

**RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTE
LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS AKADEMIJA**

**ĪSĀ CIKLA PROFESIONĀLĀS AUGSTĀKĀS IZGLĪTĪBAS
STUDIJU PROGRAMMĀ “SPORTA UN IZGLĪTĪBAS SPECIĀLISTS”
APAKŠPROGRAMMĀ “SPORTA VEIDA TRENERIS”**

VĀRDS UZVĀRDS

Rihards Turiščevs

**IZGLĪTĪBAS UN SPORTA DARBA SPECIĀLISTA
KVALIFIKĀCIJAS „Hokeja TRENERIS”**

KVALIFIKĀCIJAS DARBS

Rīga, 2026

**RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTES
LATVIJAS SPORTA PĒDAGOĢIJAS AKADEMIJA**
Individuālo un komandu sporta veidu katedra

**ĪSĀ CIKLA PROFESIONĀLĀS AUGSTĀKĀS IZGLĪTĪBAS
STUDIJU PROGRAMMAS "SPORTA UN IZGLĪTĪBAS SPECIĀLISTS"
APAKŠPROGRAMMA "SPORTA VEIDA TRENERIS"**

HOKEJA TRENERA KVALIFIKĀCIJAS DARBS

**Tēma: Biedrības "Hokeja Klubs Tukums" 11-13 gadus vecu audzēkņu
ātrspēka attīstīšanas un metiena pa vārtiem apguves izpēte hokeja treniņu
procesā**

Autors:	_____	Rihards Turiščevs
	/paraksts/	/Vārds, uzvārds/
Kvalifikācijas darba vadītājs:	_____	_____
	/paraksts/	/Vārds, uzvārds/

Darbs aizstāvēts 2026. gada "____." _____

Kvalifikācijas darba vērtējums: _____

Kvalifikācijas "Sporta veida treneris"
pārbaudījuma komisijas priekšsēdētāja: _____ Antra Aizstraute
/paraksts/

Rīga, 2026

SATURS

IEVADS	4
1. HOKEJA KLUBS TUKUMS DARBĪBAS RAKSTUROJUMS UN MĀCĪBU PROCESA PĒTĪJUMS	5
2. HOKEJA AUDZĒKŅU SPECIĀLO ĀTRSPĒKA ATTĪSTĪŠANAS IZPĒTE	9
2.1. Ātrspēka jēdziens un būtība	9
2.2. Hokeja tehnikas un fizisko īpašību saistība	9
2.3. Vecuma un dzimuma īpatnība saistībā ar konkrētu ātrspēka attīstīšanu	10
2.4. Ātrspēka attīstīšanas metodes, līdzekļi un slodzes dozēšanas principi	10
2.5. Ātrspēka attīstīšana dažādos treniņa sagatavošanas posmos	11
2.6. Ātrspēka attīstīšanas kontroles un novērtēšanas iespējas	12
2.7. Audzēkņu ātrspēka attīstības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)	13
3. HOKEJA AUDZĒKŅU TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒJUMS	15
3.1. Tehniskās sagatavotības jēdziens un nozīme	15
3.2. Hokeja tehnikās sagatavotības raksturojums, klasifikācija	15
3.3. Metiena pa vārtiem saistība ar fizisko sagatavotību	15
3.4. Tehnisko paņēmieni apgūšanās posmi un metodes	16
3.5. Kļūdu analīze un korekcija	16
3.6. Tehniskās sagatavotības novērtēšanas līdzekļi un metodes	16
3.7. Audzēkņu metiena pa vārtiem sagatavotības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)	17
4. TREIŅU DARBA PLĀNOŠANA	19
4.1. Gada plāns	19
4.2. Nedēļas plāns	21
4.3. Treniņu/nodarbību plāni	24
5. KVALIFIKĀCIJAS DARBA IZSTRĀDES PAŠVĒRTĒJUMS	33
6. KVALIFIKĀCIJAS DARBA VĒRTĒJUMS	34
LITERATŪRAS SARAKSTS	36
APLIECINĀJUMS	37

IEVADS

Hokejs ir dinamisks un ātrs komandu sporta veids, kurā spēlētājiem nepieciešama augsta fiziskā sagatavotība, tehniskās prasmes, koordinācija un spēja ātri pieņemt lēmumus dažādās spēles situācijās. Viens no būtiskākajiem fiziskās sagatavotības komponentiem hokejā ir ātrspēks, jo tas ietekmē spēlētāja kustību ātrumu, reakciju, starta paātrinājumu un spēju efektīvi izpildīt tehniskos paņēmienus. Īpaši nozīmīga ātrspēka attīstīšana ir 11–13 gadu vecumā, kad jauniešu organisms aktīvi attīstās un veidojas pamats turpmākajai sportiskajai izaugsmei.

Liela nozīme hokejā ir arī metienam pa vārtiem, jo tas ir viens no galvenajiem tehniskajiem paņēmieniem rezultāta sasniegšanai spēlē. Precīzs un spēcīgs metiens ļauj spēlētājam efektīvāk realizēt vārtu gūšanas iespējas. Metiena kvalitāti ietekmē ne tikai tehniskā izpilde, bet arī spēlētāja fiziskā sagatavotība, īpaši ātrspēks un koordinācija. Tādēļ treniņu procesā ir svarīgi apvienot fizisko īpašību attīstīšanu ar tehnisko prasmju pilnveidošanu.

Jauniešu hokeja treniņu procesā bieži tiek novērots, ka lielāka uzmanība tiek pievērsta vispārējai fiziskajai sagatavotībai vai spēles elementiem, bet nepietiekami tiek izmantoti speciāli vingrinājumi ātrspēka attīstīšanai kopā ar metiena tehnikas apguvi. Tāpat praksē ne vienmēr tiek izvēlētas efektīvākās metodes, kas atbilst konkrētā vecuma audzēkņu attīstības īpatnībām. Tāpēc ir svarīgi izpētīt, kā ātrspēka attīstīšanas vingrinājumi ietekmē metiena pa vārtiem apguvi 11–13 gadus veciem hokejistiem.

Kvalifikācijas darbs sastāv no vairākām nodaļām. Pirmajā nodaļā apskatīti teorētiskie aspekti par hokeja raksturojumu, ātrspēka nozīmi un metiena tehniku. Otrajā nodaļā aprakstīta pētījuma metodika, izmantotās metodes un organizācija. Trešajā nodaļā analizēti iegūtie rezultāti un to interpretācija. Darba noslēgumā izdarīti secinājumi un izstrādāti priekšlikumi turpmākajam treniņu procesam.

1. SPORTA ORGANIZĀCIJAS DARBĪBAS RAKSTUROJUMS UN MĀCĪBU PROCESA PĒTĪJUMS

1.1 Organizācijas vēsture un tradīcijas

Lai popularizētu hokeju un daiļslidošanu, aktivizētu sporta aktivitātes bērnu un jauniešu vidū, kā arī dotu plašākas atpūtas iespējas visiem interesentiem, 2005.gada novembrī Tukumā tika atvērta ledus halle.

Biedrība, sporta klubs "HK Tukums", pirmo reizi uzņēmumu reģistrā tika reģistrēta 2006. gada 6. aprīlī. Par cik "HK Tukums" Latvijā ir salīdzinoši jauns klubs, nevarētu teikt, ka klubam ir daudz sasniegumu, tomēr pēdējos gados klubs ir pierādījis, ka var spēkoties ar daudziem prestižiem Latvijas un ārvalstu hokeja klubiem.

