SPORT POSSIBILITIES
IN RESTRICTION PERIODS

Līdzfinansē
Eiropas Savienība

Projekts “Sport Possibilities in Restriction Periods” ir Eiropas Savienības finansēts. Paustie viedokļi un uzskati atspoguļo autora(-u) personīgos uzskatus un ne vienmēr sakrīt ar Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un Kultūras izpildaģentūras (EACEA) viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA nenes atbildību par paustajiem uzskatiem.

CEĻVEDIS

Kā organizēt attālinātas sporta sacensības ierobežojumu periodos

2023

BK-95

Scout Society

FMK Lituanica
sportuokime kartu

TÜRKİYE OKUL SPORLARI FEDERASYONU
2005

ERASMUS+ PROGRAMMAS PROJEKTS

Līdzfinansē Eiropas Savienība

PROJEKTA SPIRC KOMANDA APLIECINA, KA CEĻVEDĪ IZMANTOTIE DATI UN VIZUĀLIE LĪDZEKĻI ATBILST TIESĪBU AKTIEM PAR DATU AIZSARDZĪBU

SPORT POSSIBILITIES IN RESTRICTION PERIODS

MĒRĶIS

Projekta mērķis ir nodrošināt sporta un fizisko aktivitāšu pasākumu, tostarp sacensību organizēšanu ierobežojumu periodos

IEGUVUMI

Projekta īstenošana ļaus ieviest attālināto sporta sacensību kultūru visos sporta līmeņos, saglabājot tautas sporta pārstāvju, profesionālās ievirzes sporta izglītības (sporta skolu, sporta klubu) audzēkņu un citu iesaistīto pušu motivāciju sportot, sacensties un uzturēt veselīgu dzīvesveidu ierobežojumu laikā

SATURS

Lai sasniegtu projekta mērķi, tiks apzinātas iespējamās sporta norises, izstrādāts bezmaksas ceļvedis, apkopoti un izplatīti labās prakses piemēri sacensību rīkošanai ierobežojumu periodos

PARTNERI

Biedrība "BK-95" (Latvija)
Skautu biedrība (Rumānija)
Turcijas Skolu sporta federācija (Turcija)
Futbola skolas klubs "Lituanica" (Lietuva)

BK-95

Scout Society

FMK Lituanica sportuokime kartu

TÜRKİYE OKUL SPORLARI FEDERASYONU 2005

SATURS

SPORT POSSIBILITIES
IN RESTRICTION PERIODS

3 **Ievads**

4-7 **Patiesie stāsti I**

Patiess stāsts par Shin-Do treneri
Patiess stāsts par remote CrossFit treniņiem
Patiess stāsts par iekštelpu futbola spēlētāju
Patiess stāsts par Turcijas Skolu sporta federāciju

8-10 **Tiešsaistes lietotnes, kas netika izmantotas projektā SPiRC**

11-17 **Tiešsaistes lietotnes, kas izmantotas projektā SPiRC**

18-21 **Patiesie stāsti II**

Patiess stāsts par sporta skolotāju
Patiess stāsts par augstas veiktspējas vieglatlēti
Patiess stāsts par attālināto maratonu
Patiess stāsts par smaiļotāju, olimpieti (arī projekta vēstnieks)

22 **Nolikums attālinātām sporta sacensībām**

SATURS

SPORT POSSIBILITIES
IN RESTRICTION PERIODS

23 **Uzsaukums attālām sporta sacensībām tīmekļa vietnēs un sociālajos medijos**

24-27 **Patiesie stāsti III**

Patiess stāsts par futbola sporta klubu
Patiess stāsts par veselības un labsajūtas treneri (arī projekta vēstnieci)
Patiess stāsts par augstas veiktspējas vieglatlēti
Patiess stāsts par sporta skolu ar 600 sportistiem

28-29 **Secinājumi un priekšlikumi**

30 **Atsauces**

IEVADS

2020., 2021. un 2022. gads bija izaicinājumu pilns Covid-19 pandēmijas dēļ. Šajā laika posmā sporta klubi un sporta skolas ik mēnesi pieaugošā tempā zaudēja savus sportistus. Sporta pamešanas iemesli bija dažādi:
daļa cilvēku nedrīkstēja iziet ārā noteiktās stundās, ko viņi iepriekš bija izmantojuši fiziskām aktivitātēm; daži uznāca apātija vai depresija. Kopš 2020.gada oktobra fitnesa centru un sporta bāzu durvis mēnešiem ilgi bija slēgtas, un 2022.gada ziemā tās joprojām bija daļēji slēgtas projektā iesaistītajās valstīs. Līdz ar to biedru saglabāšana organizācijās, taču vēl svarīgāk – biedru motivēšana turpināt nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, sporta organizācijām bija aktuāls jautājums. Tā bija globāla problēma, kas bija jārisina sadarbībā ar partneriem, daloties pieredzē, kā pārvarēt sekas un atrast veidus, kā pandēmijas un ierobežojumu situācijās turpināt nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm un organizēt sporta sacensības un pasākumus, kas nav pretrunā ar ierobežojumiem.
Šis Ceļvedis atklās, kā organizēt attālinātas sporta sacensības ierobežojumu periodos, sākot no tiešsaistes aplikācijām, caur ko tas ir iespējams, izejot cauri divpadsmit dažādu cilvēku – sporta treneru, sportistu, menedžeru – stāstiem, daloties pieredzē, kā viņi tikuši galā ar ierobežojumiem un kādi risinājumi atrasti. Ceļvedis piedāvā veidnes attālinātu sporta sacensību noteikumiem un uzsaukumus sociālajos medijos, kas palīdzēs organizācijām uzrunāt dalībniekus un ieinteresētās personas.

Erasmus+ Sports projekta 'Sport Possibilities in Restriction Periods' komanda

PATIESS STĀSTS PAR SHIN-DO TRENERI STEFANU ZEKANI

Stefan Zekany – cīņu sporta kluba “Shin-Do Buzau” treneris.
Sporta klubs “Shin-Do Buzau” dibināts 2008.gadā. Tajā nodarbojas ar tādiem cīņas veidiem, kā frīstaila kikbokss, Muay Thai and Kyokushin Karate. Sporta klubs darbojas Rumānijas frīstaila kikboksa federācijas paspārnē, piedaloties nacionāla un starptautiska mēroga sacensībās. Klubam var pievienoties ikviens, kuram interesē cīņas māksla, jau no 4 gadu vecuma.

"Pandēmija mūs visus skāra negatīvi. Pirmajā fāzē bijām spiesti palikt iekštelpās, un sportisti fiziskos treniņus veica izolēti. Tika pārtraukta tehniskā un taktiskā apmācība. Kad ierobežojumus samazināja, sākām darboties āra treniņos.

Sacensības vairs nenotika, bet mūsu mērķis bija piedalīties Eiropas un pasaules čempionātā. Atsākām treniņus un lēnām atguvāmies, bet treniņu pārtraukumiem bija acīmredzama ietekme. Sportistiem fiziskā kapacitāte un iegūtie cīņas refleksi bija samazinājušies, tehnika aizmirsta. Daži sportisti treniņus pameta, bet pievienojās arī jauni dalībnieki. Lai arī treniņiem brīvā dabā ir pozitīva ietekme, daži sportistu vecāki tomēr vēlējās, lai bērni atgriežas sporta zālē.

Pirmajās regulārajās sacensībās ar ierobežojumiem bija redzams, ka pasliktinājusies sportistu vispārējā fiziskā kondīcija. Āra treniņi bija atkarīgi no laika apstākļi. Lietus un aukstuma dēļ bērni bieži vien uz treniņiem neieradās. Masku nēsāšana negatīvi ietekmēja sportistus. Mēģinājām trenēties tiešsaistē, taču šāda pieeja nestrādāja."

PATIESS STĀSTS PAR ATTĀLINĀ-TIEM CROSSFIT TRENIŅIEM

Inga Zaļupe pandēmijas laikā attālināti trenējās CrossFit.
Kā visā fitnesa jomā, arī CrossFit treniņu zāles pandēmijas ierobežojumu dēļ bija slēgtas.
Nelielai atkāpei – CrossFit ir augstas intensitātes daudzveidīgs funkcionāls treniņš, kas iekļauj kustības, kādas veicam ikdienā un kurām patiesībā cilvēka ķermenis ir arī paredzēts, proti, pietupšanās, lekšana, skriešana, vilkšana, mešana un priekšmetu pacelšanu no zemes. Galvenais uzdevums ir spēja pārvietot lielus smagumus, lielos attālumos pēc iespējas īsākā laikā.
Klubā, kurā es trenējos, tika izveidota slēgtā Facebook grupa, kas bija pieejama tikai sporta kluba abonementiem. Grupā treneris ievietoja treniņus foto un video formātā. Ja kādā reizē pievienojās jaunpienācējs, tad viņam, skatoties vingrinājumus video vai foto materiālā ar trenera komentāriem, bija vieglāk tos precīzi izpildīt. Tā kā ne visiem treniņu grupas dalībniekiem mājās bija svari, ripas un cits CrossFit nepieciešamais inventārs, katrs no sportistiem situāciju risināja ļoti radoši. Vingrinājumi tika veikti, izmantojot ar grāmatām piepildītas mugursomas, ķieģeļus un visu citu, kas katram bija pieejams. Facebook grupā treniņi tika ievietoti 4 reizes nedēļā no rīta. Čaklākie tos no rīta arī izpildīja un komentāros dalījās, kā viņiem veicies – kurš vingrinājums padevies viegli un kurš ne tik viegli. Tas, savukārt, bija kā pamudinājums pārējiem arī sākt treniņu un vingrinājumus paveikt ātrākā laikā, ar lielāku atkārtojumus skaitu vai pacelt lielāku svaru, atkarībā no tā, kāds bija dienas galvenais uzdevums.
Papildus treniņiem treneris 2 reizes nedēļā veidoja Facebook Live, kur "tiešajā ētērā" mums bija iespēja uzdot jautājumus par treniņu procesu vai konkrētu vingrinājumu izpildi, saņemt trenera atbildes, dalīties sajūtās un pieredzē.
Līdz ar ierobežojumiem mūsu treniņu grupa attiecībā uz motivāciju dalījās divās daļās. Tie, kam individuālie treniņi mājās nebija sveši arī pirms ierobežojumu perioda, turpināja aktīvi sportot. Jāteic, ka online treniņi, protams, nespēja pilnvērtīgi aizstāt treniņus klātienē, bet šādā veidā man un citiem treniņu grupas dalībniekiem kaut nedaudz bija iespēja sajust klātbūtnes efektu, pārrunāt ar domubiedriem mums aktuālās tēmas, vienam otru uzmundrināt, atbalstīt, kā arī saglabāt sportošanas motivāciju apstākļos, kas absolūti nebija labvēlīgi fizisko aktivitāšu turpināšanai. Diemžēl daļa grupas biedru, kuriem ļoti nozīmīgi bija treniņi tieši sporta zālē un svarīgi dzirdēt, redzēt un sajust blakus vēl kādu no slodzes tikpat aizelsušos sportotāju, "online" treniņos vairs nespēja rast gandarījumu. Viņu motivācija sportot, tāpat kā veselīga uztura principu ievērošana, pavisam noplaka."

PATIESS STĀSTS PAR IEKŠ-TELPU FUTBOLA SPĒLĒTĀJU

Šis ir Justīna Zagurska veiksmes stāsts par pieredzi profesionālajā sportā pandēmijas laikā.

Justīns Zagurskis ir Lietuvas telpu futbola izlases un kluba "Žalgiris Futsal" kapteinis.

Atceroties pirmo sporta ierobežojumu periodu, Justīns atgādināja, ka Lietuvas telpu futbola čempionāts pandēmijas dēļ tika pārtraukts pēc pirmās finālspēles, un par čempionāta uzvarētājiem kļuva pirmās finālspēles uzvarētāji.

