

TRENIŅI KĀ PAMATS VISPUSĪGAI ATTĪSTĪBAI UN SEVIS PILNVEIDOŠANAI!

2013.gada 17.decembrī

Sportists, aktīva dzīvesveida piekritējs un 2013.gada Policijas koledžas labākais kadets- Guntis Āķis par sevi: „Neko jau izcilu neesmu paveicis, bet, ja vēlies, lai brīvais laiks ir saistīts ar sportiskām aktivitātēm, ir jāzina gan pozitīvais, gan negatīvais, kas tiešā veidā ietekmē cilvēka veselību un tā izaugsmi....”



„Jau sešu gadu vecumā Valmierā sāku trenēties karatē. Vēlāk, nezināmu iemeslu dēļ klubu slēdza un nācās darīt ko citu. Tad jau jauns sākums bija futbolā, paralēli piedalījās dažādos skolas rīkotajās sacensībās krosā, kur diezgan veiksmīgi ieguvu dažādas godalgotās vietas. Jau skolas gados uzsāku spēlēt basketbolu. Ar šo sporta veidu izbraukāju dažādas Eiropas valstis (Zviedrija, Bulgārija, Igaunija un tt.) No Valmieras pārcēlos uz Rīgu. Parādījās iespēja nodarboties ar peldēšanu, bija jauni rezultāti un iespējas. Tad atkal tika izmēģināts jauns sporta veids Taekvondo, kur piedalījās iesācēju sacensībās Latvijā un Vācijā savā svara kategorijā. Atkal treniņus biju spiests pārtraukt, jo iestājos Valsts policijas koledžā, kurā bija aktīva sporta dzīve. Koledžā pavērās jaunas un jaunas iespējas, atkal aktīvi sāku nodarboties ar basketbolu, jau trešo gadu piedalos VP un IeM rīkotajās spartakiādes sacensībās tuvīnā, dažādos strītbola turnīros, krosā un basketbolā. Paralēli visam jau ceturto gadu skrīenu Nordea pusmaratonus (21 098m) un piedalījās trijos „Stipro skrējiens Sinevillā””.

Savu brīvo laiku Guntis velta sporta aktivitātēm, jo tā viņam ir sirds lieta. Treniņi un dalība dažāda ranga sacensībās, ļauj iepazīt cilvēkus, satikt jaunus draugus, vispusīgi attīstīties un pilnveidoties. Lai izdodas un vēlām veiksmi nākamajos startos!

Informāciju sagatavoja:
Valsts policijas koledžas
Sporta katedras docente
A.Homiča