



Rīgas bērnu un jauniešu sporta skola «Rīdzene»

Airēšana slaloms

AIRĒŠANAS SLALOMS



Airēšanas slaloms ir slaloms ir viens no iespaidīgākajiem ūdenssporta veidiem, prasot prasmi, izturību un drosmi. Mērķis ir ar speciālu laivu paredzēts manevrēt starp, virs trases iekārtiem *vārtiem*, finišā nonākot iespējami īsākā laika posmā. Airēšanas slaloma pirmssākumi meklējami Šveices gludajos ūdeņos, 1932. gadā. Taču jau drīz mierīgos apstākļus nomainīja pret straujākiem un agresīvākiem ūdeņiem. Pirmais Airēšanas slaloma Pasaules čempionāts tika aizvadīts 1949. gadā, [Ženēvā](#), jau Starptautiskās Kanoē Federācijas (*International Canoe Federation*) aizbildniecībā. Airēšanas slaloms pirmo reizi [Vasaras Olimpisko spēļu](#) disciplīnu sarakstā tika iekļauts 1972.gada Minhenes spēlēs, kopš 1992.gada Barselonas spēlēm ir atgriezies atkārtoti un tiek pārstāvēts līdz mūsdienām .

RBJSS Rīdzene audzēkņi



BJSS Rīdzene audzēkņi airēšanas
slaloma nometnē “Krāces”

BJSS Rīdzene audzēkņi godalgoti
VII Latvijas Jaunatnes olimpiādē



Noteikumi

- Airēšanas slaloms sevī ietver nummurētu vārtu kombinācijas pareizu caurbraukšanu pie ieslēgta hronometra.
- Trases vārtu skaits un garums variē, ar attiecīgi ne vairāk kā 20 - 25 vārtiem līdz 300 metru garā trasē.
- Trasi veido nummurētu vārtu kombinācija, no kuriem daļai cauri jāizbrauc straumes plūšanas virzienā, daļai — pret to. Katri no vārtiem sportistam ir pārbaudījums spējai gana ātri novērtēt situāciju, lai saprastu, kur viņš atrodas, kur doties tālāk, un kā to straumē izdarīt visizdevīgākajā trajektorijā, saglabājot gan ātrumu, gan līdzsvaru.
- Vārtu caurbraukšanas virzienu nosaka to krāsa. Sarkana krāsa apzīmē pret straumi, zaļa — pa straumi braucamus vārtus.
- Katrā trase jābūt, minimums, sešiem pret straumi braucamiem vārtiem.
- Vārtu kombinācijas veidotājam, savu darbu veicot, ir jādomā pie tā, kā vislabāk izmantot esošo straumi un tās īpatnības, tāpēc nav divu vienādu sacensību trašu.
- Trasi ir paredzēts veidot tā, lai ātrākie atlēti tajā pavadītu starp 90 un 110 sekundēm.

Noteikumi

- Ja vārti tiek fiziski aizskarti, sportista trasē pavadītajam laikam tiek pieskaitītas divas sekundes, soda sekundes tiek skaitītas par katriem vārtiem, ja tie netiek izbraukti (vai tiek izbraukti nepareizā virzienā), par katriem šādiem vārtiem pieskaita 50 sekundes.
- Starptautisko sacensību formāts sastāv no kvalifikācijas, pusfināla un fināla. Pusfinālā iekļūst 20 ātrākie sportisti, savukārt finālā labākie 10. Sacensību uzvarētājs tiek noskaidrots pēc fināla rezultātiem.
- Sportisti tiek iedalīti piecās laivu klasēs — WK1 (W — sievietes), MK1 (M — vīrieši), WC1, MC1, XC2M (X jauktā jeb sieviete un vīrietis divvietīgā kanoe).
- Šobrīd Olimpisko programmu sastāda MK1, WK1, MC1 un WC1.
- Kajaks no kanoe atšķiras ar aira lāpstiņu skaitu (kajakam airis ir ar divām lāpstiņām, kanoe — ar vienu) un sportista novietojumu laivā (kajakā airētājs ir sēdus pozā, ar kājām taisni priekšā, kanoe airētāja ceļgali ir saliekti un kāju apakšdaļa ir nolocīta zem kāju augšdaļas).

Laivu specifikācijas

Laivas veids:	Garums	Platums	Svars
• K1 (vienvietīgs kajaks)	3,50 m	0,60 m	9 kg
• C1 (vienvietīgs kanoe)	3,50 m	0,60 m	9 kg
• C2 (divvietīgs kanoe)	4,10 m	0,75 m	15 kg
• Laivas galu horizontālā rādiusa minimums	- 2 cm.		
• Laivas galu vertikālā rādiusa minimums	- 1 cm.		