"Pēc sezonas pārtraukšanas un "Žalgiris Futsal" pasludināšanas par čempionāta uzvarētāju komandu, spēlētājiem bija pārtraukums un čempionāts atsākās jaunajā sezonā. Stingro ierobežojumu dēļ visi komandas dalībnieki strādāja atsevišķi pēc individuālām sacensību programmām, ko sagatavoja fiziskās sagatavotības treneris. Šobrīd grūti precīzi atcerēties, cik ilgi kontakttreniņi nenotika, taču tas bija neierasti ilgs laika posms bez komandas treniņiem," – pieredzē dalījās Žalgiris Futsal kapteinis Justīns Zagurskis.

Vērtējot gan savu, gan komandas fizisko sagatavotību, Justīns Zagurskis atzina, ka fiziskā sagatavotība patiešām cieta, lai gan visi spēlētāji strādāja individuāli, IT tehnoloģijas pandēmijas laikā netika izmantotas. Neskatoties uz to, pēc atgriešanās treniņu un sacensību ciklā komandas rezultāti īpaši nemainījās – komanda joprojām virzījās pa uzvaras ceļu. Pēc atgriešanās kontakttreniņos, taču joprojām ierobežojumu periodā, visi sportisti lielu uzmanību pievērsa higiēnai, higiēnas prasības tika ievērotas katru nedēļu.

Runājot par savu pašsajūtu un motivāciju ierobežojumu laikā, Justīns sacīja: "Mēs zinājām, ka pasaulē ir pandēmija, bet nedomājām, ka tā tik ātri sasniegs Lietuvu. Kad Lietuvā viss sākās, bijām kā tumsā: kas tagad notiks? Ilgu laiku esot mājās, tiešām bija grūti, bet vienmēr centos aizbraukt uz laukiem, uz lauku sētu, lai varētu pavadīt laiku pie dabas."

"Daudzi saprata, ka, pametot visu šeit iesākto un netrenējoties individuāli, būs ļoti grūti atgūt formu, tāpēc domāju, ka tas mūs ļoti motivēja. Piemēram, man izdevās vairāk laika veltīt sev un analizēt savu spēli," sacīja Justīns Zagurskis.

PATIESS STĀSTS PAR TURCIJAS SKOLU SPORTA FEDERĀCIJU

Desmitajā Erasmus+ Sports projekta Patieso stāstu sērijā atklāsim, TOSF priekšsēdētāja vietnieka Adema Jakinci pieredzi, stāstot, kā noritēja skolu sporta aktivitātes pandēmijas laikā (Covid-19).

Pandēmija bija skārusi ne tikai Turciju, bet visu pasauli. Dzīve sociālajās, ekonomiskajās un komerciālajās jomās bija gandrīz apstājusies, un tika negatīvi ietekmētas iestādes un cilvēki no dažādām nozarēm, tostarp izglītības, veselības un sporta. Es ceru, ka pasaule vairs nekad nepiedzīvos tik negatīvu situāciju.

Pašmāju skolu sporta aktivitātes turpinājās Jaunatnes un sporta ministrijas koordinācijā. Tautas izglītības ministrija bija arī šīs vērienīgās aktivitātes lielākais atbalstītājs. Viss noritēja labi, norisinājās gan sacensības, gan gatavošanās daudzās dažādās sporta nozarēs, lai piedalītos Ģimnaziādes spēlēs, kas 2020.gada novembrī notika Ķīnā. Tiesības pārstāvēt savu skolu šajā lieliskajā pasākumā ieguva tie, kuri bija guvuši panākumus starpskolu sacensībās. Tā bija lieliska motivācija sportiskajiem skolēniem. Katrs skolēns vēlējās pārstāvēt savu skolu un iegūt starptautisku pieredzi, startējot šajā vērienīgajā čempionātā. Viņiem tas bija liels pagodinājums.

Taču līdz ar pandēmijas pasludināšanu pasaulē 2020.gada 11.martā viss pēkšņi kļuva pavisam savādāk. Sākās ierobežojumi sociālajā dzīvē, un daudzas nozares, tostarp komerciālā un ekonomiskā dzīve, tika slēgtas. Katra valsts pieņēma iekšējos ierobežojošus lēmumus, un pasaule virzījās uz pilnīgu noslēgšanos. Lai gan sākumā nelikās, ka būs tik nopietni, kļuva arvien skaidrāks, ka pandēmija ietekmēs sporta aktivitātes. Cilvēka veselība bija pirmajā vietā, un tika veikti visi nepieciešamie piesardzības pasākumi cilvēces labā. Un 2020.gada marts... aizsākās periods, kad Turcijā tika pilnībā ierobežotas skolēnu sporta aktivitātes. Pēc tam, kad 2020.gada 24.martā olimpiskās spēles tika pārceltas uz 2021.gada vasaru, Ģimnaziādes spēles vispirms tika vēlreiz pārceltas uz 2021.gada novembri un pēc tam vēlreiz uz 2022.gada novembri. Vēlāk, ISF (Starptautiskā skolu sporta federācija) pieņemtā lēmuma rezultātā, spēles tika nolemts rīkot Francijā 2022.gada maijā. Ņemot vērā visas šīs izmaiņas, bija skaidri redzams, kā pandēmija pamatīgi ietekmēja sporta aktivitātes.

Neskatoties uz visiem šiem negatīvajiem un ierobežojumiem, treneri un sporta skolotāji pielika lielas pūles, lai ievērotu mācību programmu un apmācības programmas. Viņi turpināja procesu, izmantojot gan savus sociālo mediju kontus, gan dažādas tiešsaistes programmas. Šajā sarežģītajā procesā viņu lielākā motivācija bija nodrošināt sportistu audzēkņu pēctecību. Lai arī vairumā skolēnu tie bija veiksmīgi, diemžēl bija arī tādi skolēni, kuri šajā procesā pameta sportu. Tomēr pandēmija sāka zaudēt savu ietekmi, un ierobežojumi vairs nebija tik stingri kā pandēmijas sākumā, un daudzi skolēni, kuri pameta sportu, tagad lēnām atgriezās skolu sporta aktivitātēs. Tas mūs ļoti iepriecināja. Treneru un sporta skolotāju motivācija sāka pakāpeniski pieaugt.

Pēc 3 gadu perioda tagad viss ir atgriezies normālā stāvoklī. Gan pašmāju skolēnu sporta aktivitātes, gan starptautiskie skolēnu sporta čempionāti turpinās spēcīgāk, nekā iepriekš. Iespējams, ka mūsu lielākā pieredze pandēmijas laikā bija šāda: “Lai kā būtu, sporta aktivitātes ir jāturpina. Pat, ja dažreiz tās apstājas, nekad nevajadzētu padoties un sporta aktivitātes vienmēr vajadzētu uzturēt ar tālmācības treniņu metodēm, izmantojot tehnoloģijas.”

TIEŠSAISTES LIETOTNES, KAS NETIKA IZMANTOTAS PROJEKTA SPIRC

Šajā nodaļā ir aplūkotas tās lietotnes, ko pārbaudīja projekta komanda. Šīs lietotnes netika atlasītas attālām sporta sacensībām četru galveno iemeslu dēļ:

- Šīs lietotnes galvenokārt ir paredzētas individuālai lietošanai, nevis publisku vai grupu pasākumu organizēšanai.
- Šīs lietotnes vairāk attiecas uz brīvā laika aktivitātēm.
- Veicot īsu aptauju vietējos sporta klubos, izrādījās, ka tikai daži sportisti ir dzirdējuši par lielāko daļu no šīm lietotnēm, un viņi nevēlējās lejupielādēt jaunas lietotnes savās mobilajās ierīcēs.
- Ļoti bieži mazāk zināmās lietotnes nav iespējams saistīt ar viedpulksteņiem.

HIS LIETOTNE

Lietotni izstrādājusi Turcijas Sporta visiem federācija. Šī lietotne ir piemērota personām, piemēram, darbiniekiem, kuri darba slodzes dēļ nevar atlicināt laiku sportam, mājsaimniecēm un mātēm, invalīdiem un citiem. Šai lietotnei ir plašas vingrošanas iespējas:

- Populāri vingrinājumi: 251
- Jogas vingrinājumi: 216
- Mājas vingrinājumi: 111
- Rīta vingrinājumi: 82
- Biroja vingrinājumi: 52
- Sports cilvēkiem ar kustību traucējumiem: 52
- Sports cilvēkiem ar redzes traucējumiem: 43
- Sports cilvēkiem ar dzirdes traucējumiem: 43

Lai iegūtu detalizētu informāciju par šīs lietotnes iespējām, apmeklējiet mājaslapu: https://his.gov.tr/hisapp-projesi vai skatiet projekta SPiRC "Pētījumu datu bāzi" EACEA projektu Rezultātu platformā.

Komoot

Komoot piedāvā dažādas iespējas organizēt brīvā laika aktivitātes, piemēram, riteņbraukšanu vai pārgājienus un droši ierasties paredzētajā galamērķī.

Lai iegūtu detalizētu informāciju par šīs lietotnes iespējām, apmeklējiet mājaslapu: https://www.komoot.com/ vai skatiet projekta SPiRC "Pētījumu datu bāzi" EACEA projektu Rezultātu platformā.

Sports Tracker

Sports Tracker ir fitnesa lietotne, kas izmanto GPS skriešanas, iešanas, pārgājienu un citu treniņu izsekošanai. Ir pieejami vairāk nekā 90 treniņu veidi.

Lai iegūtu detalizētu informāciju par šīs lietotnes iespējām, apmeklējiet mājaslapu: https://www.sports-tracker.com/ vai skatiet projekta SPiRC "Pētījumu datu bāzi" EACEA projektu Rezultātu platformā.

Home Workout

Home Workouts nodrošina ikdienas treniņus visām galvenajām muskuļu grupām. Tikai dažu minūšu laikā dienā ir iespējams trenēt muskuļus un uzturēt fizisko formu mājas apstākļos, neapmeklējot sporta zāli. Nav nepieciešams aprīkojums vai treneris, visus vingrinājumus var veikt tikai ar ķermeņa svaru.

Lietojumprogrammā ir treniņi vēdera muskuļiem, krūtīm, kājām, rokām un dibenam, kā arī visa ķermeņa treniņi. Visus treniņus izstrādjuši eksperti.

Lai iegūtu detalizētu informāciju par šīs lietotnes iespējām, apmeklējiet mājaslapu: https://play.google.com/store/apps/details?id=homeworkout.homeworkouts.noequipment&hl=en_US&gl=US vai skatiet projekta SPiRC "Pētījumu datu bāzi" EACEA projektu Rezultātu platformā.

.

Runkeeper
Skriešanas lietotne, kas paredzēta visiem skrējējiem. Treniņu plāni, vadīti treniņi, ikmēneša skriešanas izaicinājumi. Lietotne ļauj iestatīt individuālus skriešanas un treniņu mērķus, izsekot progresam un dalīties ar paveikto ar Runkeeper kopienu.
Lai iegūtu detalizētu informāciju par šīs lietotnes iespējām, apmeklējiet mājaslapu: https://runkeeper.com/cms/ vai skatiet projekta SPiRC "Pētījumu datu bāzi" EACEA projektu Rezultātu platformā.

Adidas Running: Sports Tracker
Vairāk nekā 170 miljoni cilvēku bieži izmanto Adidas Running lietotni sportam, fitnesam un aktivitāšu izsekošanai, lai reģistrētu fitnesa aktivitātes un ikdienas vingrošanas treniņus staigāšanai, riteņbraukšanai un skriešanai. Šī aplikācija ir vairāk nekā tikai skriešanas un distances izsekotājs. Šī lietotne piedāvā arī izaicinājumus un virtuālās sacīkstes.
Lai iegūtu detalizētu informāciju par šīs lietotnes iespējām, apmeklējiet mājaslapu: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.runtastic.android&hl=en_US&gl=US vai skatiet projekta SPiRC "Pētījumu datu bāzi" EACEA projektu Rezultātu platformā.

