

Pāvels Murāns

16 | PERSONĪBA

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!



Pāvels saņēmis sertifikātu par veiksmīgi absolvētām mācībām Delaveras Universitātē ASV.

19 gados – jaunākais Latvijas delegācijas dalībnieks Atēnu olimpiskajās spēlēs

Kā un kad nonāci līdz peldēšanai?

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

Peldēšana 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 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 dzīvojam 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 galvu 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 nomainītu.

Vai izdevās piedalīties arī atklāšanas un noslēguma ceremonijās?

Atklāšanas ceremonijā nepiedalījies, jo man nākamajā dienā bija starts. 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 (*zimīgi, 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 izmežģīju 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.

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 raksturotu viņu potenciālu?

Anabella savā vecuma posmā ir labākā peldētāja Latvijā. To pašu var teikt par Kristapu un Andreju, kuri 15 gadu vecu-

mā 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 – var 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.

Ir cilvēki, kuri spēj uzrādīt labus rezultātus vairākos sporta veidos, bet, vai ir kas specifisks, kas nepieciešams tieši peldēšanā?

Ūdens izjūta – kā aizķerties un atgrūsties no ūdens. Cilvēks var būt labs vairākos sporta veidos, bet ūdeni stāvēt 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 isti nav, bet viņi vienlaig grib palikt šajā sporta veidā.

Vai 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 strādā?

Sporta skolā ir 3 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 5 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 Meilutite, 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 finalistus. 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 džuodo 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 liela peldbaseina, jo esošais ir krietni par mazu, desmit reizes mazāks nekā pēc pieprasījuma būtu vajadzīgs, lai to 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.

Iespēja ko mainīt valstī savā sporta veidā

Cik sen darbojies biedrībā "Peldēt droši"?

Mani uzaicināja iesaistīties biedrībā kā treneri pirms 3 vai 4 gadiem. Tas viss sākās ar nodarbībām bērniem par drošību uz ūdens. Ja rēķinām uz 100 000 iedzīvotājiem, Latvija ir pirmajā vietā noslikašo skaita ziņā. Citās kaimiņvalstīs ir iedalīts budžets preventīviem pasākumiem, bet mums tā nav. Biedrībā iesaistījies, jo man patika ideja – kaut ko mainīt valstī, turklāt man tuva jomā. Vēlāk papildu 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?



Savās vienīgajās olimpiskajās spēlēs 2004.gadā Atēnās Pāvels Murāns, spītējot veselības sarežģījumiem, izcīnīja 31.vietu 100 metru brasa disciplīnā.



Kopā ar vienu no saviem talantīgākajiem audzēkņiem Kristapu Čilipānu, kura pamatdisciplīna, tāpat kā savulaik Pāvelam, ir brass.

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 psihemocionālu problēmu, 2 gados bērni iemācās peldēt.

Kopš esi biedrībā, kā mainījusies situācija attiecībā par drošu atpūtu uz ūdens?

Sabiedrības informētība noteikti uzlabojas. Kad runājām par to pirms 3 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 pašam uz ūdens ir nācies glābt dzīvību?

Paldies Dievam, nē. Ja šāda situācija gadosies, zināšu, kā rīkoties, taču katra situācija un iespējas palīdzēt cilvēkam ir citādākas. Lēmumi jāpieņem pāris sekundēs.

Delaverā iegūtās zināšanas tiek dotas atpakaļ valstij

Šogad ar visaugstāko novērtējumu pabeidzi mācības Delaveras Universitātē ASV. Kādas priekšrocības sniedz iegūtais diploms?

Mācību galvenais mērķis ir izglītot trenerus un sniegt viņiem zināšanas par to, kā 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 nodotu

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 gads. Uzsāku mācības 2020. gadā, taču iestājās pandēmija. Sākumā bija diezgan plašs tālmācības kurss, kas icilga, 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 redzi peldēšanu, tai skaitā drošu peldēšanu, pēc 5 vai 10 gadiem Latvijā?

Ja mums pēc 5 gadiem būs tāpat kā Lietuvā pirms 5 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.

Jānis Pārums

Ar intervijas pilno versiju var iepazīties www.adazunovads.lv, sadaļā "Novads", "Cilvēki novadā".