Sākot ar 2006./2007. gada sezonu, "HK Tukums" spēlē Latvijas Jaunatnes un bērnu hokeja līgas čempionātā, dažādās vecuma grupās. Klubs jau vairākas reizes ir ieguvis godalgotas vietas. Hokeja klubam ir vairāki audzēkņi kas sevi ir pierādījuši gan jauniešu izlasēs, gan lielajā hokejā. 2016. gadā pirmo reizi Tukuma audzēknis, Uvis Jānis Balinskis devās laukumā hokeja kluba "Rīgas Dinamo" sastāvā. Katru gadu hokeja klubs aizvada vasaras nometnes Kandavā, kurā tiek trenēta vispārējā fiziskā sagatavotība. Šajās nometnēs savu palīdzību treniņu procesā sniedz bijušais Latvijas bobslejists un tagadējais Latvijas bobsleja komandas, fiziskās sagatavotības treneris, Jānis Ozols.

1.2 Sporta organizācijas dibināšanas un darbības tiesiskie aspekti.

Izveidota uz Tukuma sporta skolas bāzes. Biedrība "HK Tukums" reģistrēta 2006.gadā.

Juridiskais statuss: Biedrība "Hokeja klubs Tukums"

Juridiskā adrese: Stadiona iela 3, Tukums, Tukuma nov., LV-3101

Reģistrācijas numurs 40008070307.

Reģistrācijas apliecība: Nr. B006014. 06.04.2006

Sporta kluba direktors Verners Kaimiņš

Biedrība savu darbību veic tiešā dibinātāja vadībā, bet sporta darba jautājumus risina, saskaņojot ar Izglītības un zinātnes ministriju, Latvijas Olimpisko komiteju, Latvijas Hokeja federāciju, Latvijas slidošanas asociāciju, kā arī citām juridiskajām un fiziskajām personām.

Biedrība organizē darbu, pamatojoties uz Latvijas Republikas Satversmi, Latvijas Republikas Izglītības likumu, Latvijas Republikas Bērnu tiesību aizsardzības likumu, ANO Konvenciju par bērna tiesībām, Bērnu un jauniešu interešu izglītības iestādes paraugnolikuma, Latvijas Jaunatnes sporta koncepciju, Izglītības un zinātnes ministrijas rīkojumiem, dibinātāja lēmumiem un citiem spēkā esošajiem normatīvajiem aktiem.

1.3 Sporta organizācijas iekšējās kārtības noteikumi, dabas aizsardzības prasības, ugunsdrošības un sanitāri higiēniskās

normas.

- ☐ Aizliegts ledus hallē atrasties personām, kuras ir cilvēka cieņu aizskarošā alkoholisko dzērienu vai psihotropo vielu reibuma stāvoklī.
- ☐ Aizliegts ledus halle personām lietot cilvēka cieņu aizskarošas darbības – lietot lamu vārdus, rādīt nepieklājīgus žestus, vērst brutāli fizisku spēku pret citām personām, veikt jebkādas citas darbības, kuras sabiedrībā tiek uzskatītas par vispār nepieņemamām.
- ☐ Aizliegts ledus arēnā ienest dzērienus stikla tarā.
- ☐ Aizliegts uz ledus mest / raidīt jebkādas priekšmetus / vielas.
- ☐ Aizliegts iziet uz ledus laukuma pirms grafikā norādīta laika un tas jāatstāj precīzi grafikā norādītajā laikā.
- ☐ Komandu pārstāvim atbilstoši nodarbību grafikam ģērbtuvju atslēgas pret parakstu jāsaņem un pēc nodarbībām jānodod halles administratorei. Ģērbtuvju atslēgas komandām izsniedz 30 minūtes pirms nodarbību sākuma. Ģērbtuvi jāatstāj 30 min. laikā pēc nodarbības beigām.
- ☐ Audzēkņu sporta ekipējumam jābūt atbilstoši sporta nodarbības formai un saturam.
- ☐ Nodarbībās, kuras tiek organizētas sporta zālē, jābūt apaviem ar gumijas zoli un atbilstošam sporta treniņtērpam.
- ☐ Audzēkņiem uz nodarbībām jāierodas ne ātrāk, kā 60. min. pirms nodarbībām.
- ☐ Trenerim pirms nodarbībām jāapskata nodarbību vieta, jāpārbauda inventārs.
- ☐ Nodarbību laikā, izpildot vingrinājumus nedrīkst noliekt galvu, vienmēr jāpārredz laukums, jāseko ripas lidojumam.
- ☐ Piespēli jāizpilda ar tādu spēku, lai partneris to varētu uztvert.
- ☐ Jāpiespēlē tikai tad, kad partneris ir gatavs to uztvert.
- ☐ Nodarbību gaitā ievērot disciplīnu, pildīt trenera norādījumus, apzināti netraucēt treniņa biedrus, iespēju robežās samazināt traumatisma risku sev un citiem.
- ☐ Pirms lietošanas pārbaudīt sporta inventāru – vai tas ir darba kārtībā, lietot to saudzīgi.
- ☐ Pielietojot sarežģītus un bīstamus vingrinājumus, lietot paredzētos aizsarglīdzekļus.
- ☐ Pirms katras nodarbības, sporta spēlēm, sacensībām – iesildīties.
- ☐ Sporta nodarbību, sacensību, treniņu laikā nenēsāt (ņņemt) gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus u.tml., nelietot sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm.

1.4 Sporta organizācijas dokumentācija, ko iesniedz treneris.

Treneris pēc kluba pieprasījuma iesniedz trenera licenci, izglītības dokumentus, kā arī medicīnisko grāmatiņu. Trenerim praktikantam ir jāslēdz prakses līgums, kā arī izziņa no skolas, kurā tiek norādīts praktikanta mācību iestāde un apliecinājums, ka praktikants ir šīs iestādes pārstāvis.

Iesniedzot dokumentus, trenerim jābūt reģistrētam VID ka saimnieciskās darbības veicējam.

Papildus treneris iesniedz dzīves vietas adresi, telefona numuru, personas datus, e-pastu.

Treneris 4 reizes gadā iesniedz kluba vadībai audzēkņu fiziskās sagatavotības rādītājus.

Stājoties darbā treneris iepazīstina kluba vadību ar gada plānu un treniņu metodēm.

1.5 Sporta organizācijas sadarbība ar audzēkņu vecākiem.

Treneris ar vecākiem var veikt individuālas pārrunas. Treneris jebkura laika var paaicināt kādu vecāku uz pārrunām, kā arī vecākiem ir iespēja uzaicināt treneri uz pārrunām. Parasti šādi notiek ja ir radušās kādas nesaskaņas

Vēl ļoti aktuālas ir vecāku sapulces, kuras notiek vairākas reizes gadā. Parasti vecāku sapulces notiek sezonas sākumā, vidū un beigās, kurās tiek apspriesti sezonas mērķi, progress un panākumi. Vēl daudz tiek runāts par uzvedību, ieplānotiem turnīriem vai kādiem citiem braucieniem. Parasti sezonas pēdējā sapulcē tiek runāts par sadarbību nākotnē un nākotnes plāniem, kā arī tiek pārrunāts cik izdevusies bija sezona un cik izvirzītie mērķi tika sasniegti.

Bez sapulcēm un parūnām notiek arī dažādi saliedēšanās pasākumi:

- Sezonas atklāšana;
- Tēvu-dēļu spēle un ziemassvētku pasākums;
- Sezonas noslēguma pasākums.

1.6 Sasniegumi trenera darbā (tekošajam gadam)

Šajā sezonā, strādājot praksē par trenera palīgu, ar savām komandām esmu ieguvis vairākas godalgotas vietas dažādos turnīros Ventspilī, Talsos, Rīgā un Tukumā , U9, U11 un U13 vecuma grupās.

1.7 Sava sporta veida audzēkņu atlase, atlases kritēriji.

☐ Par cik Tukumā ļoti augstā līmenī ir futbols un tas ir krietni lētāks nekā hokejs, ļoti daudz bērni un to vecāki izvēlas tieši šo sporta veidu. Hokeja klubā "Tukums" tiek uzņemti visi audzēkņi, vienīgais kas ir jāiesniedz jaunajam sportistam ir ārsta atļauja.