Relive
Millions of runners, cyclists, hikers, skiers, snowboarders and other adventurers are using Relive to share their activities with 3D video stories: go out, track your activity, take some photos and enjoy the moment, and create the video.
For a detailed information of this App's possibilities visit the homepage: https://play.google.com/store/apps/details?id=cc.relive.reliveapp&hl=en_US&gl=US or see the project SPiRC Research Database in the project Results Platform.

AllTrails
AllTrails piedāvā vairāk nekā skriešanas lietotni vai fitnesa aktivitāšu izsekotāju. Tā ir balstīta uz ideju, ka ārpuse ir daļa no mums visiem. Pielāgota maršruta plānošana palīdz meklēt suņiem, bērniem, bērnu ratiņiem vai ratiņkrēsliem piemērotas takas un daudz ko citu.
Lai iegūtu detalizētu informāciju par šīs lietotnes iespējām, apmeklējiet mājaslapu: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.alltrails.alltrails&hl=en_US&gl=US vai skatiet projekta SPiRC "Pētījumu datu bāzi" EACEA projektu Rezultātu platforma.

Bikemap
Šī lietotne nodarbojas ar mierīgu braucienu ar pilsētas velosipēdu vai e-velosipēdu, MTB taku apgūšanu ar kalnu velosipēdu vai gatavošanos velomaratonam. Ar vairāk nekā desmitiem miljonu velomaršrutu un taku visā pasaulē, Bikemap piedāvā kaut ko ikvienam velosipēdistam.
Lai iegūtu detalizētu informāciju par šīs lietotnes iespējām, apmeklējiet mājaslapu: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.toursprung.bikemap&hl=en_US&gl=US vai skatiet projekta SPiRC "Pētījumu datu bāzi" EACEA projektu Rezultātu platformā.

Map My Ride
Šī lietotne ir piemērota gan iesācējiem, gan pieredzējušiem riteņbraucējiem. Šajā lietotnē ir tas, kas ir nepieciešams, lai paliktu uz pareizā ceļa un motivētu sasniegt savus mērķus. Šajā lietotnē ir iespējams iegūt pielāgojamus treniņu plānus, personalizētus treneru padomus, lai atvieglotu braukšanas sajūtu, un iedvesmojošu kopienu, kurā ir vairāk nekā 60 miljoni sportistu, kas atbalsta kopīgu apņemšanos nodrošināt veselību un fitnesu.
Lai iegūtu detalizētu informāciju par šīs lietotnes iespējām, apmeklējiet mājaslapu: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmyride.android2&hl=en_US&gl=US vai skatiet projekta SPiRC "Pētījumu datu bāzi" EACEA projektu Rezultātu platformā.

Map My Walk
Šī lietotne ir piemērota gan iesācējiem, gan pieredzējušiem skrējējiem. Šajā lietotnē ir tas, kas nepieciešams, lai paliktu uz pareizā ceļa un motivētu sasniegt savus mērķus. Šajā lietotnē ir iespējams iegūt pielāgojamus treniņu plānus, personalizētus treneru padomus, lai skriešana būtu vieglāka, un iedvesmojošu kopienu, kurā ir vairāk nekā 60 miljoni sportistu, kas atbalsta kopīgu apņemšanos nodrošināt veselību un fitnesu.
Lai iegūtu detalizētu informāciju par šīs lietotnes iespējām, apmeklējiet mājaslapu: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmywalk.android2&hl=en_US&gl=US vai skatiet projekta SPiRC "Pētījumu datu bāzi" EACEA projektu Rezultātu platformā.

Footpath
Šī lietotne ļauj:
- izsekot kartei ar pirkstu un iegūt Footpath norādes par ceļiem un takām,
- izmērīt attālumu un augstumu sekundēs,
- sekot līdzi detalizētai balss navigācijai,
- izmantot zināmu maršrutu vai izplānot jaunu skriešanas maršrutu vai velobraucienu,
- ieplānot gleznainu ceļa braucienu vai vairāku dienu pārgājienu piedzīvojumu.

Iespēja pievienoties miljoniem piedzīvojumu meklētāju, izmantojot Footpath Route Planner un uzsākt savu ceļu.
Lai iegūtu detalizētu informāciju par šīs lietotnes iespējām, apmeklējiet mājaslapu: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.halfmilelabs.footpath&hl=en_US&gl=US vai skatiet projekta SPiRC "Pētījumu datu bāzi" EACEA projektu Rezultātu platformā.

Map My Run by Under Armour

Šī lietotne ir piemērota gan iesācējiem, gan pieredzējušiem skrējējiem. Šajā lietotnē ir tas, kas ir nepieciešams, lai paliktu uz pareizā ceļa un motivētu sasniegt savus mērķus. Šajā lietotnē ir iespējams iegūt pielāgojamus treniņu plānus, personalizētus treneru padomus, lai skriešana būtu vieglāka un iedvesmojoša.
Lai iegūtu detalizētu informāciju par šīs lietotnes iespējām, apmeklējiet mājaslapu: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmyrun.android2&hl=en_US&gl=US vai skatiet projekta SPiRC "Pētījumu datu bāzi" EACEA projektu Rezultātu platformā.

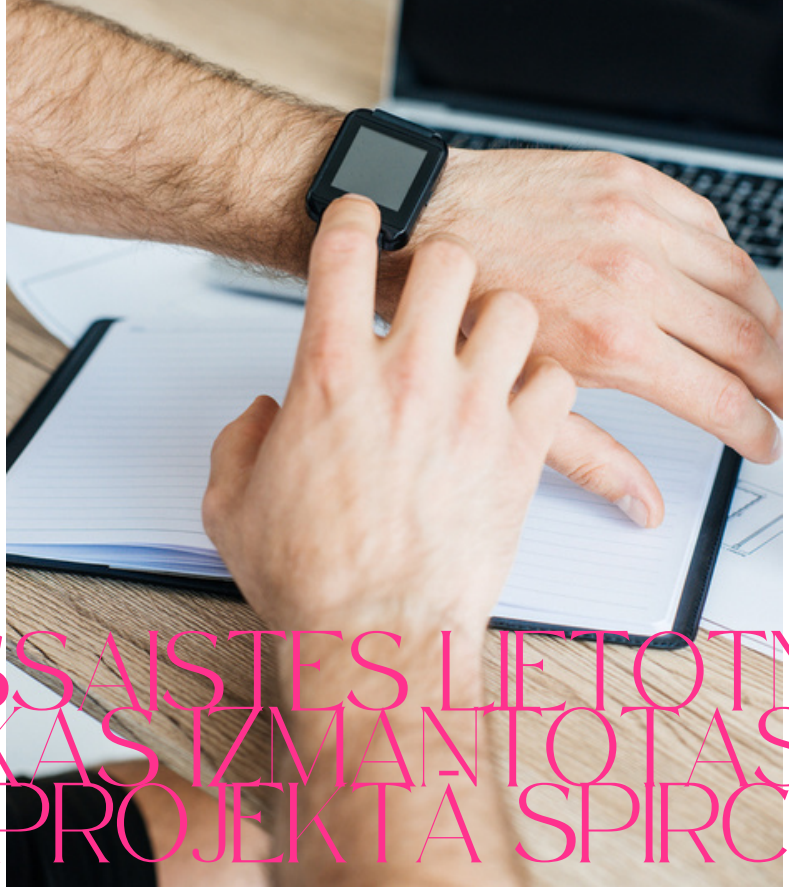
RunMotion Coach – Running

Šī lietotne piedāvā adaptīvu treniņu plānu ar daudzveidīgām nodarbībām. Digitālais mentors RunMotion Coach izveido pielāgotu treniņu plānu un motivē trenēties katru dienu neatkarīgi no tā:

- Vai līmenis ir iesācējs, vidējs vai progresīvs.
- Vai mērķi ir uzstādīt personīgos rekordus (5K, 10K, pusmaratons, maratons) vai finišēt skrējienā (ceļā vai takā) vai vienkārši baudīt.
- Vai ir grafiks, kas var mainīties katru nedēļu.

Lai iegūtu detalizētu informāciju par šīs lietotnes iespējām, apmeklējiet mājaslapu: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.runmotion.android&hl=en_US&gl=US vai skatiet projekta SPiRC "Pētījumu datu bāzi" EACEA projektu Rezultātu platformā

Esi aktīvs!



TIEŠSAISTES LIETOTNES, KAS IZMANTOTAS PROJEKTA SPIRC

DistantRace

DistantRace.com ir vienkārša un uzticama platforma, kas palīdz piedalīties vai izveidot sporta pasākumus, izaicināt draugus, ģimeni vai kolēģus. Šī lietotne ļauj izveidot sacīkstes, sadedzināt pa kādai kalorijai un izaicināt sevi.

Vietnē DistantRace.com ir iespējams piedalīties izaicinājumos un sacensībās jebkurā laikā un jebkurā vietā pēc katra izvēles.

DistantRace sinhronizē rezultātus ar dažādiem pulksteņiem – sunto, garmin, apple. Ar DistantRace iespējams krāt arī kilometrus.

Lai iegūtu detalizētu informāciju par šīs lietotnes iespējām, apmeklējiet mājaslapu: https://distantrace.com/en/ vai skatiet projekta SPiRC "Pētījumu datu bāzi" EACEA projektu Rezultātu platformā.

Projekta partneris no Latvijas bija plānojis ar šo lietotni veikt vienu no diviem attāliem sporta pasākumiem. Pasākums tika izveidots un uzsākts. Tomēr komanda saskārās ar vairākiem izaicinājumiem:

- Dalībnieki nevarēja piereģistrēties sacensībām dažu tehnisku problēmu dēļ, kuras komandai neizdevās atrisināt pat ar lietotnes radītājiem. Vairāki dalībnieki, tostarp projekta komandas locekļi, ziņoja par problēmu. Turklāt dalībniekiem, kuri ziņoja, bija gan Android, gan iOS mobilās ierīces.
- Lietotnes aprakstā nav skaidri norādīts, ka lietotne darbojas tikai ar citām atbalsta lietotnēm, piemēram, Nike Run, Adidas Run vai citām līdzīgām. Tas nozīmē, ka dalībniekiem faktiski ir jālejupielādē divas dažādas lietotnes, lai varētu piedalīties DistantRace pasākumā. Vairāki dalībnieki ziņoja, ka viņi neturpināja reģistrāciju attālinātajām sacensībām, tiklīdz viņiem tika lūgts papildus lejupielādēt vēl citu lietotni.
- Covid laikā šī lietotne bija bez maksas. Tomēr kopš 2023.gada sākuma tā ir kļuvusi par maksas lietotni atkarībā no dalībnieku skaita. Piemēram, Latvijas partneris plānoja pasākumu 150 dalībniekiem, un tas izmaksāja 150 eiro. "Jā – mums bija iekšējs izaicinājums, kas jāatrisina, un mēs to izdarījām. Jā – negāja gludi, kā sākumā bija paredzēts, taču ātri reaģējām un atradām risinājumu. Jā – esam priecīgi, ka izdevās sasniegt negaidīti lielu dalībnieku skaitu otrajā raundā," atklāja projekta vadītāja Sandija Zaļupe no Latvijas.

Šī pieredze skaidri parādīja, ka katra lietotne, katra jebkuras lietotnes opcija pirms pasākuma ir rūpīgi jāizpēta. Projekta komanda nevarēja paredzēt tehniskās problēmas, kamēr sacīkstes nebija uzsāktas. Tehniskās problēmas bija ātri jāatrisina. Projekta komanda nekavējoties – pirmajā sacensību dienā, reaģēja uz radušos problēmu un pieņēma steidzamu lēmumu attālinātās sporta sacensības realizēt caur citu lietotni – Strava. Tālākā Stravas pieredze ir aprakstīta Strava lietotnes aprakstā.

