



Rīgas bērnu un jauniešu sporta skola «Rīdzene»

Smaiļošana un kanoje



IEVADS

Smaiļošana un kanoe airēšana ir ūdens sporta veids, saukts arī par gludūdens airēšanu. Sportists atrodas laivā ar seju braukšanas virzienā un airē ar divu lāpstiņu vai vienas lāpstiņas airi. Starptautiskā kanoe federācija – ICF (International Canoe Federation) ir dibināta 1946. gadā un apvieno 167 valstu nacionālās federācijas.



VĒSTURE

- Kā atsevišķs sporta veids smaiļošana un kanoe airēšana izveidojās 19. gadsimta beigās. Par sportiskās smaiļošanas aizsācēju pasaulē ir pieņemts uzskatīt Džonu Makgregoru, kurš 1860. gadā uzbūvēja vieglu, izturīgu vienvietīgu koka laivu "Rob-Roi" — 4,57 m garu, 0,76 m platu un veica vairākus ceļojumus pa Viduseiropas upēm. Šī laiva kļuva par prototipu vēlāk būvētajām laivām Anglijā un ASV. 1866. gadā Makgregors Londonā nodibināja "Karalisko kanoe klubu", kurš ir pirmā šāda veida organizācija pasaulē. Kopš 1868. gada šis klubs sāka rīkot oficiālas sacensības, kuras var uzskatīt par pirmajām sacensībām šajā sporta veidā.
- 1936. gadā Berlīnē smaiļošanas un kanoe airēšanas sacensības vīriešiem tika iekļautas spēļu programmā. Tajās piedalījās airētāji no 20 valstīm, kas sacentās 9 distancēs.

VĒSTURE LATVIJĀ

Latvijas teritorijā ar airēšanu kā sporta veidu sāka nodarboties 19. gs. otrajā pusē. 1872. gadā tika nodibināts Rīgas airētāju klubs. 1985 nodibināja airēšanas klubu Liepājā, 1890. gadā dibināts Jelgavas airēšanas klubs. Smailotājus airētāju klubos neuzņēma. Airu laivas – smailītes – Latvijā parādījās 20. gs. 20. gadu sākumā, galvenokārt tūrisma un izpriecas braucieniem.

Pēc Pirmā pasaules kara biedrībām un klubiem bija grūti iegādāties akadēmiskās airēšanas inventāru, tāpēc daudzi mēģināja laivas gatavot paši, bet smailītes uzbūvēt bija vienkāršāk un lētāk. 1930. gadā parādījās pirmās divvietīgās smailītes, ar kurām lielākoties vizinājās izpriecu braucienos.

Kanoe airēšanas pirmsākumi Latvijā saistāmi ar 1954. gada rudeni, kad sporta biedrība “Spartaks” iegādājās pirmo kanoe laivu (divnieku) Latvijā.



Sporta laivas ražošana rūpnīcā «Dzintars»

VĒSTURE LATVIJĀ

- 1930. gadā airēšanas klubs “Neptūns” noorganizēja pirmās smaiļošanas sacensības Latvijā.
- 1936. gadā smaiļošanu un kanoe airēšanu iekļāva olimpisko spēļu programmā, līdz ar to Latvijā pieauga interese par šo sporta veidu.
- Pirmās Latvijas meistarsacīkstes smaiļošanā notika 09.10.1938. Rīgā, Daugavā pie AB dambja. Piedalījās 12 smailītes. Sacensības notika tikai divniekos 1 km un 10 km distancē.
- Otrās Latvijas meistarsacīkstes notika vienlaicīgi ar Rīgas airētāju kluba rīkotajām tradicionālajām sacensībām akadēmiskajā airēšanā “Pokal Riga”. Tās bija pirmās starptautiskās sacensības smaiļošanā Latvijas airētājiem. Šajās sacensībās pirmo reizi startēja arī sievietes.
- Neilgi pēc padomju okupācijas sākuma – 31.08.1940. – notika kārtējās, nu jau Latvijas Padomju Sociālistiskās Republikas, meistarsacīkstes Lielupē. Pirmo reizi vienlaicīgi ar pieaugušajiem startēja arī jaunieši. Arī vācu okupācijas laikā iesāktais darbs netika pārtraukts.
- 1942 notika Rīgas meistarsacīkstes, 1943.gada jūlijā Jelgavā notika Zemgales sporta diena ar smaiļošanas sacensībām, bet rudenī – Latvijas meistarsacīkstes Lielupē.