☐ Lai popularizētu hokeju Tukuma, tiek veikti dažādi pasākumi. Piemēram, katru pavasari "HK Tukums" pieredzējušākie audzēkņi un treneri dodas uz Tukuma bērnu dārziem, kur tiek organizētas sporta dienas ar hokeja elementu iesaistīšanu. Vēl tiek izvietoti ziņojuma plakāti Tukuma skolās.

☐ Sākumā, pirmajos treniņos, jaunais sportists trenējas kopā ar sagatavošanas grupu, kurā treneris novērtē bērna slidošanas un nūjas tehniku, tālāk, ja bērns ir sasniedzis pietiekamu vecumu, tas tiek sūtīts pie attiecīgās vecuma grupas. Proti bērnu dārza vecuma bērni paliek trenēties sagatavošanas grupā, kurā apgūst slidošanas pamatus un pareizu nūjas satvērienu.

☐ Sakarā ar to, ka Tukums ir mazpilsēta, sportistu skaits ir nepietiekošs un nereti, jaunāka vecuma bērni spēlē pie gadu vecākas grupas nekā paredzēts.

☐ Tomēr, kā citur Latvijā, arī Tukumā izmanto jauno sportistu atlases organizēšanā ir trīs posmus:

- 1) Pirmais – sporta veida aģitācijas un propagandas organizēšana.
- 2) Otrais – mācību un treniņu grupu veidošana.
- 3) Trešais – sporta meistarības pilnveidošanas grupu veidošana

1. Pirmais posms:

Jāorganizē paraug sacensības, aģitācijas un reklāmas izvietošana skolas stendos, kuros būtu atainoti gan skolas panākumi, gan nacionālās izlases panākumi starptautiskajās sacensībās.

2. Otrais posms:

Veido treniņu grupas. Nodarbībās var piedalīties visi bērni, kuriem ir ārsta atļauja. Sākotnējā atlasē ņem vērā antropometriskos rādītājus, fizisko īpašību rādītājus, aktivitāti. Organizējot treniņu grupas, treneris saskaras ar daudzām problēmām. Viena no tām, – bērns nevar apmeklēt nodarbības tāpēc, ka neatļauj vecāki, kā iemeslu minot to, ka līdz sporta zālei ir tālu no dzīvesvietas un ka vecāki uztraucas par savu bērnu drošību. Sevišķi tas attiecas uz rudens – ziemas periodu, kad agri satumst.

3. Trešais posms.

Pēc tam, kad treniņos ir veikta sākotnējā sagatavošana, ieteicams rīkot kontrolpārbaudījumus un sacensības.

Hokejs attiecas pie sporta spēlēm. Tāpēc galvenie atlases kritēriji ir:

- o Biomotorās spējas – koordinācija, ātrums, ātrums un ātrums;
- o Prasme sadarboties komandā – spēja redzēt laukumu un paredzēt komandas partneru darbības;
- o Antropometriskie rādītāji – augums, plecu apkārtmērs.

Medicīniski - bioloģiskie kritēriji:

- veselības stāvoklis;
- fiziskās attīstības līmenis un sagatavotība;
- antropometriskie rādītāji - augums, ķermeņa svars un proporcijas;
- zemādas tauku slāņa biezums;
- citi faktori, kas nav savienojami ar darbu konkrētā komandā.

Profesionālie kritēriji:

- spēlētāja ampuā (uzbrucējs, aizsargs, vārtsargs);
- fiziskā sagatavotība (ātrums, spēks, lokanība, veiklība);
- tehniskā sagatavotība (piemēram, pareiza slidotprasme, prasme labi pārvaldīt nūju utt.)

• funkcionālie un sensorie rādītāji (spēles lasīšana, laukuma, pārskatīšana, laba orientēšanās ; sarežģītās situācijās utt.);

• laba kustību koordinācija;

• spēlētāja spēles manieres atbilstība plānotajam komandas modelim un iespējama attīstības potenciāls.

Psiholoģiskie kritēriji:

- konkrētās personības - spēlētāja spēja iedzīvoties kolektīvā, pieņemt komandas vērtības, mērķus un uzdevumus, pakļauties komandas vadītāju prasībām, piemēram, ievērot sporta disciplīnu;
- spēlētāja nervu sistēmas īpatnības - nervu sistēmas spēks, līdzsvarotība, nervu sistēmas dinamiskums un reakcija uz kustīgu priekšmetu, laika izjūta, kustību reakcija, lēmumu pieņemšanas ātrums;
- sporta motivācija;
- motivācija spēlēt konkrētajā komandā

2. SPORTA VEIDA AUDZĒKŅU SPECIĀLO FIZISKO ĪPAŠĪBU ATTĪSTĪŠANAS IZPĒTE

2.1. Speciālo fizisko īpašību jēdziens un būtība

Ātrspēks ir viena no svarīgākajām speciālajām fiziskajām īpašībām sportā, kas raksturo spēju īsā laika posmā attīstīt lielu spēku un izpildīt kustības ar augstu ātrumu. Ātrspēks apvieno spēka un ātruma īpašības, tādēļ tas ir īpaši nozīmīgs sporta veidos, kuros nepieciešamas straujas, eksplozīvas kustības.

Hokejā ātrspēkam ir būtiska nozīme, jo spēles laikā spēlētājiem regulāri jāveic strauji paātrinājumi, virziena maiņas, lēcieni, cīņa par ripu un metieni pa vārtiem. No ātrspēka attīstības līmeņa ir atkarīgs spēlētāja kustību ātrums, reakcijas spējas un tehnisko elementu efektivitāte. Īpaši svarīgs ātrspēks ir metiena izpildē, jo tas palīdz radīt spēcīgāku un ātrāku metienu.

11–13 gadu vecumā ātrspēka attīstīšana ir īpaši nozīmīga, jo šajā periodā bērna organisms aktīvi attīstās un nervu-muskuļu sistēma labi pielāgojas koordinācijas un eksplozīvā spēka vingrinājumiem. Pareizi izvēlēti vingrinājumi palīdz uzlabot kustību ātrumu, koordināciju un vispārējo fizisko sagatavotību. Jauniešu treniņu procesā ātrspēka attīstīšanai bieži izmanto sprintus, lēcienus, reakcijas vingrinājumus, kā arī dažādus vingrinājumus uz ledus un ārpus ledus.

Efektīva ātrspēka attīstīšana veicina ne tikai fizisko īpašību pilnveidi, bet arī palīdz uzlabot tehnisko paņēmieni izpildi un spēles rezultativitāti.

2.2. Sporta veida tehnikas un fizisko īpašību saistība

Hokejā ātrspēks un metiens pa vārtiem ir cieši savstarpēji saistīti, jo kvalitatīva metiena izpilde ir atkarīga ne tikai no tehniskajām prasēm, bet arī no spēlētāja fiziskās sagatavotības. Ātrspēks raksturo spēju īsā laika posmā attīstīt lielu spēku, kas hokejā ir nepieciešams straujām un eksplozīvām kustībām.

Metiens pa vārtiem ir viens no svarīgākajiem tehniskajiem paņēmieniem hokejā, jo tas tieši ietekmē spējas gūt vārtus un realizēt uzbrukuma situācijas. Lai izpildītu spēcīgu, ātru un precīzu metienu, nepieciešama koordinēta visa ķermeņa darbība, īpaši kāju, ķermeņa korsetes un roku muskulatūras iesaiste. Attīstīts ātrspēks palīdz spēlētājam radīt lielāku metiena spēku un ripas lidojuma ātrumu.