Palicc aktīvs!

#walk15

Pirmajam no diviem attāliem pasākumiem Lietuvas partneris izvēlējās lietotni #walk15. Lietuviešu partneris bija veiksmīgāks par latviešiem. Viņiem izdevās pasākumu realizēt pilnā apmērā.
Lietotne #walk15 ļauj:

- Skatīt ikdienas soļus un nedēļas progresu.
- Audzēt virtuālus kokus un ietaupīt CO2 emisijas.
- Piedalīties soļu skaitīšanas izaicinājumos.
- Sekot mācību un pastaigu takām ar audio ceļvežiem.
- Izmantot soļu izaicinājumu piedāvājumus.

Lietuvas partneris izveidoja Soļu izaicinājumu (Step Challenge) laika posmā no 2023.gada 2.līdz 29.martam. Lietuvas partnera projekta vadītājs Darius Kreivenas pēc izaicinājuma sacīja:
“Visu martu vietējā sabiedrība, tostarp mūsu futbola kopiena, piedalījās Erasmus+ Sports projektā "Sport Possibilities in Restriction Periods" SPIRC: FMK LITUANICA soļu izaicinājumā. Kopā ar projekta vēstnieku, smaiļotāju, olimpieti Ignu Navakauski nogājām vairāk nekā 14,6 miljonus soļu (~ 10 442 km). Ar saviem soļiem ietaupījām 1878 kg ogļskābās gāzes, kas, pārvietojoties ar automašīnu vai sabiedrisko transportu, nonāktu atmosfērā. Priecājāmies, ka izaicinājumā piedalījās 96 dalībnieki.”
Arī #walk15 ir maksas lietotne grupu pasākumiem. Visi maksājumu plāni ir pieejami lietotnes mājaslapā https://www.teams.walk15.app/en. #walk15 izaicinājumi ir diezgan slaveni ne tikai Lietuvā, bet arī darba birojos Latvijā, lai iedvesmotu un izaicinātu biroja darbiniekus, īpaši tos, kam ir sēdošs darbs, kustēties un veicināt veselīgu dzīvesveidu.

Strava

Strava padara fitnesu par sociālu pasākumu. Strava satur visas fiziskās aktivitātes vienuviet – un ļauj dalīties tajā ar draugiem. Lūk, kādā veidā:

- Ieraksti visu — skrējienus, braucienus, pārgājienus, jogu un vairāk nekā 30 citus sporta veidus.
- Atklāj jebkur — Strava maršrutu rīks izmanto neidentificētus Strava datus, lai gudri ieteiktu populārus maršrutus, pamatojoties uz tavām vēlmēm. Ir iespējams arī izveidot savus maršrutus.
- Izveido atbalsta tīklu — Strava ir par kustības svinēšanu. Šeit iespējams atrast savu kopienu un uzmundrināt vienam otru.
- Trenējies gudrāk — iegūsti datu ieskatus, lai izprastu progresu un redzētu uzlabojumus.
- Pārvietojies drošāk — kopīgo atrašanās vietu reāllaikā ar draugiem, atrodoties ārpus telpām, lai nodrošinātu papildu drošību.
- Sinhronizē iecienītākās lietotnes un ierīces – Strava ir saderīga ar tūkstošiem šo lietotņu un ierīču (Wear OS, Samsung, Fitbit, Garmin utt.).
- Pievienojies un veido izaicinājumus — pievienojies miljoniem ikmēneša izaicinājumu, lai sasniegtu jaunus mērķus, sakrātu digitālās emblēmas un saglabātu atbildību.
- Aptver nefiltrēto — tavi Strava Kudosi ir reālu cilvēku centieni. Tā cilvēki tiek motivēti.
- Stravā ietilpst gan pasaules klases sportisti, gan iesācēji.

Lai iegūtu detalizētu informāciju par šīs lietotnes iespējām, apmeklējiet mājaslapu: https://www.strava.com/ vai skatiet projekta SPiRC "Pētījumu datu bāzi" EACEA projektu Rezultātu platformā.
Galu galā visi projekta partneri izmantoja Stravu kā otrās attālās sporta sacensības ar digitālajiem segmentiem. Rumānijas partneris izmantoja Stravu arī pirmajā reizē, izveidojot Stravas Klubu, Turcijas un Latvijas partneri izveidoja Izaicinājumus.

#NEPĀRSTĀJ KUSTĒTIES

Rumānijas partnera – Skautu biedrības, pieredze

Rumānijas partneri darbību uzsāka 10.martā ar pirmajiem 10 dalībniekiem, lai gan februāra beigās vairākas zemestrīces skāra arī Rumāniju. Sākumā Skautu biedrība bija optimistiski noskaņota, ka varēs pabeigt darbību marta laikā. Tomēr zemestrīču virknes dēļ, kas turpinājās īpaši Targu Jiu reģionā, skolas un citas valsts iestādes drošības apsvērumu dēļ tika slēgtas līdz pat marta beigām. Tāpēc Rumānijas partneri pilnībā pabeidza šo aktivitāti maijā līdz ar otro attālo sporta pasākumu.

Tā kā pirmajā pasākumā skautu biedrībai izdevās sapulcināt tikai 10 dalībniekus, viņi jau no pirmā pasākuma saprata, ka nebūs veiksmīgi, ja Stravas klubu popularizēs tikai vietējā sabiedrībā:

"Tā mēs sākām popularizēšanu visā valstī starp citām NVO un sporta klubiem, turpinot pirmo attālināto sporta pasākumu aktivitāti, un otrā reize bija lieliska. Mūsu klubam pievienojās 185 cilvēki. Aktivitātes īstenoja 124 kluba biedri. Apbalvoti tika 3 kluba aktīvākie dalībnieki."

Šeit Stravā tika izveidots SPIRC klubs: https://www.strava.com/clubs/spirc.

"Jā, mums bija vajadzīgi divi piegājieni, lai mācītos no savām kļūdām un saprastu, kā rīkoties un ko veicināt," turpināja Rumānijas komandas vadītāja Aleksandra Sfirlogea, "Mēs ceram, ka mūsu pieredze palīdzēs citām organizācijām izveidot veiksmīgus klubus jau ar pirmo mēģinājumu."

Kā otrās attālās sporta sacensības Skautu biedrība izvēlējās segmentus. tie arī tika izveidoti lietotnē Strava. Četri segmenti tika izveidoti dažādās Bukarestes vietās un tie bija atvērti no 1.līdz 28.maijam. Šajos četros Bukarestes segmentos Skautu biedrībai izdevās pulcēt 83 dalībniekus. Kopumā Skautu biedrība iesaistīja 207 dalībniekus.

Turcijas partnera – Turcijas Skolu sporta federācija – pieredze (TOSF)

Lai gan Turcija piedzīvoja milzīgu zemestrīci 2023.gada 6.februārī, TOSF plānoja īstenot pirmo attālināto sporta aktivitāti martā, kā tas bija plānots projekta pieteikumā. Tomēr valdība bija atcēlusi visas sporta aktivitātes valstī līdz otrajam valdības paziņojumam. Otrais paziņojums ļāva īstenot sporta aktivitātes pēc katastrofas sekojošā veidā: futbola līgas tika atklātas 24.februārī, savukārt vietējās aktivitātes tika atklātas 8.martā un reģionālās aktivitātes pēc 15.marta. Galu galā tikai pēc 15.marta TOSF varēja sākt organizēt pirmās attālinātās sporta sacensības. Taču, līdzīgi kā Latvijas partneriem, arī HIS lietotnei, caur ko bija plānota pirmā aktivitāte, bija tehniskas problēmas, kuru dēļ TOSF bija spiesta ātri reaģēt un meklēt citus risinājumus (taču atšķirībā no Latvijas partneriem TOSF aktivitāti vēl nebija uzsākusi). TOSF nolēma šo aktivitāti īstenot ar STRAVA starpniecību, uzsākot to 28.martā Strava izaicinājumos.
"Jā, aktivitāti vēl bija iespējams īstenot marta laikā, taču tādā gadījumā darbība ilgtu tikai 4 dienas, un tā kā parasti attālinātās pasākumu aktivitātes tiek atvērtas uz ne mazāk kā 2 nedēļām līdz pat mēnesim, tad nolēmām pabeigt aktivitāti 15.aprīlī un gūt no tās maksimālu labumu, kā arī iesaistīt vairāk dalībnieku, lai radītu lielāku ietekmi uz vietējo sabiedrību. Kilometru krāšana grūtajos mūsu valsts apstākļos apstākļos bija svarīga. Šāda aktivitāte mums palīdzēja "izvilkt" cilvēkus no mājām – iziet ārā, izkustēties un, cerams, sākt atgūties gan garīgi, gan arī fiziski. Un, lai izveidotu ieradumu, ir nepieciešamas apmēram 3 nedēļas," teica TOSF komandas vadītājs Bilals Čaglaians.

Turcijas partnera – Turcijas Skolu sporta federācija – pieredze (TOSF)

TOSF Stravā izveidoja 4 izaicinājumu grupas, kurās soļojot un skrienot, jāsakrāj tik daudz kilometru, cik iespējams. Izaicinājumi ilga līdz 15.aprīlim. TOSF izdevās Strava izaicinājumos iesaistīt 100 dalībniekus.

Piezīme! Esi uzmanīgs!!! Stravā ir iespēja izveidot Izaicinājuma grupas līdz 25 dalībniekiem katrā (atbilstoši Stravas politikai un noteikumiem). Tāpēc TOSF, cerot pulcēt ap 80 dalībnieku, izveidoja 4 grupas, kas galu galā izdevās tik labi, ka aizpildīja visas 4 grupu kvotas.

"Patiesību sakot, es negaidīju, ka tas būs tik aizraujoši. Kā projekta komandas loceklis arī es piedalījos vienā no izaicinājumiem un katru reizi, kad kāds mani apsteidza, saņēmu paziņojumu no Stravas – Bilal, tāds un tāds dalībnieks tikko jūs apsteidza.

Un, jā, tas deva iedvesmu pieņemt izaicinājumus un sacensties kopā ar citiem. Jā, es vairāk gāju ārā, vairāk skrēju, vairāk staigāju," vēlāk savā pieredzē dalījās TOSF projektu vadītājs Bilals Čaglaians.

Tā kā Izmirā un Ankarā pasākumi notika skaistajās un saulainajās maija dienās (1.– 28.maijs), skriet gribētāju iecienītākajos apvidos, dalībnieku skaits bija kupls. Un notikumu rezultātā tas vēlreiz parādīja, ka attālinātus sporta pasākumus var organizēt atklātās vietās, izmantojot tiešsaistes aplikācijas, neatkarīgi no iekštelpu zonām. TOSF izdevās piesaistīt 293 dalībniekus Ankaras segmentā un 345 dalībniekus Izmiras segmentā. Kopumā TOSF aktivitātēs piedalījās 738 dalībnieki.

Latvijas partnera BK-95 pieredze

Visu martu cilvēki no Latvijas piedalījās izaicinājumā "SPIRC in EU Run&Walk". Kopā aktivitātē iesaistījās 120 dalībnieki. 5 izveidotajās Stravas izaicinājumu grupās kopā tika savākti 9588 km un kopā 1511 stundas pavadītas veselīgās fiziskās aktivitātēs, soļojot/ejot vai skrienot. Izaicinājuma uzvarētājs Latvijā savāca vairāk kā 600 kilometrus (!!!). Daži dalībnieki turpināja piedalīties pat no ārzemēm, kas šāda veida pasākumos ir iespējams.