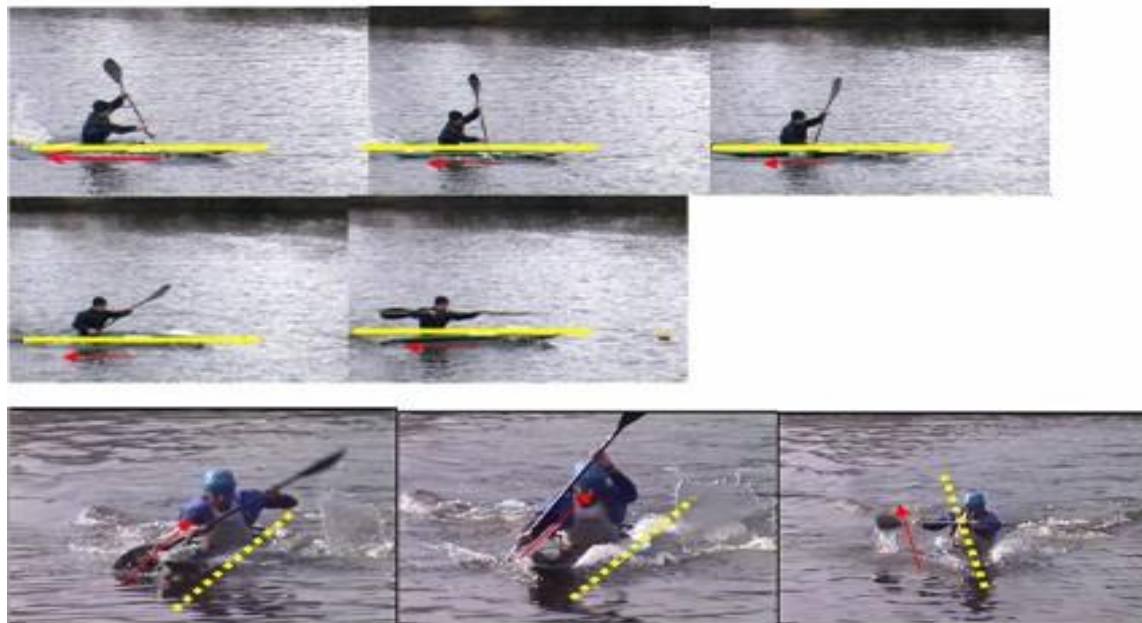
Airēšanas slaloma pamatelementu apgūšana iesācējiem

- Ar ko sākt: Vai man vispirms jāiemācās airēt uz gluda ūdens? Jā – airēšanas slaloms apmācība sākās uz gluda ūdens.
- Vispirms, jānodrošinās ar piemērotu inventāru, kā laivu – atbilstošu svaram un augumam, airi un obligāti glābšanas vesti. Drošība uz ūdens pirmajā vietā.
- Airēšanas slaloms parasti sākas ar iekāpšanu laivā un izklaidi uz līdzena ūdens, apgūstot aira satvērienu, īriena kustību, minimālās līdzsvara prasmes. Domājot par drošību, tiek mācīti drošības principi uz ūdens arī kombinācijā apgažoties un izlienot no laivas, laivas droša izcelšana no ūdens un arī otra glābšana, nodrošināšana apgažoties.
- Vispirms apgūst laivas vadīšanu taisni, atmuguriski, noturēt pareizo virzienu, sagriezt jeb stūrēt to ar efektīviem un specifiskiem īrieniem lai nezaudētu ātrumu. Līdzsvara izjūtu attīstīšana, braukšana uz kantēm. Pareiza un efektīva īriena izkopšana. Turpinājumā tiek mācīta airēšanas tehnika vārtos, dažādās kombinācijās un variācijās.

Taisnvirziena airēšana:

Pievērst uzmanību:

- Īriena brīdī augšējo roku noturēt acu līmenī;
- Laivas kontrole: nešūpināt, stingri turēt gurnos un ceļos;
- Īriena brīdī, airis jānotur vertikāli;
- Lāpstiņa iziet pirms gūžas līnijas;
- Īrienu izpilda ar vienādu spēku abām rokām.



Airēšana atmuguriski:

Pievērst uzmanību:

- Īriena brīdī augšējo roku noturēt acu līmenī;
- Laivas kontrole: nešūpināt, stingri turēt gurnos un ceļos;
- Īriena brīdī, airis jānotur vertikāli;
- Lāpstiņa ūdenī ieiet aiz gūžas līnijas;
- Lāpstiņa iziet pirms ceļgalu līnijas;
- Īrienu izpilda ar vienādu spēku abām rokām.