Nepietiekami attīstīts ātrspēks var samazināt metiena efektivitāti, jo spēlētājs nespēj pietiekami ātri un spēcīgi izpildīt kustību. Savukārt labi attīstīts ātrspēks uzlabo ne tikai metiena spēku, bet arī kustību ātrumu, reakciju un spēju izpildīt tehniskos paņēmienus spēles intensīvās situācijās.

11–13 gadu vecumā svarīgi vienlaikus attīstīt gan ātrspēku, gan metiena tehniku, jo šajā vecumā audzēkņi aktīvi apgūst kustību koordināciju un tehniskos pamatus. Pareizi organizēts treniņu process, kurā apvienoti ātrspēka vingrinājumi un metiena apguve, palīdz uzlabot jauniešu fizisko sagatavotību un tehnisko meistarību hokejā.

2.3. Vecuma un dzimuma īpatnība saistībā ar konkrētu fizisko īpašību

11–13 gadu vecumā bērnu organisms atrodas aktīvā augšanas un attīstības periodā, tādēļ šajā vecumā īpaši svarīgi ir pareizi plānot fizisko slodzi un piemērot treniņu procesu audzēkņu attīstības īpatnībām. Šajā vecumā intensīvi attīstās nervu-muskuļu sistēma, koordinācija un kustību ātrums, kas rada labvēlīgus apstākļus ātrspēka attīstīšanai.

Ātrspēka attīstīšanā nozīmīga loma ir regulāriem un daudzveidīgiem vingrinājumiem, kas uzlabo eksplozīvo spēku, reakcijas ātrumu un kustību koordināciju. 11–13 gadu vecumā nav ieteicams izmantot pārmērīgi lielas spēka slodzes, jo skeleta un muskuļu sistēma vēl nav pilnībā attīstījusies. Tāpēc ātrspēka attīstīšanai biežāk izmanto vingrinājumus ar sava ķermeņa svaru, sprintus, lēcienus, koordinācijas un reakcijas vingrinājumus, kā arī spēļu elementus.

Zēniem šajā vecumā pakāpeniski sāk pieaugt muskuļu masa un spēka rādītāji, savukārt meitenēm attīstības process bieži norit agrāk un straujāk fizioloģiskās nobriešanas dēļ. Tomēr gan zēniem, gan meitenēm 11–13 gadu vecumā individuālās attīstības atšķirības var būt ļoti izteiktas. Dažiem audzēkņiem fiziskā attīstība notiek ātrāk, citiem lēnāk, tādēļ trenerim nepieciešams pielāgot slodzi katra sportista spējām, veselības stāvoklim un fiziskās sagatavotības līmenim.

Hokejā 11–13 gadu vecumā svarīgi attīstīt ātrspēku paralēli tehnisko elementu apguvei, īpaši metienam pa vārtiem. Šajā vecumā audzēkņi spēj veiksmīgi apgūt pareizu kustību tehniku, un attīstīts ātrspēks palīdz uzlabot metiena spēku, ātrumu un efektivitāti. Pareizi organizēts treniņu process sekmē harmonisku fizisko attīstību un veido pamatu turpmākajai sportiskajai meistarībai.

2.4. Konkrētās speciālās fiziskās īpašības attīstīšanas metodes, līdzekļi un slodzes dozēšanas principi

Ātrspēka attīstīšana hokejā ir ļoti svarīga treniņu procesa daļa, jo tā ietekmē spēlētāja kustību ātrumu, starta paātrinājumu, reakcijas spējas un metiena pa vārtiem kvalitāti. Lai attīstītu ātrspēku 11–13 gadus veciem audzēkņiem, nepieciešams izmantot viņu vecumam un fiziskās attīstības līmenim atbilstošus vingrinājumus un treniņu metodes.

Viena no biežāk izmantotajām metodēm ir atkārtoto vingrinājumu metode, kur vingrinājumi tiek izpildīti ar augstu intensitāti un īsu darbības laiku. Hokeja treniņos ātrspēka attīstīšanai izmanto sprintus, starta paātrinājumus, lēcienus, reakcijas vingrinājumus un koordinācijas uzdevumus. Tāpat svarīgi ir vingrinājumi uz ledus, kuros tiek apvienota slidošanas tehnika ar ātrām un eksplozīvām kustībām.

Ātrspēka attīstīšanai tiek izmantoti dažādi treniņu līdzekļi, piemēram, vingrinājumi ar sava ķermeņa svaru, koordinācijas kāpnes, barjeras, konusi, medicīnas bumbas un gumijas pretestības lentes. Metiena pa vārtiem uzlabošanai svarīgi stiprināt arī kāju, roku un ķermeņa korsetes muskulatūru, jo spēcīgs metiens rodas visa ķermeņa koordinētas darbības rezultātā.

Liela nozīme ir arī pareizai slodzes dozēšanai. 11–13 gadu vecumā slodzei jābūt pakāpeniskai un piemērotai audzēkņu fiziskajai sagatavotībai. Vingrinājumi jāizpilda kvalitatīvi un ar maksimālu kustību ātrumu, bet bez pārmērīga noguruma. Starp atkārtojumiem nepieciešamas pietiekamas atpūtas pauzes, lai saglabātu kustību kvalitāti un efektivitāti.

Jauniešu hokeja treniņos svarīgi ievērot pakāpeniskuma un daudzveidības principu, jo tas palīdz droši un efektīvi attīstīt ātrspēku. Pareizi izvēlētas metodes un atbilstoša slodze palīdz uzlabot gan fizisko sagatavotību, gan metiena pa vārtiem kvalitāti un kopējo spēles sniegumu.

2.5. Speciālo fizisko īpašību attīstīšana dažādos treniņa sagatavošanas posmos

Ātrspēka attīstīšana hokejā notiek visos treniņu sagatavošanas posmos, taču katrā no tiem atšķiras treniņu mērķi, slodzes apjoms un izmantotie vingrinājumi. Pareizi organizēts treniņu process palīdz pakāpeniski uzlabot audzēkņu eksplozīvo spēku, kustību ātrumu un metiena pa vārtiem kvalitāti.

Sagatavošanās posmā galvenais mērķis ir izveidot labu fizisko bāzi ātrspēka attīstīšanai. Šajā periodā tiek attīstīta vispārējā fiziskā sagatavotība, koordinācija un kustību tehnika. Treniņos bieži izmanto sprintus, lēcienus, reakcijas vingrinājumus un vingrinājumus ar sava ķermeņa svaru. Svarīgi ir pievērst uzmanību pareizai vingrinājumu izpildei un kustību kvalitātei.

Pirms sacensību posmā ātrspēka treniņi kļūst intensīvāki un vairāk pietuvināti reālām spēles situācijām. Šajā laikā tiek attīstīta spēja ātri un eksplozīvi izpildīt kustības uz ledus. Treniņos izmanto starta paātrinājumus, īsus sprintus, virziena maiņas un vingrinājumus, kuros apvienota slidošana ar metienu pa vārtiem. Tas palīdz uzlabot kustību ātrumu un tehnisko elementu izpildi lielā intensitātē.

Sacensību periodā galvenais uzdevums ir saglabāt sasniegto ātrspēka līmeni un nodrošināt labu fizisko gatavību spēlēm. Treniņu apjoms parasti kļūst mazāks, bet intensitāte saglabājas augsta. Ātrspēka vingrinājumi tiek veikti īsā laikā ar maksimālu kustību ātrumu, lai uzturētu eksplozivitāti un reakcijas spējas.

Pārejas periodā pēc sezonas slodze tiek samazināta, lai organisms varētu atjaunoties pēc sacensību perioda. Šajā laikā vairāk izmanto vieglākus un daudzveidīgākus vingrinājumus, kas palīdz uzturēt vispārējo fizisko sagatavotību un koordināciju. Tomēr arī šajā periodā svarīgi saglabāt regulāras fiziskās aktivitātes, lai nezaudētu iepriekš attīstītās fiziskās īpašības.