Stravā, izmantojot tiešsaistes segmentus, notika otrais attālais sporta pasākums Latvijā. Latvija izveidoja 3 segmentus 3 dažādās pilsētās – Limbažos, Valmierā un Siguldā.

"Limbažu segmenta aktivitāte no Valmieras un Siguldas atšķīrās ar to, ka to veicām kā organizētu aktivitāti, sadarbojoties ar vietējās sporta skolas basketbola komandas sportistiem un viņu treneri. Vēlējāmies redzēt, kā šāda darbība varētu kalpot kā daļa no kontrolnormatīviem, kas sporta skolu sportistiem Latvijā ir obligāti," stāstīja komandas vadītāja Sandija Zaļupe.

Šādu segmentu pluss ir tas, ka norādītajā datumā to var izdarīt tik reižu, cik vēlas un labākais rezultāts automātiski ieskaitītās līderu sarakstā.

Latvijas Sporta izglītības iestāžu Direktoru padome atzina, ka šādas aktivitātes noteikti var palīdzēt uzturēt dzīvus pat komandu sporta veidus dažādu ierobežojumu laikā ar ierobežotu piekļuvi grupu aktivitātēm. Šos segmentus varētu piedāvāt kā oficiālas sacensības, kas varētu kalpot kā oficiāli rezultāti sporta skolu sportistiem, lai kvalificētos nākamajai treniņu grupai.

Trijos Latvijas segmentos kopumā izdevās iesaistīt 115 dalībniekus. Kopumā BK-95 aktivitātēs piedalījās 235 dalībnieki.

Lietuvas partnera – VSI Sportuokime Kartu, pieredze

Otrais attālinātais sporta pasākums Lietuvā notika ar Stravas starpniecību, izmantojot tiešsaistes segmentus. Lietuva izveidoja 4 segmentus 2 dažādās pilsētā – Anykščiai and Palangā.

"Segmenti bija ļoti populāri. Lai pulcētu lielu skaitu cilvēku attālinātam sporta pasākumam, tas ir pats galvenais," secināja Lietuvas komandas vadītājs Dariuss Kreivenas.

Pilns katras attālinātās sporta aktivitātes apraksts un tīmekļa adreses ir pieejamas pirmās un otrās attālinātās sporta sacensību aprakstā EACEA platformā Projektu rezultāti.

Caur 4 segmentiem Lietuvai kopumā izdevās iesaistīt 551 dalībnieku. Kopumā VSI Sportuokime Kartu iesaistīja 647 dalībniekus.

PATIESS STĀSTS PAR SPORTA SKOLO-TĀJU AHMETU DALCI

Terobežojumu laikā izglītības dzīvē tāpat kā visās jomās bija grūtības. Gandrīz 30% mūsu valsts iedzīvotājus veido tālākizglītības studenti. Vairāk nekā 5 miljoni no šiem skolēniem ir vidusskolēni.

Domājot par tik daudziem skolēniem, ir ļoti skumji, ka pandēmijas procesa laikā tika slēgtas skolas un pārtraukta izglītība. Klašu zvani neskanēja, skolu pagalmi, klases un sporta zāles palika tukšas. Skolas, ko piepildīja skolēnu balsis, iestājās skumjš klusums. Tomēr katram skolotājam bija tikai viena doma. Kā es varu turpināt nodarbības? Tajā periodā Valsts izglītības ministrija izstrādāja programmu (EBA: Informātikas tīklā izglītībā, https://www.eba.gov.tr/), un visu līmeņu skolēni no 1.līdz 12.klasei varēja sekot līdzi viņu kursiem un tēmām gan internetā, gan TRT televīzijā. Tas bija diezgan produktīvi teorētiskajām nodarbībām. Bet ko darīt ar praktiskajām nodarbībām? Kā piesaistīt studentus? Šī šķita nopietna problēma.

Šo problēmu varējām atrisināt ar attālinātām tiešsaistes pieteikšanās kursu programmām. Piemēram, sporta stundās veidojām tiešraides. Neatkarīgi no klases lieluma mēs sadalījām skolēnus grupās un ļāvām viņiem piedalīties šajās tiešraidēs noteiktos diennakts laikos. Protams, mēs negaidījām, ka tās būs tik produktīvas kā nodarbības pirms pandēmijas. Taču tas bija ļoti noderīgi, lai nodrošinātu skolēnu nepārtrauktību stundās un noturētu viņus izglītības dzīvē. Veicot sporta vingrinājumus tiešraidēs fiziskās audzināšanas stundās, mēs arī noturējām skolēnus sportā, aptverot tādus teorētiskos priekšmetus kā sporta vēsture, lielākās sporta organizācijas (piemēram, olimpiādes, pasaules čempionāti), veiksmīgi sportisti un slaveni sportisti.

Vēl viens jautājums, kas mums šajā periodā bija visgrūtāk, bija nespēja veikt skolu sporta aktivitātes. Studenti nevarēja sacensties savā starpā. Kultūras un sociālās kohēzijas vide vairs nepastāvēja. Viss, ko viņi varēja darīt, bija tiešsaistes nodarbības. Visiem pietrūka skolas, skolas pagalma, stundu. Un tagad mēs beidzot esam atgriezušies savā parastajā dzīvē, kāda tā bija pirms pandēmijas. Es ceru, ka skolēni vairs nekad nebūs jānošķir no savām skolām.

PATIESS STĀSTS PAR AUGSTAS VEIKTSPĒJAS VIEGLATLĒTI

Mani sauc Fica Mariana Madalina, un es esmu augstas klases sportiste, kas vieglatlētikā izcīnījusi vairāk nekā 120 medaļas. 5 gadu vecumā tēvs mani aizveda uz vingrošanu, kur trenējos 6 gadus, bet pēc tam startēju vieglatlētikā Pandurii Targu-Jiu pilsētā.

Pirmajā vieglatlētikas gadā man bija labākais rezultāts valstī un kļuvu par valsts čempionu 800 metru skrējienā.

Vēlāk devos mācīties uz Bukaresti un kļuvu par fizioterapeiti, taču nepametu arī sportu, specializējoties 400 metru barjerskrējienā.

Katra godalga atspoguļo vairāku gadu smagu darbu, piepūli, disciplīnu, izvēles un upurus. Tēls, kas parāda dzīvesstāstu ar augšupejām un lejupslīdēm. Tas viss ir palīdzējis man kļūt par cilvēku, kāda esmu šodien.

Esmu sportiste, kura nav trenējusies optimālos apstākļos. Man pirms treniņa vienmēr darbā ir daudz pacientu un ēst sanāk ļoti maz. Ir gadījies pārnakšņot darbā un nākamajā dienā sacenties, izcīnot medaļu valsts čempionātā. Esmu cilvēks, kurā dominē spēcīgs gars, kurš mīl sacensties un dara to ar entuziasmu.

Man kā konkurētspējīgam sportistam pandēmijas periods bija neveiksme fizisko treniņu ziņā, kā arī ierobežoja manu brīvību specifiski trenēties. Treniņi notika manā dzīvojamajā rajonā (uz asfalta, radot lielu slodzi cīpslām) un mājās ar iespēju vairāk pievērsties tehniskām detaļām, lai uzlabotu mobilitāti un muskuļu disbalansu.

Tiklīdz ierobežojumi tika atcelti, atsāku treniņus un sapratu, ka man ir samazināta elpošanas kapacitāte (mums bija jātrenējas ar masku). Kopumā pandēmijas periods radīja zaudējumus sportiskā snieguma ziņā vismaz pusgadu pēc tam.

PATIESS STĀSTS PAR ATTĀLINĀTU MARATONU

2021.gada 18.novembrī par godu Latvijas dzimšanas dienai Valters Everts piedalījās organizācijas “Ghetto Games” rīkotajā attālinātajā maratonā “Brīvības skrējiens”, kas norisinājās ar devīzi “Skrienam visi kopā, bet katrs atsevišķi!

Lai tajā varētu piedalīties pēc iespējas vairāk dalībnieku, pieejamās distances bija dažādas – 3 km, 5 km, 7 km, 10 km, 15 km, 21 km un 42 km, un katrs varēja izvēlēties savām spējām piemērotāko.

Veicot distanci, bija jāizmanto sporta pulkstenis, kas daudz precīzāk spēj uzskaitīt veikto distanci, nekā viedtālruņu aplikācijas. Savus izvēlētos kilometrus varēja veikt un rezultātu reģistrēt visas dienas garumā. Pēc distances fails bija jāievieto organizatoru mājaslapā un pēc tam tajā varēja redzēt savu izcīnīto vietu. Ja biji reģistrējies, piemēram, 10 km distancei, bet skrienot saprati, ka pietiek spēka veikt garāku posmu, tad, ielādējot noskrietās distances failu mājaslapā, nebija nepieciešamības pārreģistrēties garākai distancei, tas pēc faila ielādes sistēmā tika izdarīts automātiski. Es biju reģistrējies 10 km distancei. Domāju skriet pēc sajūtām un līdz pat 21 km, bet 7. km jutu, ka spēki ir galā, un atlikušos 3 km “nomocīju” sakostiem zobiem.

Attālinātajā maratonā piedalījās ne vien dalībnieki Latvijā, bet arī ārvalstī dzīvojošie latvieši. 2020.gada “Brīvības skrējienā” kopā tika noskrieti 3000 km, savukārt 2021.gadā – 5905 km, tātad gandrīz 2 reizes vairāk. Tas liecina, ka šāda veida maratons cilvēkiem šķita saistošs, un tajā bija gatavi piedalīties gan pieredzējuši skrējēji, gan tādi, kuriem dalība prasīja pārvarēt sevī nedrošību un atklāt drosmi, uzdrīkstēšanos un apziņu – es to varu. Ātrums šajā reizē nebija galvenais, svarīgāk bija piecelties no dīvāna un skriet kaut pavisam lēnā tempā. Slinkuma pārvarēšana un sevis motivēšana varēja būt labākā dāvana sev pašam Latvijas svētkos.

Tā kā katrs dalībnieks skrēja atsevišķi, nedaudz pietrūka sacensību gars un stimuls noskriet ātrāk, tomēr dalība valsts dzimšanas dienas maratonā man sniedza svinīgu sajūtu, ka esmu daļa no kaut kā liela un vienota."

PATIESS STĀSTS PAR SMAIĻOTĀJU, OLIMPIETI (ARĪ PROJEKTA VĒSTNIEKS)

Ignass Navakauskis ir smaiļotājs, kurš piedalījās Riodežaneiro olimpiskajās spēlēs 2016.gadā. Veiksmīgākie Ignasa Navakauska sasniegumi starptautiskajā arēnā sasniegti 200m sprinta sacensībās - Universiādes čempions 2013.gadā, K-1 disciplīnā, Eiropas vicečempions 2021.gadā, K-2 disciplīnā, Eiropas čempionāta 3.vietas ieguvējs 2015. un 2016.gadā K-1 disciplīnā, kā arī 2022.gadā K-2 disciplīnā, un Pasaules kausa posma vicečempions 2023.gadā K-1 disciplīnā. Un ne tikai - 2023.gada Pasaules kausa izcīņas posmā Ignass kopā ar četrinieka ekipāžu (S.Maldonis, M.Maldonis, I.Navakauskas un A.Sēja) izcīnīja zelta medaļu 500 m distancē K-4 disciplīnā ar galveno mērķis kvalificēties Olimpiskajām spēlēm Parīzē.

Atsaucot atmiņā pandēmijas ierobežojumu sākumu, smaiļotājs sacīja, ka tas kavēja sezonas sagatavošanās posmu: “Tobrīd bija sagatavošanās fāze. Sacensībām bija jāsākas pēc dažiem mēnešiem. Kad valdība ieviesa stingras ierobežojumu prasības, Lietuvā tika aizliegts sportot iekštelpās, vēlāk arī āra sporta laukumos. Šo iemeslu dēļ man bija jātrenējas mājās. Atvedu mājās airēšanas ergometru (trenažieri), garāžā uzkonstruēju mini trenažieru zāli un "svīdu" mājās.