VĒSTURE LATVIJĀ

- 1945. notika pirmās LPSR meistarsacīkstes pēc kara. Kanoē airēšana pirmo reizi sacensību programmā bija iekļauta 1955. gadā Rīgas meistarsacīkstēs.
- 1942 notika Rīgas meistarsacīkstes, 1943.gada jūlijā Jelgavā notika Zemgales sporta diena ar smaiļošanas sacensībām, bet rudenī – Latvijas meistarsacīkstes Lielupē.
- 1945. notika pirmās LPSR meistarsacīkstes pēc kara. Kanoē airēšana pirmo reizi sacensību programmā bija iekļauta 1955. gadā Rīgas meistarsacīkstēs.
- 1955. gadā smailītes sāka ražot “Dinamo” rūpkombinātā un laivu rūpnīcā “Celtnieks”, vēlāk “Dzintars”, kas ilgus gadus bija nozīmīgākā sporta laivu ražotne Padomju Savienībā. 1955. gadā atklātas smaiļošanas un kanoē airēšanas nodaļas Jelgavas, Ventspils un Cēsu sporta skolās.
- 1956.gadā tika izveidota Rīgas 2. bērnu un jaunatnes sporta skola, kurā viens no sporta veidiem bija smaiļošana un kanoē airēšana. Treniņi sākotnēji notika Mežaparkā Ķīšezerā, vēlāk “Dinamo”airēšanas bāzē Majoros Jūrmalā.
- No 1977.gada 2.BJSS airēšanas bāze ir Lucavsalā, kas ir vienīgā airēšanas bāze Rīgā. Rīgā pie Daugavas Zvirgzdu salā bija sporta biedrības “Darba rezerves” airēšanas bāze, bet tā kopā ar visu Zvirgzdu salu tika likvidēta septiņdesmito gadu sākumā, būvējot Salu tiltu.

TEHNISKA INFORMĀCIJA

- Starptautiskās kanoe federācijas (ICF) atzītās laivu klases ir K-1, K-2, K-4, C-1, C-2 un C-4, kur burts apzīmē laivas veidu, bet skaitlis - sportistu skaitu laivā. "K" ir smailīte (no angļu val. *kayak*), bet "C" ir kanoe (angļu val. *canoe*). ICF noteikumi regulē sacensību laivu parametrus, definējot to maksimālo pieļaujamo garumu, minimālo svaru un pieļaujamo laivas plūdlīnijas kontūru. Senāk sacensību laivas tika gatavotas no koka, bet mūsdienās no dažādiem sintētiskajiem materiāliem, piemēram, karbonšķiedras, kevlara, aramīda šķiedras un epoksīdsveķiem.
- ICF noteiktie laivu izmēri, kuri tiek izmantoti arī oficiālajās smaiļošanas un kanoe airēšanas sacensībās Latvijā:

Laivas klase	K1	K2	K4	C1	C2	C4
Maksimālais garums (cm)	520	650	1100	520	650	900
Minimālais svars (kg)	12	18	30	14	20	30

SACENSĪBAS

- Smaiļošanas un kanoe airēšanas sacensības notiek taisnās distancēs, kuras izvieta ezeros, upēs ar nelielu straumi vai arī speciāli veidotos airēšanas kanālos. Īsajās distancēs sportisti airē pa celiņiem, kas atdalīti ar bojām. Garo distanču un maratona sacensības notiek bez celiņiem, tām ir pagriešanās punkti, kurus atzīmē ar bojām. Sacensību uzvarētājs ir sportists, kurš distanci no starta līdz finiša līnijai atbilstoši sacensību noteikumiem veic visīsākajā laika posmā.
- Katrās sacensībās priekšbraucienu, pusfinālu un finālu skaits ir atkarīgs no dalībnieku skaita. Starptautiskajās sacensībās airēšanas kanālam ir jābūt aprīkotam ar 9 paralēliem, taisniem un atdalītiem celiņiem, starta sistēmu, starta torņiem un finiša torni. Sacensības notiek pēc īpašiem ICF noteikumiem.
- ICF atzītās distances ir 200m, 500m, 1000m un 5000m vīriešiem un sievietēm.



SMAIĻOŠANA UN KANOE AIRĒŠANA OLIMPISKO SPĒĻU PROGRAMMĀ

- Smaiļošana un kanoe airēšana ir olimpiskais sporta veids. Pirmie smaiļošanas un kanoe airēšanas paraugdemonstrējumi Olimpiskajās spēlēs notika 1924. gadā Parīzē.
- Sacensības Olimpiskajās spēlēs ir iekļautas no 1936. gada Berlīnē vīriešiem. Tajās piedalījās airētāji no 20 valstīm, kas sacentās 1000m un 10000m distancēs. 1948. gada spēlēs Londonā pirmo reizi notika sacensības sievietēm. 1964. gadā Olimpiskā programma tika pārveidota. 1976. gadā tika iekļautas distances K-1, K-2, C-1 500 m un distanču skaits pieauga līdz 11. 1984. gadā pievienota K-4 distance sievietēm. 2012.g. un 2016.g. olimpisko sacensību programmās tika iekļauta arī 200m sprinta distance. Ievērojamākie Olimpisko zelta medaļu ieguvēji ir Birgita Fišere-Šmita ar astoņām zelta medaļām kopš 1980. gada un Gerts Fredriksons ar 6 zelta medaļām laikā no 1948. gada līdz 1960. gadam.



