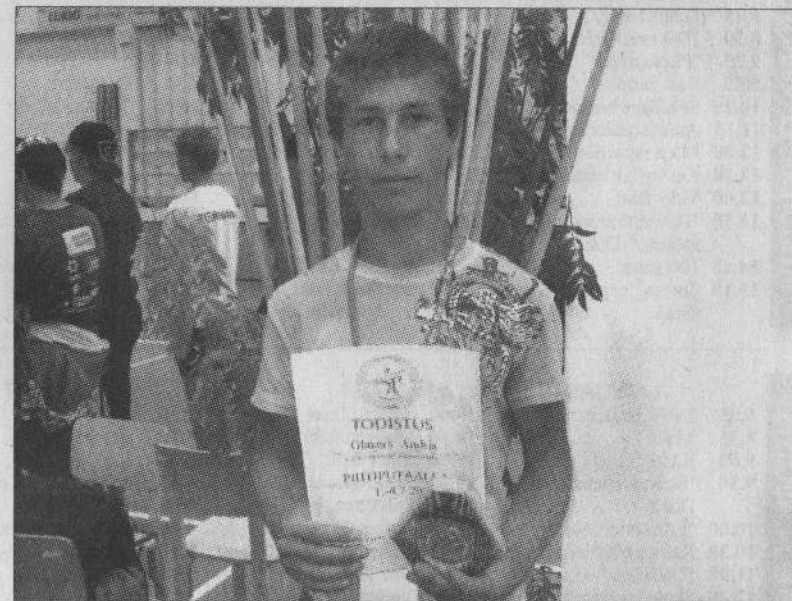
rezultāta nebūs. Jāzina, cik jaudīgs ieskrējieni, cik ātri varēs apstāties, lai nepārkāptu līniju."

Šogad startēts vairākos mačos, sasniedzot atzīstamus rezultātus. Konkurence šajā grupā ievērojama, uz starta stāja 20 un vairāk jauno sportistu. Pašreiz sportista personiskais rekords ir 47,09 metri, izcīnīta uzvara "Ventspils šķēpos", bet parasti nākas samierināties ar otro vietu. Labākais ir Murjāņu audzēknis Gatis Čakšs, kurš šķēpa mešanā ir jau sen, tāpēc galvastiesu pārāks par konkurentiem.

"Ir interesantāk, ja kāds ir priekšā. Grūtāk būtu, ja būtu pirmais, nebūtu uz ko tiekties," saka A. Glazers.

Tāpēc katru treniņu sportists aizvada ar prieku, jo esot interesanti vērot, kā uzlabojas rezultāts. Lai treniņš būtu rezultatīvs, jāizdara kādi 60 metieni, bet uz to Andris nav jāskubina.

"Ja viņš pie pirmās iespējas, dabūjot kādu akmeni, cenšas to aizmest iespējami tālu, nevar būt runas, ka viņam tas nepatīk. Braucām no "Ventspils šķēpiem", aizgājām līdz jūrmalai, ko Andris dara? Salasa maisiņā jūras akmeņus, lai varētu mētāt, jo šie jūras nogludinātie oļi lieliski lido," stāsta A. Āboliņš, piebilstot, ka jādodomā, kā tālāk atfistīt prasmes, jo Cēsīs var sasniegt tikai noteiktu līmeni, šķēps ir tik specifisks, ka jāmeklē treneris, kurš specializējies tieši šajā disciplīnā. Šovasar pabūts treniņnometnē Somijā, kas bijis arī labs pārbaudījums, jo jau pirmajā dienā nācies samērot spēkus ar vairāku valstu šķēpa metējiem. Rezultāts bijis



■ **JAUNAIS TALANTS.** Cēsu sporta skolas un sporta kluba "Ašais" audzēknis Andris Glazers sevi atzīstami pieteicis šķēpa mešanā, un treneri atzīst, ka viņš ir talants šajā sporta veidā.

Foto: NO ALBUMA

par trim metriem sliktāks nekā personīgais rekords.

"Ko darīt, satraukums dara savu. Skriešanā, atskan šāviens un skrien, bet te jāsakoncentrējas katram metienam. Jo vairāk piedalos, jo mazāks uztraukums, jo vieglāk sakoncentrēties un aizmest. Treniņos sanāk ļoti labi, bet sacensībās ir uztraukums, tas atsauca uz rezultātu. Šis brauciens bija ļoti noderīgs tieši pieredzes gūšanai, jo vairāk starti ārpus Latvijas, jo vieglāk startēt, jūtos daudz drošāk," atzīst pats sportists.

Treneris norāda - vienmēr atgādinot sportistam, ka svarīgi ir noticēt sev, saviem spēkiem: "Jānotic, ka vari. Čempions ir tas, kurš notic, bet tas, kurš kaut nedaudz šaubās, labākajā gadījumā ir labs sportists."

Vai Andris Glazers ierakstīs jaunu lappusi Cēsu šķēpa mešanas vēsturē, rādīs laiks, bet treneri ir pārliecināti par viņa potenciālu. Diemžēl pieredze rāda arī to, ka daudzi talantīgi sportisti no sporta pazuduši, tā arī nesaniedzot lolotos mērķus. Gribas ticēt, ka Andris Glazers būs izņēmums. □