Neskatoties uz intensīvajiem treniņiem mājās, visa 2020.gada airēšanas sezona tika atcelta un nenotika nevienas sacensības. "Pati gatavošanās notika nepārtraukti, kādu laiku nācās sportot individuāli. Pēc kāda laika ierobežojumi profesionālajiem sportistiem tika atviegloti, un mēs atgriezāmies pie ierastā treniņprocesa", sacīja Ignass Navakauskis.

Pēc atgriešanās pie normālāka treniņu procesa smaiļotājs atzina: "Man izdevās saglabāt savu formu diezgan labi, tādēļ, ka mans sporta veids ir diezgan pateicīgs - airējam ezerā, kur nav cieša kontakta.“

Lai gan treniņu process jau gandrīz bija atgriezies ierastajā grafikā, sacensības joprojām netika organizētas: "Lielākās bažas radīja neskaidrā situācija, taču centos pielāgoties esošajai, kāda tā bija. Tomēr treneris visu vērtēja objektīvi un ar to palīdzēja mums. Visskumjākais bija dzirdēt, kad treneris teica, ka sacensību nebūs un 2020.gada sezona nenotiks."

Bez konkurences aizvadītā sezona bija liels izaicinājums visiem smaiļotājiem. Jautāts par viņa iekšējo motivāciju šajās divās sezonās, Ignass Navakauskis sacīja: "Tā kā man ir mērķi un liela vēlme uzvarēt, motivācija nepazuda pat pandēmijas laikā.

"2021.gada sezonai gatavojāmies jau pēc vakcinācijas. Līdz ar to gatavošanās gāja jau diezgan raiti. Pirms katrām sacensībām veicām Covid testus. Un tikai tad, ja rezultāti bija negatīvi, organizatori ļāva piedalīties," sacīja smaiļotājs, atceroties pirmās sacensības pēc ilgāka pārtraukuma.

Izvērtējot visu ierobežojumu pieredzi, sportists sacīja: "Šī pandēmija man ir iemācījusi vēl vairāk ievērot higiēnu. Biežāk sāku iepirkties internetā. Iemācījos un tagad vairāk izmantoju e-veselības platformu."

IGNASS NAVAKAUSKIS

Projekta SPiRC komanda bija ļoti priecīga, ka projekta vēstnieki bija pasaules līmeņa olimpieši, un viens no viņiem - ***Ignass Navakauskis*** kopā ar komandas biedriem - ***S.Maldoni, M.Maldoni*** un ***A.Seju***, 2023.gada 25.augustā projekta laikā, **kvalificējās Olimpiskajām Spēlēm Parīzē 2024** vīriešu K4 laivu klasē 500m distancē.

Apsveicam, Ignas!!

Aiziet, Ignas!

SPORT POSSIBILITIES
IN RESTRICTION PERIODS

NOLIKUMS ATTĀLINĀTĀM SPORTA SACENSĪBĀM

Projekta komanda izstrādāja vispārīgu nolikuma veidni dažādiem attālinātiem sporta notikumiem, izmantojot izaicinājuma piemēru. Šī veidne palīdzēs citām organizācijām radošā un pievilcīgā formā pielāgot veidni saviem, konkrētiem pasākumiem. Teksti ROZĀ TREKNRAKSTĀ ir jāmaina atbilstoši konkrētā pasākuma vajadzībām.

IEVADA DAĻA

Esi aktīvs un piedalies izaicinājumā "#SPIRC ES Run&Walk"! No 7.līdz 31.martam – skrien vai staigā un sakrāj pēc iespējas vairāk pozitīvu emociju un kilometru Erasmus+ Sports projekta "Sporta iespējas ierobežojuma periodos" izaicinājumā, izmantojot STRAVA aplikāciju – aicina biedrība "BK-95" un projekta vēstnieks.

KĀ NORITĒS IZAICINĀJUMS?

✓ Tev jālejupielādē Strava aplikācija un jāizveido profils

✓ Tev jānoseko Vārds Uzvārds (konkrētas personas profilam, pretējā gadījumā nav iespējams pievienoties izaicinājumam)

✓ Ielūgums pievienoties grupas izaicinājumam ir jāapstiprina

✓ Veicot fiziskās aktivitātes, viedierīcē (tālrunī vai pulkstenī) jāieslēdz lietotne)

✓ Rezultāti automātiski tiks reģistrēti izaicinājumā

KONTAKTI

✓Vārds Uzvārds, e-pasts, Mob.tel. XXXXXXXX

✓Vārds Uzvārds, e-pasts, Mob.tel. XXXXXXXX

KAD NOTIKS IZAICINĀJUMS?

✓ Izaicinājums norisinās no 7.līdz 31.martam (ieskaitot).

✓ Šajā periodā dalībnieka izvēlētā distance ir jāskrien vai jāiet. 25 dienu laikā ir jāuzkrāj pēc iespējas vairāk kilometru. Dalībnieki tiks sadalīti starp 5 grupu izaicinājumiem.

KURŠ VAR PIEDALĪTIES IZAICINĀJUMĀ?

✓Piedalīties var jebkura vecuma un dzimuma iedzīvotāji neatkarīgi no fiziskās sagatavotības un atrašanās vietas.

KĀ VARĒS SEKOT PĀRĒJO DALĪBNIEKU REZULTĀTIEM?

✓Aplikācijā Strava būs iespējams sekot līdzi citu dalībnieku rezultātiem, tādējādi veicinot veselīgu konkurenci savā starpā.

KO ES PAR TO SAŅEMŠU?

✓No visiem dalībniekiem, kuri būs veikuši vismaz 20km, tiks izlozēti 6, kuri iegūs balvas.

✓Aktīvākais dalībnieks, kurš būs sakrājis visvairāk kilometru, saņems speciālbalvu.

✓Balvu saņemšana (izsūtīšana) 03.04.-07.04.2023.

KAS DALĪBNIEKIEM JĀIEVĒRO?

✓Dalībnieki aktivitātēs piedalās pēc pašu vēlēšanās, apzinoties un izprotot ar to saistītos iespējamos riskus.

✓Dalībnieki uzņemas pilnu atbildību par savu veselību.

✓Organizatoriem ir tiesības izmantot dalībnieku kopīgotās fotogrāfijas un video materiālus.

✓Ja organizatoriem ir aizdomas par dalībnieka iesniegtajiem datiem, var tikt pieprasīti papildu pierādījumi.

✓Jebkuras nesportiskas vai krāpnieciskas darbības, rupju noteikumu pārkāpšanas, rupjas uzvedības gadījumā dalībnieks var tikt diskvalificēts.

Uzsaukums attālinātām sporta sacensībām tīmekļa vietnēs un sociālajos medijos

Šis vispārīgais uzsaukums palīdzēs organizācijām publicēt ziņas kvalitatīvi un pievilcīgi. Uzsaukums ir diezgan īss, lai nenogurdinātu potenciālos dalībniekus un ieinteresētās puses, bet iedvesmotu pabeigt lasījumu līdz galam. Tekstus ROZĀ TREKNRAKSTĀ ir jāmaina vai jādzēš atbilstoši konkrētā notikuma vajadzībām.

Atklāj revolucionāras iespējas palikt fiziski aktīvam dažādos laikapstākļos, noteikumos, vietās un laikā!

Nepalaid garām iespēju piedalīties, izaicināt sevi un citus, arī mācīties un gūt pozitīvas emocijas.

Esi aktīvs un no 1.līdz 20.martam ar BK-95 un mūsu projekta vēstnieku Vārds Uzvārds. Izmanto iespēju sacensties un, iespējams, uzveikt bijušo sporta profesionāli!

Aicinām piedalīties aktivitātē "SPiRC EU Run and Walk - Limbažiem 800" ŠEIT (saite uz pasākumu paslēpta zem ŠEIT). Šajā laika periodā skrien vai ej, uzkrājot pēc iespējas vairāk kilometru. Tās nebūs sacensības, kurās tiks noskaidroti ātrākie un spēcīgākie (vai būs tavā gadījumā), bet gan aicinājums sabiedrībai nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, darot to ar prieku un gūstot pozitīvas emocijas.

PATIESS STĀSTS PAR FUTBOLA SPORTA KLUBU

Futbola skolas klubā Lituanica sporto visu vecumu bērni sākot jau no 4 gadu vecuma. LFF rīkotajos novadu čempionātos piedalās dažādas vecuma grupas. 2020.gadā Lietuvā ieviestie ierobežojumi būtiski ietekmēja mūsu kluba darbību.

"COVID pandēmija pasaulē izplatījušās daudz ātrāk, nekā mēs visi sākumā iedomājāmies. Kad Lietuvā parādījās pirmie gadījumi, bērnu fiziskās aktivitātes un vispārējā izglītība bija tās aktivitātes, kas ātri tika aizliegtas. Sākumā nebija skaidrs, cik ilgi tas viss turpināsies, tāpēc pirmās nedēļas visiem sportistiem tika dota atpūta. Taču ik pēc 1-2 nedēļām atjaunotie aizliegumi neko labu nesolīja, tāpēc treniņu process tika pārcelts uz attālinātām aktivitātēm," atmiņās par pirmajām pandēmijas nedēļām Lietuvā dalījās FMK Lituanica vadītājs Dariuss Kreivėnas.

"Visi klubi saskārās ar treniņu procesa organizēšanas problēmām. Ko var teikt par čempionātiem - 2020.gadā notikušie čempionāti tika pārtraukti un atjaunoti netika. Mūsu organizācija atbildīgi skatījās uz visām COVID pandēmijas prasībām un tās nepārkāpa. Kontakttreniņi stingro ierobežojumu laikā netika vadīti. Tā vietā treniņi notika ZOOM platformā - lielākā daļa no tiem bija veltīti koordinācijas un izturības vingrinājumiem, kā arī individuāliem vingrinājumiem ar bumbu. Lai dažādotu treniņu procesu, bija ieteicams noskatīties ierakstus speciāli atlasītos mačus, dokumentālās filmas par slaveniem futbolistiem un jaunie futbolisti tika aicināti piedalīties dažādās Kahoot viktorīnās," sacīja Dariuss Kreivėnas.

Ar vislielākajām grūtībām saskārās pirmsskolas vecuma sportisti, kuri saviem spēkiem nevarēja pieslēgties attālinātām treniņu pārraidēm. FMK Lituanica treneri sagatavoja iknedēļas individuālos treniņu plānus šo vecuma grupu futbolistiem, taču atbilstošas atsauksmes iegūt neizdevās.

Ierobežojumi tika pakāpeniski mīkstināti: sportot brīvā dabā bija atļauts 5, vēlāk 10 bērniem, ievērojot nepieciešamo distanci. Pirmais āra kontakttreniņš notika neierastos apstākļos – gaisa temperatūra nebija augstāka par 5 grādiem. "Neskatoties uz neparastajiem laikapstākļiem un esošajām prasībām, bērni ar prieku atgriezās futbola stadionos," atcerējās treneris.

Atsaucot atmiņā kontakttreniņu atsākšanu, FMK Lituanica treneri saskārās ar šādām problēmām:

- Daži sportisti neatgriezās treniņos vecāku un aizbildņu lēmuma dēļ pasargāt sevi no pandēmijas;
- Lielākā daļa sportistu atgriezās treniņos sliktā fiziskajā kondīcijā;
- Daži sportisti neatgriezās treniņos vai atgriezās ar zemu motivāciju.

Treniņos un nometnēs liela uzmanība tika pievērsta higiēnai - visiem futbolistiem tika dezinficētas rokas, inventārs un pārbaudīta temperatūra.