LĪDZDALĪBA OLIMPISKO SPĒĻU PROGRAMMĀ

- Latvijas smaiļotāji un kanoe airētāji olimpiskajās spēlēs piedalās kopš 1980. gada, kad PSRS komandas sastāvā smailīšu četrniekā **Aleksandrs Avdejevs** izcīnīja 7. vietu.
- **Ivans Klementjevs** 1988. gadā Seulā kanoe vieninieķā 1000 m distancē izcīnīja zelta medaļu, 1992. gadā Barselonā un 1996. gadā Atlantā – 2. vietu.
- **Jefimijs Klementjevs** 1992. gadā C-1 500 m distancē ierindojās 11. vietā, 2000. gada Sidnejas spēlēs C-1 1000 m distancē – 7. vietā.
- **Dagnis Vinogradovs** piedalījies 2004. gada spēlēs Atēnās, C-1 1000 m distancē ieņēmot 6. vietu un C-1 500 m distancē – 12. vietu.
- **Miķelis Ežmalis** 2008. gada Pekinas spēlēs C-1 1000 m distancē ieņēma dalītu 20./21. vietu un C-1 500 m distancē – dalītu 14./15. vietu.
- **Krists Straume** un **Kristaps Zaļupe** 2008. gada spēlēs smailīšu divnieķā 1000 m distancē ierindojās 7. vietā, bet K-2 500 m – 10. vietā.
- 2012. gada Londonas spēlēs Latviju pārstāvēja divi sportisti: **K. Straume** un **Aleksejs Rumjancevs**. K-2 200 m distancē viņi ieņēma 11. vietu.
- **A. Rumjancevs** piedalījās arī 2016. gada spēlēs Riodežaneiro, kur K-1 200 m distancē izcīnīja 5. vietu, bet **Dagnis Iljins** C-1 1000 m distancē izcīnīja 13. vietu un C-1 200 m distancē – 21. vietu.

ESI VESELS, STIPRS UN IZTURĪGS

Uzturvielas iedala

Ogļhidrāti

Nodrošina mūsu organismu ar enerģiju

Tauki

Veido mūsu enerģijas rezerves

Olbaltumvielas

Darbojās kā būvmateriāli, lai veidotu mūsu organismu

Veselīgā šķīvja mērķis

ir panākt, lai katrā maltītē tiktu ievērota pareiza attiecība starp dažādām produktu grupām un nodrošināt optimālu porcijas lielumu!



Augļi un dārzeņi: vismaz 400 g dienā

Zivis: vismaz 2 reizes nedēļā

Sāls: veseliem cilvēkiem ne vairāk kā 6 g dienā, sirds slimību pacientiem ne vairāk kā 2,3 g dienā, pacientiem ar paaugstinātu holesterīnu ne vairāk kā 1,5 g dienā (atcerieties, ka sāls tiek pievienota gandrīz visiem rūpnieciski ražotiem produktiem)

Rieksti, pākšaugi, sēklas: 4 reizes nedēļā

Gaļa: vismaz divas reizes nedēļā (izvēlieties liesu gaļu un piena produktus ar pazeminātu tauku saturu!)

Pilngraudu produkti: 3 reizes nedēļā

Piesātinātie tauki: ne vairāk kā 7% no kopējā enerģijas daudzuma

Ūdens: 1,5 – 2 l dienā, ja ir treniņš tad 3 - 4 l ūdens.

AIZLIEGTĀS VIELAS

1. Lai sporta sacensības būtu vienādi godīgas visiem dalībniekiem un netiktu izmantoti tādi neatļauti paņēmieni kā dopings, ir pieņemts Pasaules antidopinga kodekss. Tajā dopings tiek definēts kā viens vai vairāki kodeksa 2. pantā norādītie antidopinga noteikumu pārkāpumi.
2. Katra sportista pienākums būt informētam un nodrošināt, lai viņa organismā nenokļūst aizliegta viela, sportisti atbild par jebkuras aizliegtas vielas vai metodes klātbūtni paraugos, kas ņemti no sportista.
3. Atteikšanās vai neierašanās uz paraugu vākšanu bez pietiekama pamatojuma pēc tam, kad saņemts uzaicinājums veikt dopinga kontroli, kā arī sportists ir tīši slēpies no dopinga kontroles amatpersonām.
4. Sportista un sportista palīgpersonāla rīcībā sacensību laikā ir kāda aizliegta viela vai metode, kurai nav izsniegta TUE atļauja.
5. Palīdzēšana, mudināšana, atbalstīšana, pierunāšana, plānošana, slēpšana vai cita veida tīša līdzdalība kāda antidopinga noteikuma pārkāpumā.
6. Sportisti un citas personas nedrīkst sadarboties ar tiesnešiem, treneriem un ārstiem vai citiem sportistu palīgpersonāla locekļiem, kuri ir diskvalificēti kādā antidopinga noteikuma pārkāpuma dēļ vai arī personai ir noteiktas sankcijas saistībā ar dopinga lietošanu.
7. Aizliegto vielu un metožu sarakstu Pasaules antidopinga aģentūra pārskata un papildina vismaz reizi gadā, kas tiek publicēts jau oktobrī un stājas spēkā ar 1. janvāri.

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

1. enciklopedija.lv
2. Canoe.lv
3. Canoeifc.com
4. Wikipedia.org
5. Antidopings.lv