2.6. Konkrētās speciālās fiziskās īpašības kontroles un novērtēšanas iespējas

izmantotajiem veidiem ir sprinta testi īsās distancēs, piemēram, 10 vai 20 metru skrējieni, kas palīdz novērtēt starta ātrumu un paātrinājumu. Tāpat bieži izmanto dažādus lēcienus, piemēram, tāllēkšanu no vietas vai vertikālo lēcienus, kas palīdz noteikt kāju eksplozīvo spēku.

Hokejā svarīga ir arī ātrspēka saistība ar metienu pa vārtiem, tāpēc treniņu procesā iespējams novērtēt arī metiena spēku, ātrumu un precizitāti. To var darīt, analizējot ripas lidojuma ātrumu, metiena precizitāti vai spēju izpildīt metienu pēc kustības un slidošanas elementiem. Šādi testi palīdz novērtēt ne tikai fizisko sagatavotību, bet arī spēju izmantot ātrspēku tehnisko elementu izpildē.

Svarīgi ir regulāri salīdzināt iegūtos rezultātus, lai varētu redzēt audzēkņu progresu noteiktā laika periodā. Testēšana parasti tiek veikta sagatavošanās perioda sākumā, sezonas laikā un pēc konkrēta treniņu cikla. Tas palīdz trenerim izvērtēt, vai izmantotie vingrinājumi un treniņu metodes dod nepieciešamo rezultātu.

Pareizi organizēta ātrspēka kontrole un novērtēšana palīdz uzlabot treniņu kvalitāti, samazināt pārslodzes risku un sekmēt jauniešu hokejistu fizisko un tehnisko attīstību.

Pareizi plānota ātrspēka attīstīšana visos treniņu sagatavošanas posmos palīdz uzlabot jauniešu hokejistu fizisko sagatavotību, kustību ātrumu un metiena pa vārtiem efektivitāti.

2.7. Audzēkņu konkrētās speciālās fiziskās īpašības attīstības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)

No.	Spēlētājs	10m sprints (sek.)	20m sprints (sek.)	Lēciens no vietas (cm)	Kopā (punkti)
1	Spēlētājs 1	2.05	3.85	182	25
2	Spēlētājs 2	1.98	3.72	190	27
3	Spēlētājs 3	1.92	3.60	201	29
4	Spēlētājs 4	2.11	3.94	176	23
5	Spēlētājs 5	2.00	3.78	188	26
6	Spēlētājs 6	1.95	3.66	198	28
7	Spēlētājs 7	2.14	4.02	170	22
8	Spēlētājs 8	2.03	3.82	184	25
9	Spēlētājs 9	1.90	3.58	205	30
10	Spēlētājs 10	2.08	3.90	179	24
11	Spēlētājs 11	1.97	3.70	193	27
12	Spēlētājs 12	2.18	4.08	168	21
13	Spēlētājs 13	1.91	3.61	202	29
14	Spēlētājs 14	2.10	3.96	175	23
	Vidējais rezultāts	2.02	3.80	186	26

No.	Spēlētājs	10m sprints (sek.)	20m sprints (sek.)	Lēciens no vietas (cm)	Kopā (punkti)
1	Spēlētājs 1	2.00	3.76	188	27
2	Spēlētājs 2	1.95	3.66	196	28
3	Spēlētājs 3	1.88	3.54	209	30
4	Spēlētājs 4	2.07	3.87	181	25
5	Spēlētājs 5	1.96	3.69	194	28
6	Spēlētājs 6	1.91	3.60	203	30
7	Spēlētājs 7	2.10	3.93	176	23
8	Spēlētājs 8	1.99	3.74	190	27
9	Spēlētājs 9	1.87	3.52	211	30
10	Spēlētājs 10	2.03	3.80	186	26
11	Spēlētājs 11	1.94	3.64	198	29
12	Spēlētājs 12	2.14	4.00	172	22
13	Spēlētājs 13	1.89	3.57	206	30
14	Spēlētājs 14	2.05	3.84	183	25
	Vidējais rezultāts	1.98	3.73	192	27

Secinājumi

Salīdzinot februārī un maijā veiktos testus, var secināt, ka sezonas laikā audzēkņiem kopumā uzlabojās ātruma, eksplozivitātes un atspēriena spējas. Otrajos testos lielākā daļa spēlētāju uzrādīja labākus rezultātus nekā sezonas sākumā, kas liecina par pozitīvu fiziskās sagatavotības attīstību un regulāru darbu treniņu procesā.

10 metru sprinta rezultāti sezonas beigās kļuva ātrāki, kas norāda uz uzlabotu starta paātrinājumu un eksplozīvo spēku. Hokejā īsās distances ir ļoti nozīmīgas, jo spēlētājiem bieži nepieciešams ātri uzsākt kustību, mainīt virzienu vai pirmajiem sasniegt ripu. Sezonas laikā spēlētāji attīstīja efektīvāku kāju darbību, koordināciju un ķermeņa kontroli, kas palīdzēja samazināt sprinta laikus.

Arī 20 metru sprinta rezultāti kopumā uzlabojās. Spēlētāji spēja ilgāk uzturēt paātrinājumu un sasniegt lielāku kustības ātrumu. Tas liecina par progresu ne tikai eksplozivitātē, bet arī kopējā kustību tehnikā un fiziskajā izturībā. Regulārie slidošanas vingrinājumi, sprinta darbi un dinamiskie uzdevumi palīdzēja pilnveidot kustību kvalitāti un ātrumu.

Lēcienā no vietas vairākiem audzēkņiem sezonas beigās bija redzams rezultātu pieaugums. Tas norāda uz uzlabotu kāju spēku un atspēriena tehniku. Hokejā spēcīgs atspēriens ir būtisks gan sprinta sākuma fāzē, gan straujās kustību maiņās uz ledus. Sezonas laikā tika veikti dažādi vingrinājumi kāju spēka un eksplozivitātes attīstīšanai, kas pozitīvi ietekmēja rezultātus.

Uzlabojās arī kopējie punktu rādītāji. Tas parāda, ka progresēja ne tikai atsevišķas prasmes, bet arī spēlētāju vispārējā fiziskā sagatavotība. Daļa audzēkņu sasniedza ievērojami labākus rezultātus, savukārt citi progresēja pakāpeniski. Dažiem spēlētājiem rezultāti saglabājās līdzīgi vai atsevišķos testos nedaudz samazinājās, kas var būt saistīts ar nogurumu sezonas beigās, augšanas periodu vai individuālām fiziskajām īpatnībām.

Komandas vidējie rezultāti maijā bija labāki nekā februārī, kas apliecina, ka sezonas laikā veiktais treniņu process bija efektīvs. Regulārs darbs pie sprinta tehnikas, koordinācijas, atspēriena un fiziskās sagatavotības palīdzēja spēlētājiem kļūt ātrākiem, eksplozīvākiem un fiziski spēcīgākiem.

Kopumā testi parāda pozitīvu audzēkņu attīstību sezonas laikā. Spēlētāji uzlaboja savas fiziskās īpašības, kustību kvalitāti un spēju efektīvi pielietot spēku sprinta un atspēriena darbībās, kas ir ļoti svarīgi veiksmīgam sniegunam hokejā.

3. SPORTA VEIDA AUDZĒKŅU TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒJUMS

3.1. Tehniskās sagatavotības jēdziens un nozīme

Tehniskā sagatavotība hokejā ir spēlētāja prasme pareizi un efektīvi izpildīt dažādus tehniskos elementus spēles laikā. Tā ietver kustību precizitāti, koordināciju un spēju izpildīt tehniskos paņēmienus lielā ātrumā. Hokejā laba tehniskā sagatavotība ir ļoti svarīga, jo spēle ir ātra un spēlētājiem nepārtraukti jāpieņem lēmumi un jāizpilda kustības dažādās situācijās.