Apkopojot FMK Lituanica darbību ierobežojumu laikā, var teikt, ka pēc ierobežojumu izbeigšanās pagāja daudz laika, kamēr visi sportisti atgriezās pienācīgā sportiskā formā un futbola skola varēja atsākt darboties efektīvi.

PATIESS STĀSTS PAR VESELĪBAS UN LABSAJŪTAS TRENERI (ARĪ PROJEKTA VĒSTNIECE)

Pirms pandēmijas es vadīju grupu nodarbības sporta zālē. Pirms ierobežojumiem nodarbojos ar stiepšanās, kardio un spēka grupu nodarbībām sporta zālē. Piedalījos arī šosejas skrējienos kā individuālais 10K un 21K distanču skrējējs. Covid-19 uzliesmojums mani, tāpat kā visus pārējos, sākumā nobiedēja. Mana prioritāte bija nenoķert epidēmiju un pēc tam turpināt savu dzīvi veselīgi.

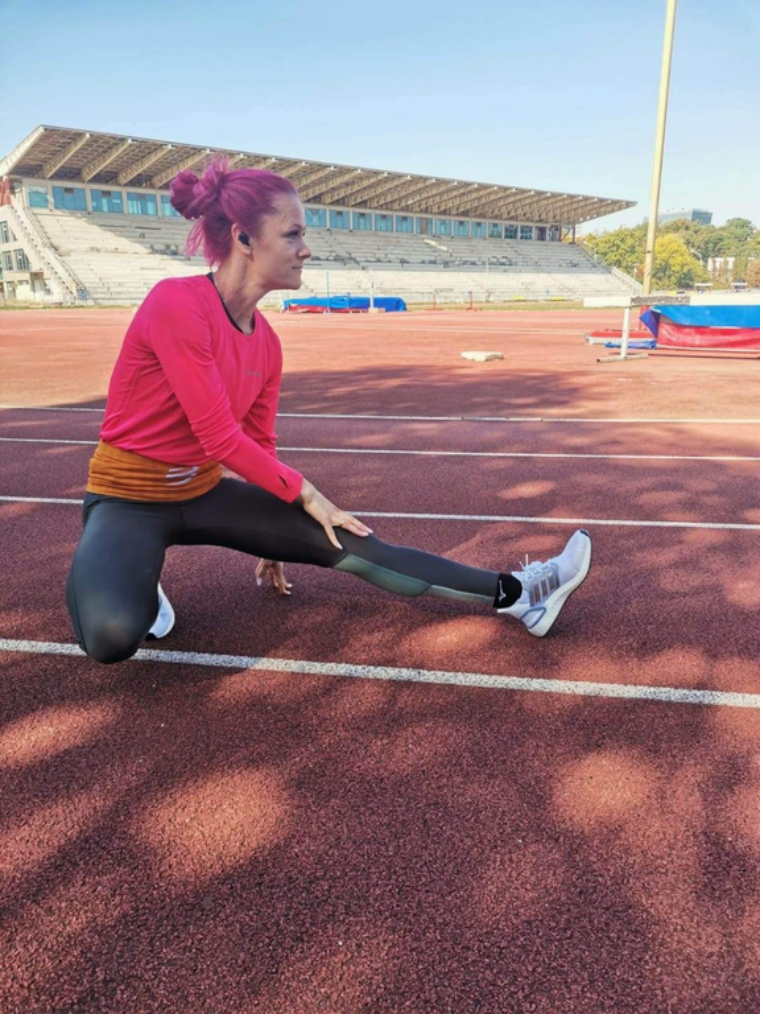
Ierobežojumu laikā man vajadzēja turpināt treniņus. Es biju treneris, kurš vingro 5 dienas nedēļā un katru dienu trenējas ar cilvēkiem. Ar dažiem atribūtiem un savu ķermeņa svaru es varēju veikt savus treniņus mājās, bet es sapratu, ka cilvēki šajā periodā nezina, kā vingrot. Es dzīvoju piecstāvu ēkā. Es uzstādīju sev ikdienas mērķi, katru dienu kāpt pa kāpnēm augšā un lejā ar kājām. Kamēr domāju par to, kā uzrunāt cilvēkus, sapratu, ka varu vingrināt ikvienu, kurš to vēlas, pārraidot treniņu tiešsaistē. Sākumā es sagatavoju un nosūtīju vienkāršas vingrojumu programmas cilvēkiem, kurus pazinu. Pēc tam viņi uzdeva jautājumus par to, kā tieši veikt kustības. Es arī centos sasniegt pēc iespējas vairāk cilvēku, izmantojot tiešraides no saviem sociālo mediju kontiem (īpaši Instagram).

Mana mērķauditorija bija ļoti atšķirīga. Bija tādi, kas vingroja regulāri, un bija tādi, kuri nekad mūžā nebija vingrojuši. Pandēmijas laikā bija pieaudzis to cilvēku skaits, kuri saprata sporta un kustības nozīmi. Šī iemesla dēļ es pārraidīju tiešsaistē 3 dienas nedēļā, no rīta un vakarā, un 2 reizes šajās dienās programmas ietvaros.

Rīta vingrinājumi bija vieglā tempā iesācējiem. Vakara vingrojumu grupu veidoja cilvēki ar iepriekšēju sporta izglītību. Iemesls, kāpēc es to darīju 3 dienas nedēļā, bija tāpēc, ka katra vingrinājuma saturs bija atšķirīgs. Es vingroju trīs dažādās sistēmās: spēka-kardio-stiepšanās.

Nodarbību beigās es saņēmu komentārus un veidoju nākamo vingrinājumu atbilstoši atsauksmēm. Pēc kāda laika es sapratu, ka cilvēki vēlas uzzināt par pareizu uzturu kopā ar vingrošanu. Par to runāju ar dietologu un veidoju programmas par to, cik sabalansētam un kvalitatīvam jābūt uzturam, ar savstarpējiem jautājumiem un atbildēm tērzēšanas režīmā Zoom un Instagram. Tā rezultātā es pavadīju pandēmijas procesu, vingrojot, vingrinot un mācoties ievērot pareizu diētu, neskatoties uz ierobežojumiem.

Novēroju, ka cilvēki uztraucās doties uz sporta zāli pēc ierobežojumu atcelšanas. Es turpināju grupu lekciju vingrinājumus atklātās telpās, un turpinājās arī tiešsaistes pārraides. Es turpināju vingrot vienlaikus ar man tuviem cilvēkiem un cilvēkiem, kas atrodas tālu, izmantojot tiešsaistes ziņas. Pēc Covid ierobežojumu beigām manas nodarbības sporta zālē un atklātajās zonās turpinājās. Man bija svarīga saskare ar cilvēkiem un viņu dzīves kvalitātes uzlabošana. Domāju, ka man tas arī ir izdevies. Pašlaik Izmirā vadu skriešanas grupu, kurā ir 150 cilvēki, un mēs varam brīvi vingrot jebkurā vietā, ko atrodam. Mēs izpētām savu pilsētu un daudzas citas pilsētas skrienot. Kas nevar skriet, tas var staigāt, un kustība turpinās.



PATIESS STĀSTS PAR AUGSTAS VEIKTSPĒ-JAS VIEG-LATLĒTI

Adela Dumitresku ir augstas veiktspējas sportiste un nodarbojas ar vieglatlētiku kopš 2007. gada 15. septembra. A. Dumitresku stāsta:

"Mani sauc Adela Dumitresku, esmu augstas klases sasniegumu sportiste un nodarbojos ar vieglatlētiku kopš 2007.gada 15.septembra. Iestājos sporta vidusskolā, un mani pieņēma bez iepriekšējas sagatavotības. Neticēju, ka 15 gados vēl varu nodarboties ar vieglatlētiku, man šķita, ka tas ir sporta veids, kas jāuzsāk 3-4 gadu vecumā.

Ar vieglatlētiku Sporta vidusskolas klubā nodarbojos 4 gadus, otrajā vidusskolas gadā pārcēlos uz Pandurii. Kopš 2019.gada aktīvi darbojos klubā "ACS Sportul Feroviar" Bukarestē, un apmēram 6 mēnešus – arī "CSM Caransebeș Club".

No ierobežojumu viedokļa pandēmija mani īsti neskāra, jo arī pirms pandēmijas no mājas izgāju tikai treniņu un iepirkšanās nolūkos. Tomēr tā ietekmēja dalību sacensībās, jo vairākas no tām tika atcelti un mani ienākumi samazinājās līdz nullei.

Sākumā attiecībā uz treniņiem ieturēju pauzi un gaidīju, kad viss nedaudz nomierināsies. Atsāku trenēties savas dzīvesvietas kvartālā, pēc tam palēnām devos uz stadionu, parkiem, laukiem, mežiem un citviet.

Daudzu sportistu dzīvesveids ir krasi atšķirīgs no manējā, un pieļauju, ka pandēmijas periodu viņiem pārvarēt bija krietni grūtāk."

Kusties!

PATIESS STĀSTS PAR SPORTA SKOLU AR 600 SPORTISTIEM

"Sportošana pandēmijas laikā bija īsts izaicinājums visām sporta jomā iesaistītajām pusēm – sportistiem un viņu ģimenēm, treneriem, sporta organizācijām un citiem par un ap sportu esošajiem – kas, pirmkārt, nozīmē situācijas pieņemšanu un, otrkārt, pielāgošanos tai. Izkāpšana no ierastā futbola vai volejbola laukuma, basketbola zāles, halles skrejceliņiem un treniņi ārā, dabā visdažādākajos laikapstākļos pieprasīja radošus sportiskos risinājumus no treneriem apņēmību, pacietību un motivāciju no jaunajiem sportistiem, šofera pienākumu pildīšanu vairākas reizes nedēļā un nosalušu, nogurušu sportistu aprūpēšanu ar siltu tēju un kūpošu zupas šķīvi no vecāku puses, epidemioloģiskajām prasībām atbilstošas treniņu vides nodrošināšanu, grupu plūsmu plānošanu no sporta organizāciju vadības.

Ņemot vērā, ka sākotnēji pandēmijas laikā bija aizliegtas jebkādi organizēti treniņi un sportiskās aktivitātes, jauno sportistu māju pagalmi un tuvējās pļavas tika pārvērsti par basketbola, futbola un volejbola laukumiem, stadioniem un trenažieru zālēm. Par sporta inventāru kļuva it viss, kas līdz tam netika uzskatīts par piemērotu sportam - nolietotas traktoru riepas, koka nūjas un zari, pat akmeņi. Par sparinga partneriem netika smādēts ne kaimiņu suns, kas spēj atnest aizmesto kociņu, ne garāžas sienas, no kuras atlec bumba. Savukārt mammas un tēti, māsas un brāļi, vecvecāki spodrināja savas video operatora prasmes, lai šos savdabīgos āra treniņus iemūžinātu foto vai video formātā un par attālinātā treniņā paveikto atskaitītos trenerim.

Aktuāls bija jautājums par sporta treniņu kvalitāti un sportisko fizisko īpašību uzturēšanu un attīstīšanu, ja trenēties nākas ārpus konkrētajam sporta veidam vajadzīgās infrastruktūras. Pandēmijas laiks parādīja, ka praktiski visos sporta veidos iespējami treniņi āra apstākļos, lai uzturētu fizisko formu un, iespējams, pat attīstītu vismaz dažas no konkrētajā sporta veida nepieciešamajām fiziskajām īpašībām, spējām un prasmēm. Pandēmijas ziemas periodā dažādu sporta veidu treniņu grupas - basketbolisti, futbolisti, volejbolisti, vieglatlēti, smaiļotāji, kanoe airētāji un burātāji sporta apavus, bumbas, šķēpus un laivas nomainīja pret slēpēm, slidām un nūjām, kļūstot par lieliskiem slēpotājiem, slidotājiem un hokejistiem un treniņus aizvadot sniegotās meža takās un slidotavās. Vairākiem sportistiem tā bija pirmā reize uz slēpēm vai slidām, tāpēc liels prieks un gandarījums par iegūtajām prasmēm ziemas sporta veidos. Pavasarī, laikam kļūstot siltākam, klasiskā volejbola sportistēm par treniņu vietu kļuva pludmales volejbola smilšu laukumi. Basketbolisti izmantoja āra basketbola un vingrošanas laukumus. Vieglatlēti atgriezās stadiona skrejceļos, lodes grūšanas un šķēpa mešanas sektoros un tāllēkšanas bedrēs. Smaiļotāji, kanoe airētāji un burātāji atkal varēja kāpt laivās un šķelt ezera, upes un jūras viļņus.