Laivas vadīšana ar īrieniem:

Laivas stūrēšana no priekšas ar apairējenu:

- Ar plašu īrienu no priekšas iesāk kustību;
- Laivu nešupo, notur plakaniski, mazliet sasver uz īriena roku;
- Laivas aste paslīd zem ūdens;
- Īrienu izpilda ar taisnu roku;
- Galva griežas laivu kustības virzienā.



Laivas vadīšana ar īrieniem:

Laivas stūrēšana no aizmugures ar atspiedienu:

- Ar plašu īrienu no aizmugures iesāk kustību virzienā uz priekšu;
- Laivu nešupo, notur plakaniski, mazliet sasver uz īriena roku;
- Laivas aste paslīd zem ūdens;
- Īrienu izpilda ar taisnu roku;
- Galva griežas laivu kustības virzienā.



Laivas vadīšana ar iekārienu:

- Tuvojoties vārtiem ar plašu īrienu no priekšas iesāk kustību.
- Otrās rokas augšējo roku notur pie pieres, plaši izvērstu, sānis ūdenī. Notur lāpstiņu ūdenī. Izjūt griešanās momentu.
- Griezes momenta beigās izpilda īrienu uz priekšu.
- Laivu nešupo, notur plakaniski, mazliet sasver uz īriena roku.
- Laivas aste paslīd zem ūdens.
- Galva griežas laivu kustības virzienā.



Apgāzties un piecelties, jeb “Eskimo apgrieziens” gludā ūdenī.

- Lai sekmīgi un droši varētu apgut airēšanu strajā ūdenī ir jāiemācās apgāzties un piecelties neizlienot no laivas jeb “Eskimo apgrieziens”.
- <https://www.youtube.com/watch?v=7oJGraaEbpU&feature=related>

Iesācēju līmeņu apgūtās prasmes uz gluda ūdens:

1. Iekāpšana un izkāpšana no laivas. Aira satvēriens. Apgūt airēšanu uz priekšu / atpakaļ. Apturiet laivu šķēršļa priekšā.
2. Laivas precīza vadīšana paredzētajā virzienā ar pusi / pilnu pagriezienu pie šķēršļiem.
3. Apgāzties un izlīst no laivas, palīdziet kādam sasniegt krastu, izliet ūdeni no laivas.
4. Laivas precīza vadīšana ar dažādiem ātrumiem paredzētajā virzienā saglabājot ātrumu.
5. Pilna apgriešanās ap savu asi nezaudējot griezes momentu. Apgāzties, izlīst no laivas un ar laivu, airi peldēt uz krastu.
6. Laivas vadīšana pa vārtiem paredzētajā virzienā nezaudējot ātrumu. Pilna apgriešanās ap savu asi, nezaudējot griezes momentu un saglabājot ātrumu.
7. Apgāzties un piecelties, jeb “Eskimo apgrieziens” gludā ūdenī.



Esi vesels, stiprs un izturīgs

Kuri produkti sportistam ir vissvarīgākie?

- Graudaugu produkti – makaroni, rīsi, griķi, rudzu vai graudu maize
- Dārzeņi – pēc iespējas dažādāki
- Augļi – uzkodām starp ēdienreizēm
- Piena produkti – piens, kefīrs, jogurts, biezpiens, siers
- Gaļa – dažāda, taču ar nosacījumu, ka tā nav trekna
- Zivis – gan ceptas, gan sautētas
- Rieksti
- Ūdens – dienā jāizdzer 1,5 – 2 litri un vairak, ja ir sporta nodarbība



Ēšanas padomi:

- No rīta brokastis un glāze ūdens vai sula
- Ievērot regulāras ēdienreizes
- Pilnvērtīga maltīte ne retāk kā 3 reizes dienā
- Pamata ēdienreizei jābūt ne vēlāk kā 90 minūtes pirms sporta treniņa sākuma
- Pēc slodzēs jāsāk organisma atjaunošanos – jākustās, jādzēr un jāuzkož kādu augli vai apēd jogurtu ar zemu tauku saturu

Organisma atjaunošanās faktori:

- Uzturs = ūdens+ēdiens
- Nosacīts miers = atpūta, bet ne gulēšana, jo tā apstādina vielmaiņu, kas svarīga organisma atjaunošanās procesos
- Pilnvērtīgs miegs naktī
- Atjaunošanās līdzekļi: ar uzturu uzņemtie vitamīni, minerālvielas