Viens no svarīgākajiem tehniskajiem paņēmieniem hokejā ir metiens pa vārtiem, jo tas tieši ietekmē komandas spēju gūt vārtus. Lai izpildītu kvalitatīvu metienu, spēlētājam nepieciešama pareiza tehnika, koordinācija un fiziskā sagatavotība. 11–13 gadu vecumā ir svarīgi apgūt pareizu metiena tehniku, jo šajā vecumā veidojas pamata kustību prasmes un koordinācija.

Pareizi attīstīta tehniskā sagatavotība palīdz jauniešiem hokejistiem izpildīt precīzākus un spēcīgākus metienus, kā arī uzlabo kopējo spēles kvalitāti.

3.2. Sporta veida tehnikās sagatavotības raksturojums, klasifikācija

Hokejā tehniskā sagatavotība sastāv no vairākiem galvenajiem elementiem – slidošanas, ripas vadīšanas, piespēlēm, ripas apturēšanas un metieniem pa vārtiem. Visi šie elementi ir svarīgi spēles laikā, taču metiens pa vārtiem ir viens no galvenajiem uzbrukuma elementiem.

Hokejā ir vairāki metienu veidi. 11–13 gadus veci audzēkņi visbiežāk apgūst plaukstas metienu, jo tas ir ātrs, precīzs un bieži izmantots spēlēs. Tāpat tiek apgūts arī šķēliena metiens un metiens no neērtās puses. Katram metiena veidam ir atšķirīga tehnika un pielietojums spēles situācijās.

Tehniskā sagatavotība ir cieši saistīta ar kustību koordināciju, līdzsvaru un spēju izpildīt kustības lielā ātrumā. Jo labāk spēlētājs apgūst tehniku jauniešu vecumā, jo vieglāk viņam nākotnē pielāgoties augstāka līmeņa spēlei.

3.3. Konkrētā tehniskā paņēmiena saistība ar fizisko sagatavotību

Metiens pa vārtiem ir cieši saistīts ar spēlētāja fizisko sagatavotību, īpaši ātrspēku, koordināciju un līdzsvaru. Lai izpildītu spēcīgu un precīzu metienu, nepieciešama visa ķermeņa koordinēta darbība – kāju, ķermeņa korsetes un roku muskulatūras iesaiste.

Ātrspēks palīdz spēlētājam izpildīt ātrāku un spēcīgāku metienu, jo kustība tiek veikta eksplozīvi un ar lielāku spēku. Tāpat svarīga ir koordinācija, jo spēles laikā metieni bieži tiek izpildīti kustībā vai pēc strauja pātrinājuma.

11–13 gadu vecumā svarīgi vienlaikus attīstīt gan fizisko sagatavotību, gan metiena tehniku, jo tas palīdz uzlabot kustību kvalitāti un spēles efektivitāti. Ja fiziskās īpašības nav pietiekami attīstītas, metiena spēks un precizitāte var būt zemāka.

3.4. Tehnisko paņēmieni apgūšanās posmi un metodes

Metiena pa vārtiem apguve notiek pakāpeniski vairākos posmos. Pirmajā posmā audzēkņi apgūst pareizu metiena tehniku – nūjas satvērienu, ķermeņa stāvokli un kustību secību. Šajā laikā svarīgi vingrinājumus izpildīt lēni un precīzi, lai izveidotu pareizus kustību pamatus.

Otrajā posmā audzēkņi sāk izpildīt metienus kustībā un pēc slidošanas elementiem. Tiek uzlabota kustību koordinācija un spēja izpildīt metienu lielākā ātrumā.

Trešajā posmā metiens tiek izmantots spēles situācijās, kur svarīga ir ātra lēmumu pieņemšana un spēja precīzi izpildīt metienu noguruma apstākļos.

Metiena apgūvē bieži izmanto atkārtojuma metodi, dažādus koordinācijas vingrinājumus un spēju elementus. Treniņos audzēkņi izpilda metienus no dažādām pozīcijām, pēc piespēlēm un kustībā, lai uzlabotu tehniku reālām spēles situācijām.

3.5. Kļūdu analīze un korekcija

Metiena pa vārtiem apguves laikā 11–13 gadus veciem audzēkņiem bieži parādās dažādas tehniskas kļūdas. Viena no biežākajām kļūdām ir nepareizs ķermeņa stāvoklis, kas samazina metiena spēku un precizitāti. Tāpat bieži tiek novērots nepareizs nūjas satvēriens vai pārāk maza kāju iesaiste metiena izpildē.

Kļūdas var rasties arī nepietiekami attīstīta ātrspēka un koordinācijas dēļ, jo spēlētājs nespēj kustību izpildīt pietiekami ātri un precīzi. Tāpēc trenerim svarīgi regulāri vērot audzēkņu tehniku un sniegt individuālus norādījumus.

Kļūdu labošanai tiek izmantoti atkārtoti tehnikas vingrinājumi, demonstrējumi, video analīze un vingrinājumi pa daļām. Svarīgi ir pakāpeniski uzlabot kustību kvalitāti un tikai tad palielināt izpildes ātrumu.

3.6. Tehniskās sagatavotības novērtēšanas līdzekļi un metodes

Tehniskās sagatavotības novērtēšana palīdz noteikt, cik kvalitatīvi audzēkņi izpilda metienu pa vārtiem un kā attīstās viņu prasmes treniņu procesā. Regulāra novērtēšana palīdz trenerim saprast, kuras prasmes nepieciešams pilnveidot un vai izmantotie treniņi ir efektīvi.

Metiena pa vārtiem novērtēšanai iespējams izmantot dažādus testus. Visbiežāk tiek vērtēta metiena precizitāte, spēks un izpildes tehnika. Precizitāti iespējams noteikt, skaitot trāpījumus konkrētos vārtu sektoros, savukārt metiena spēku var novērtēt pēc ripas lidojuma ātruma vai metiena distances.

Tehniskās sagatavotības novērtēšanā bieži izmanto arī video analīzi, jo tā palīdz detalizētāk pamanīt tehnikas kļūdas un sekot līdzi progresam. Regulāri salīdzinot rezultātus, iespējams redzēt audzēkņu attīstības dinamiku un novērtēt treniņu procesa efektivitāti.

3.7. Audzēkņu konkrētā tehniskā paņēmiena sagatavotības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)

No.	Spēlētājs	Metiens no 5m	Metiens no 10m	Metiena stiprums	Kopā
1	Spēlētājs 1	9	4	48	19
2	Spēlētājs 2	9	5	52	22
3	Spēlētājs 3	10	5	54	23
4	Spēlētājs 4	6	4	56	19
5	Spēlētājs 5	8	5	58	22
6	Spēlētājs 6	8	4	46	18
7	Spēlētājs 7	8	6	47	20
8	Spēlētājs 8	10	5	53	23
9	Spēlētājs 9	9	8	45	23
10	Spēlētājs 10	9	7	50	23
11	Spēlētājs 11	7	6	51	21
12	Spēlētājs 12	9	7	49	24
13	Spēlētājs 13	7	8	48	22
14	Spēlētājs 14	7	8	44	21
	Vidējais rezultāts	8	6	50	21

No.	Spēlētājs	Metiens no 5m	Metiens no 10m	Metiena stiprums	Kopā
1	Spēlētājs 1	9	8	58	26
2	Spēlētājs 2	8	7	55	23
3	Spēlētājs 3	10	8	60	27
4	Spēlētājs 4	7	6	53	21
5	Spēlētājs 5	8	7	57	23
6	Spēlētājs 6	9	8	59	26
7	Spēlētājs 7	6	5	50	18
8	Spēlētājs 8	8	6	54	22
9	Spēlētājs 9	10	9	61	29
10	Spēlētājs 10	7	6	52	20
11	Spēlētājs 11	8	7	56	23
12	Spēlētājs 12	5	4	47	15
13	Spēlētājs 13	9	8	60	26
14	Spēlētājs 14	6	5	51	18
	Vidējais rezultāts	8	7	55	23

Secinājumi

Salīdzinot februārī un maijā veiktos testus, var secināt, ka sezonas laikā audzēkņiem uzlabojās metiena pa vārtiem tehnika, precizitāte un izpildes kvalitāte. Regulārais treniņu process palīdzēja spēlētājiem attīstīt pareizāku ķermeņa stāvokli, roku darbību un koordināciju metiena laikā.