Sportojot ārā, nozīmīgs faktors bija laika apstākļiem piemērots apģērbs. Treniņš karstumā vai lielā salā, vējā un lietū ir pamatīgs izaicinājums pieaugušam sportistam, vēl jo vairāk jaunietim un bērnam. Jaunajiem sportistiem, kas pieraduši trenēties iekštelpās, tā bija vērtīga pieredze un iespēja sajust un izprast savu ķermeni, tā reakcijas uz karstumu vai aukstumu, atpazīt organisma signālus, nepieļaujot tā pārkaršanu vai salšanu, lai saglabātu veselību. Tāpat nopietns izaicinājums sportistiem bija treniņu vides maiņa. Piemēram, basketbolistiem, volejbolistiem vai vieglatlētiem, kas pieraduši skriet pa līdzenu sporta zāles grīdu vai halles skrejceliņiem, bija jāmaina un jāpielāgo sava skriešanas tehnika un jābūt ļoti uzmanīgiem, lai negūtu potīšu, ceļgalu vai cita veida traumas, skrienot pa nelīdzenām meža takām.

Pandēmijas laikā sporta jomā pārliecinošu uzvaras gājienu piedzīvoja digitālās tehnoloģijas. Protams, tehnoloģijas sportā tika plaši un mērķtiecīgi izmantotas arī iepriekš, tomēr pandēmijas laikā gandrīz ikviena sporta veida treniņos ar mobilo aplikāciju vai "gadžetu" starpniecību tika skaitīti noskrietie, noslēpotie vai noslidotie kilometri, uzskaitīts distancē pavadītais laiks, mērīts sirds ritms, elpošana frekvence un citi parametri.

Motivācija ir viens no atslēgas vārdiem sportošanai pandēmijas ierobežotajos apstākļos. Šis laiks parādīja, ka bērni un jaunieši dažādos sporta veidos nogurst no neierastajiem apstākļiem – sportošanas ārpus savas ierastās sporta veida vides un telpām – saprotot, ka tas nav uz īsu brīdi, bet turpināsies pietiekami ilgu laiku. Motivācijas uzturēšanai palīgā var aicināt konkrētajā sporta veidā populārus sportistus, kas bērnus un jauniešus mudina turpināt treniņus un visiem kopīgi pārvarēt šos grūtos brīžus. Motivāciju uzturēt palīdz arī citu sporta veidu apgūšana vai to elementu iekļaušana treniņu procesā. Volejbolists uz brīdi kļūst par hokejistu, futbolists – par tāllēcēju, vieglatlēts – par slēpotāju, basketbolists par smaiļotāju un vēl daudz citu kombināciju, kas sportošanu pandēmijas laikā var padarīt bērniem un jauniešiem interesantu un aizraujošu.

Jaunajiem sportistiem svarīgi sniegt sajūtu, izpratni un motivāciju, ka sportot un kustēties ir jāturpina neatkarīgi no ārējiem apstākļiem. Jāmācās pārvarēt "es negribu" un "es nevaru" stāvokļus. Ikviens sporta veids ir iespēja iepazīt sevi, savas stiprās un vājās puses. Tieši sports un kustība vienmēr bijusi, ir un būs atslēga cilvēka fiziskās un garīgās veselības saglabāšanā un jebkādas pandēmijas un ierobežotu apstākļu pārvarēšanā."

SECINĀJUMI UN PRIEKŠLIKUMI

Izvērtējot attālināto pasākumu organizēšanu no A līdz Z un konsultējoties ar visu izmantoto lietotņu palīdzības dienestiem, projekta SPiRC komanda ir nonākusi pie sekojošiem secinājumiem, kas palīdzēs arī citām organizācijām organizēt savus pasākumus:

1. Pastāv simtiem dažādu sporta un fizisko aktivitāšu lietotņu, bet patiesībā tikai neliela daļa no tām atbildīs konkrētām organizatoriskajām un/vai personīgajām vajadzībām.
2. Pirms izvēlieties lietotni attālinātām sporta sacensībām, pārbaudiet, vai tā ir piemērota gan Android, gan iOs operētājsistēmām.
3. Ņemiet vērā, ka potenciālajām ieinteresētajām personām un dalībniekiem var nepatikt lejupielādēt, reģistrēties un lietot jaunu, nezināmu lietotni. Vispirms visi vēlas palikt pie pārbaudītām vērtībām un netērēt laiku, lai lejupielādētu jaunas lietotnes, kas aizņem tālruņa atmiņu.
4. Labāk izvēlēties lietotni, kas būs saderīga ar pēc iespējas vairāk ierīcēm (piemēram, dažādu zīmolu viedpulksteņiem).
5. Rūpīgi izvēlieties sporta veidu, ko plānojat izmantot - skriešanu, riteņbraukšanu, soļošanu u.c.

Tā kā projekta komanda lielākoties izmantoja Strava lietotni, turpmāk ir sniegti daži ieteikumi un secinājumi pēc projekta komandas pieredzētā. Tie palīdzēs citiem organizēt attālinātus sporta pasākumus, izmantojot Strava aplikāciju. Projekta komanda izmantoja Stravu trīs dažādos pasākumos:

- Izaicinājumi
- Klubi
- Segmenti

Izaicinājumi

1. Ir iespējams izveidot Izaicinājumus ierobežotam dalībnieku skaitam - līdz 25 dalībniekiem.
2. Viena persona var piedalīties ne vairāk kā 3 Izaicinājumos. Pēc limita sasniegšanas personai ir jākļūst par abonentu, kas ir ikmēneša maksas iespēja.
3. Lai iesaistītu dalībniekus kādā Izaicinājumā, dalībniekiem ir jāseko līdzi Izaicinājuma izveidotājam. Pretējā gadījumā nav iespējams uzaicināt dalībnieku piedalīties Izaicinājumā.
4. Izaicinājumus ir iespējams izveidot tikai mobilajās ierīcēs.

Klubi

1. Ir iespējams izveidot Strava klubus neierobežotam dalībnieku skaitam. Tomēr esiet uzmanīgi! Līderu sarakstā parādīsies tikai pirmie 100 dalībnieki. Un, ja organizators veido pasākumu, piemēram, ar loteriju tiem dalībniekiem, kuri pārvar noteiktu aktivitāšu / laika / kilometru slieksni, tad ir nepieciešams redzēt visu dalībnieku rezultāts. Tātad, klubi būs labāk piemēroti regulārām sacensībām ar pirmo 3 vai 6 (vai kā citādi) dalībnieku apbalvošanu.
2. Kluba rezultātu saraksts pirmajiem 100 dalībniekiem ir pieejams tikai datoros. Mobilajās ierīcēs tiek parādīti tikai pirmie 10 dalībnieki, plus 2 dalībnieki virs un 2 dalībnieki zem konkursa dalībnieka, ja konkrētais dalībnieks nav iekļuvis pirmajā desmitniekā. Šajā aspektā ir savs pluss, jo, ja dalībnieku skaits ir virs 100 un ja organizators veic aktivitāti ar ļoti nelielu rezultātu ar konkrētu mērķi būt pēdējam (redzot tikai 2 dalībniekus virs un 1 vai 0 zem), ir iespējams redzēt kopējo dalībnieku skaitu.
3. Klubu ietvaros ir iespējams tērzēt ar citiem dalībniekiem un sniegt kopīgus kluba ziņojumus.

CONCLUSIONS AND SUGGESTIONS

Segmenti

1. Pārbaudiet Privātuma kontroles iestatījumus. Dažkārt dalībnieki reģistrējas, norādot ierobežotu piekļuvi savām aktivitātēm. Tomēr sacensību organizatori vēlēsies redzēt veikto aktivitāšu pierādījumus. Tāpēc ir ieteicams, lai dalībnieki savos privātuma iestatījumos izvēlētos "Everyone" (Visi) vismaz attiecībā uz aktivitāšu redzamību.
2. Pārbaudiet aktivitāšu iestatījumus un jo īpaši kartes redzamību:

- "Hide Entire Map" (Paslēpt visu karti) ir jāizslēdz. Pretējā gadījumā dalībnieks nebūs redzams segmentu līderu sarakstā.
- "Hide Start Point" (Paslēpt sākuma punktu) līnijai visā garumā jābūt oranžā krāsā. Ja kāda tās daļa ir pelēkā krāsā, dalībnieks nebūs redzams segmentu līderu sarakstā.
- "Hide End Point" līnijai visā garumā jābūt oranžā krāsā. Ja kāda tās daļa ir pelēkā krāsā, dalībnieks nebūs redzams segmenta līderu sarakstā.

3. Pārliecinieties, ka dalībnieki izvēlas pareizo sporta veidu. Piemēram, ja segments ir izveidots skriešanai, bet dalībnieks to veic riteņbraukšanas režīmā, viņš nebūs redzams segmentu līderu sarakstā.
4. Ja aktivitātes laikā karte ir pilnībā vai daļēji paslēpta, to var rediģēt pēc aktivitātes veikšanas, un tad dalībnieks parādīsies līderu sarakstā.
5. Ja aktivitātei ir izvēlēts nepareizs sporta veids, to var rediģēt pēc aktivitātes, un tad dalībnieks parādīsies līderu sarakstā.
6. Garākus un sarežģītākus segmentus nomarķējiet arī dabā, lai palīdzētu dalībniekiem to veikt pareizi.

ATSAUCES

1. Adidas Running. Piekļūts 18.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.runtastic.android&hl=en_US&gl=US.
2. AllTrails: Hike, Bike & Run. Piekļūts 19.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.alltrails.alltrails&hl=en_US&gl=US.
3. Bikemap: Cycling Tracker & Map. Piekļūts 19.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.toursprung.bikemap&hl=en_US&gl=US.
4. DistantRace. Piekļūts 16.01.2023.: https://distantrace.com/en/.
5. Footpath Route Planner – Runni. Piekļūts 19.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.halfmilelabs.footpath&hl=en_US&gl=US
6. HisApp. Piekļūts 16.01.2023.: https://his.gov.tr/hisapp-projesi.
7. Home Workout – No Equipment. Piekļūts 18.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=homeworkout.homeworkouts.noequipment&hl=en_US&gl=US.
8. Komoot. Piekļūts 16.01.2023.: https://www.komoot.com/.
9. Map My Ride GPS Cycling Riding. Piekļūts 19.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmyride.android2&hl=en_US&gl=US
10. Map My Run by Under Armour. Piekļūts 19.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmyrun.android2&hl=en_US&gl=US.
11. Map My Walk. Piekļūts 19.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapmywalk.android2&hl=en_US&gl=US.
12. Relive: Run, Ride, Hike & more. Piekļūts 18.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=cc.relive.reliveapp&hl=en_US&gl=US.
13. Runkeeper. Accessed 17.01.2023.: https://runkeeper.com/cms/.
14. RunMotion Coach – Running. Piekļūts 19.01.2023.: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.runmotion.android&hl=en_US&gl=US.
15. Sports Tracker. Piekļūts 17.01.2023.: https://www.sports-tracker.com/.
16. Strava. Piekļūts 16.01.2023.: https://www.strava.com/.
17. Walk15. Piekļūts 16.01.2023.: https://www.teams.walk15.app/en.