Metienos no 5 metriem sezonas beigās vairāki spēlētāji spēja izpildīt precīzākus un pārliecinātākus metienus. Tas liecina, ka tika uzlabota ripas kontrole, līdzsvars un metiena tehniskā izpilde tuvā distancē. Spēlētāji kļuva drošāki metiena veikšanā un labāk kontrolēja ripas virzienu.

Arī metienos no 10 metriem bija redzama tehnikas attīstība. Sezonas laikā audzēkņi iemācījās efektīvāk izmantot ķermeņa spēku un svara pārneši metiena izpildē, kā rezultātā uzlabojās gan precizitāte, gan metiena kvalitāte no lielākas distances. Spēlētāji spēja izdarīt stabilākus un tehniski pareizākus metienus spēles situācijām pietuvinātos apstākļos.

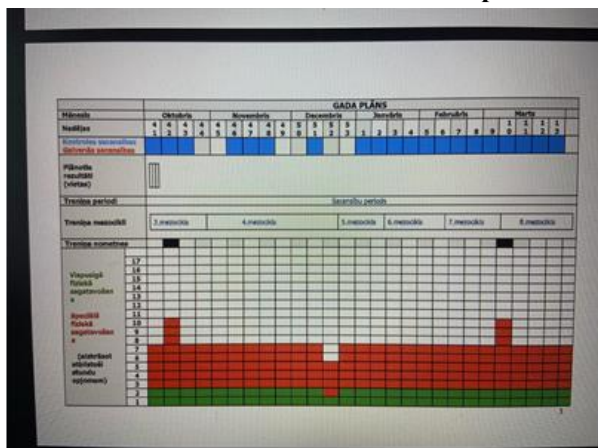
Metiena stipruma rezultāti sezonas beigās kopumā kļuva augstāki, kas norāda uz tehnikas un fiziskās sagatavotības attīstību. Uzlabojās roku, plecu un ķermeņa spēka pielietojums metiena laikā, kā arī ripas paātrinājums pēc kontakta ar nūju. Tas palīdzēja spēlētājiem izpildīt spēcīgākus un efektīvākus metienus.

Dažiem audzēkņiem rezultāti saglabājās līdzīgi vai nedaudz samazinājās, tomēr kopumā komandas vidējie rādītāji uzlabojās. Tas parāda, ka sezonas laikā tika veiksmīgi attīstītas metiena pa vārtiem tehniskās prasmes un spēlētāji ieguva lielāku stabilitāti metienu izpildē.

Kopumā testu rezultāti apliecina, ka regulāri vingrinājumi, atkārtota tehnikas pilnveidošana un praktiskā pieredze treniņos palīdzēja attīstīt audzēkņu metiena pa vārtiem tehniku un uzlabot viņu individuālo sniegumu sezonas laikā.

4. TRENĪŅU DARBA PLĀNOŠANA

4.1. Gada plāns



Ārējais	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1. mēnešs																															
2. mēnešs																															
3. mēnešs																															
4. mēnešs																															
5. mēnešs																															
6. mēnešs																															
7. mēnešs																															
8. mēnešs																															
9. mēnešs																															
10. mēnešs																															
11. mēnešs																															
12. mēnešs																															
13. mēnešs																															
14. mēnešs																															
15. mēnešs																															
16. mēnešs																															
17. mēnešs																															
18. mēnešs																															
19. mēnešs																															
20. mēnešs																															
21. mēnešs																															
22. mēnešs																															
23. mēnešs																															
24. mēnešs																															
25. mēnešs																															
26. mēnešs																															
27. mēnešs																															
28. mēnešs																															
29. mēnešs																															
30. mēnešs																															
31. mēnešs																															

		GAGA PLAN																							
		Aprilie				Mai				Iunie				Iulie				August				Septembrie			
Zilele		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Zilele		5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8
Zilele		9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12
Zilele		13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16
Zilele		17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20
Zilele		21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24
Zilele		25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28
Zilele		29	30	31		29	30	31		29	30	31		29	30	31		29	30	31		29	30	31	
Zilele		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Zilele		5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8
Zilele		9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12
Zilele		13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16
Zilele		17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20
Zilele		21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24
Zilele		25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28
Zilele		29	30	31		29	30	31		29	30	31		29	30	31		29	30	31		29	30	31	
Zilele		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Zilele		5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8
Zilele		9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12
Zilele		13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16
Zilele		17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20
Zilele		21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24
Zilele		25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28
Zilele		29	30	31		29	30	31		29	30	31		29	30	31		29	30	31		29	30	31	
Zilele		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Zilele		5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8
Zilele		9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12
Zilele		13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16
Zilele		17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20
Zilele		21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24
Zilele		25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28
Zilele		29	30	31		29	30	31		29	30	31		29	30	31		29	30	31		29	30	31	
Zilele		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Zilele		5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8
Zilele		9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12
Zilele		13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16
Zilele		17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20
Zilele		21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24
Zilele		25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28
Zilele		29	30	31		29	30	31		29	30	31		29	30	31		29	30	31		29	30	31	
Zilele		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Zilele		5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8
Zilele		9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12
Zilele		13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16
Zilele		17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20
Zilele		21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24
Zilele		25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28
Zilele		29	30	31		29	30	31		29	30	31		29	30	31		29	30	31		29	30	31	
Zilele		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Zilele		5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8
Zilele		9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12
Zilele		13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16
Zilele		17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20
Zilele		21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24
Zilele		25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28
Zilele		29	30	31		29	30	31		29	30	31		29	30	31		29	30	31		29	30	31	
Zilele		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Zilele		5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8
Zilele		9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12
Zilele		13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16	13	14	15	16
Zilele		17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20
Zilele		21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24	21	22	23	24
Zilele		25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28
Zilele		29	30	31		29	30	31		29	30	31		29	30	31		29	30	31		29	30	31	
Zilele		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Zilele		5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8	5	6	7	8
Zilele		9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12	9	10	11	12								

4.2. Nedēļas plāns

Treniņu mikrocikla - nedēļas plāns (sagatavošanas periods). Izvērst atsevišķi katrai treniņu nodarbībai.

Diena	Nodarbības saturs	Vingrinājumi	Dozējums
Otrdiena.	Slidošanas tehnikas pilnveidošana.	Vingrinājumi pa stacijām: - Astotnieks uz priekšu, atmuguriski, ar skatu vienā virzienā. - Līkloču slidojums(čūska) uz priekšu un atmuguriski, - Slidojums pa apli uz priekšu un atmuguriski - Bremzēšana - Pārlēcieni šķērsām pāri riepiem ar pagrieziena	<i>Vingrinājumi tiek izpildīti grupā, pieci cilvēki grupā, katram vingrinājumam tiek dotas piecas minūtes, atkārtojuma metode 10-12 sekundes ar 30 sekunžu intervālu un 2 minūtes atpūtu starp vingrinājumiem.</i>
	Taktikas pilnveidošana.	Spēle 3:3 laukuma galos, šķērsām laukumam vienā zonā.	<i>15 minūtes bez pārtraukuma.</i>
Trešdiena.	Lokanības attīstīšana.	Pamatlocītavu izstiepšana saglabājot galējo pozu - Špagats uz kreiso, labo pusi - Paralēlais špagats - Kājas aiz galvas - Kājas plati stiepšanās līdz pēdu galiem - Barjersēdes poza - Iesēšanās starp pēdām - Tiltiņš	<i>5-6 reizes pa 15 sekundēm ar 20 sekunžu atpūtu starp atkārtojumiem un 1 minūtes atpūtu starp vingrinājumiem.</i>
	Koordinācijas attīstīšana.	Kūleņi - Īsie uz priekšu un atpakaļ - Garie uz priekšu un atpakaļ - Kūlenis ar pārlēciena - Ritenītis uz kreiso un labo pusi	<i>Vingrinājumi tiek izpildīti uz fitnesa paklājiem, vingrinājums tiek izpildīts 5-6 reizes ar atkārtojuma metodi 2-3 sērijas.</i>

	Spēka attīstīšana.	Vingrinājumi ar savu svaru: • Atspiešanās • Sēdus rokas aiz galvas ,saliekšanās un iztaisnošanās(vēdera prese) • Pietupieni uz vienas kājas • Guļus uz vēdera, rokas aiz galvas, atliekšanās • Palēcieni uz abām kājām. • Pievilkšanās	4-5 sērijas ,atkārtojuma metode pa 20 sekundēm ar 30 sekunžu starplaiku starp vingrinājumiem un 2 minūšu atpūtu starp sērijām.
	Ātruma attīstīšana.	• Atspoles skrējiens 8x5	1 sērija 5 atkārtojumi.
Ceturtdiena.	Ātrspēka attīstīšana.	• Skrējiens pāri nūjām saliktām uz ledus, maksimāli ātri izpildot soļus.	10 minūtes. Ātrs skrējiens, augsti ceļot kājas ar precīziem soļiem starp nūjām. Paātrinājums 4-5 soļi.
	Taktikas pilnveidošana.	• Izgājiens 1:1 • Izgājiens 1:2 • Izgājiens 1:3 • Hokeja spēle 5:4	10 minūtes. Aizsargam svarīgi būt visu distanci nūjas attālumā un beigu fāzē neļaut uzņemties. 10 minūtes. Uzbrucēji krustojās, aizsargam svarīgi piesegt to kurš bez ripas. 10 minūtes. Uzbrucēji krustojās, aizsargam svarīgi piesegt to kurš bez ripas. 20 minūtes. Tiem kas aizsargājas ir precīzi jānoturas kvadrātā, uzbrucējiem ātri jāspēlējas meklējot ātrāko ceļu uz vārtiem.

Piektdiena.	Nūjas tehnikas pilnveidošana.	Piespēles pa pieciniekiem, no borta līdz bortam.	<i>Kustību var sākt tikai, kad saņem piespēli pie apmales, tad trīs soļu slidojums uz priekšu un piespēle uz otru bortu.</i> <i>15 minūtes. Starts pēc svilpes, svarīga piespēļu intensitāte, acu kontakts un mīksta saņemšana.</i>
		Piespēles pa pāriem, slidojot pāri laukumam ar metienu pa vārtiem.	<i>15 minūtes. Starts pēc svilpes, svarīga piespēļu intensitāte, acu kontakts un mīksta ripas saņemšana, precīza piespēle.</i>
		Piespēles pa pāriem, slidojot pāri laukumam ar metienu pa vārtiem, no vienas malas startē ar plato no otras ar šauro piespēli.	
		Spēle 3:3 šķērsām laukumam vienā zonā.	<i>15 minūtes. Svarīga piespēļu precizitāte un pret spēlētāju apspēlēšana.</i>
Svētdiena.	Spēles diena.	LČ meistaršacīkstes hokejā U13 vecuma grupā.	60 min.

4.3. Treniņu/nodarbību plāni

Rihards Turiščevs

(studenta vārds, uzvārds)

(kurss, grupa)

Treniņa / nodarbības plāns Nr. 1

Sporta veids - _Hokejs_	Vērtējums: _____ _____ (paraksts, atšifrējums)
Mācību – treniņu grupa: _U13_	
Mācību-treniņa nodarbības vieta: _Raiņa stadions Tukums_	
Nod. Laiks (datums): _10.05.2026_	
Laiks: _15:30_	

Uzdevumi: _Atspoles skrējiens, stafete un “Zviedru stafete” . _____ Attīstīt kustības ātrumu un ātruma izturību.
Metodes: Atkārtojuma metode
Nepieciešamais inventārs: Svīpve, konusi,

Mācību-treniņu nodarbības apraksts				
Satura pamatojums	Nr.	Nodarbības saturs	Dozējums	Org. metodiskie norādījumi, Attēls ar shematisku ievada – sagatavotāja daļas plānojumu

	1.	IEVADA-SAGATAVOTĀJA DAĻA Stāšanās, sasveicināšanās		
<i>Lēns, vienmērīgs skrējiens, ievērot atsati. Aktivizēt elpošanas sistēmu un sirdsdarbības funkciju palielināšanos.</i>	2.	Soļošana, lēns skrējiens.	4 apli Aplis 400m	
Iesildīšanās kustība	3.	Sadalās pa 2 kolonnām, veic iesildošos uzdevumus kustībā, atpakaļ atgriežoties lēnā skrējienā.	10-15 uzdevumi.	
Satura pamatojums	Nr.		Dozējums	Org. metodiskie norādījumi, Attēls ar shematisku galvenās daļas plānojumu
Attīstot kustību biežumu, ātrumu spēles situācijā lieliski noder šis sākuma „ieskrējiens”	1.	GALVENĀ DAĻA Atspoles skrējiens 7 metri 4 reizes. 4 atkārtojumi, atpūta starp atkārtojumiem 90 sekundes	4 reizes.	<i>Īss soļa garums, skats skrējiena virzienā, aktīva roku darbība, ceļu loc. saliekta, mugura taisna.</i>
Dažkārt rotaļu un stafešu rezultātā ātrāk iespējams attīstīt fiziskās spējas.	2.	Stafetes komandās pa 4. Piona atstarpe 10m	2 reizes	<i>Īss soļa garums, skats skrējiena virzienā, aktīva roku darbība, ceļu loc. saliekta, mugura taisna.</i>
	3.	Skrējiens pa stadiona apli, 50 sekundes lēnam un 10 sekundes sprints Pasīva atpūta starp piegājieniem	2x pa 14 minūtēm	<i>Treneris dod svilpes signālu sprinta sākumam un beigām</i> <i>Sprints tiek izdarīts ar 70-80% piepūli</i>
Satura pamatojums	Nr.		Dozējums	Org. metodiskie norādījumi, Attēls ar shematisku nobeiguma daļas plānojumu

Normalizēt elpošanas sistēmu un sirdsdarbības frekvences darbību.	1.	NOBEIGUMA DAĻA Lēns skrējiens	2 apli	
Stiepšanās vingrinājumus izpilda līdz nelielām sāpēm.	2.	Stiepjošie vingrinājumi kāju muskulatūrai - barjersēdē, noliecoties pie taisnām kājām, izklupieni, špagats.	10 uzdevumi katrs tiek pildīts 30-40 sek.	
	3.	Stāšanās, nodarbības rezumējums, atsveicināšanās.		

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu/ nodarbību:

Izdevās	Neizdevās
Izdevās veiksmīgi novadīt ātruma un izturības uzdevumus, bērni aktīvi iesaistījās visos vingrinājumos.	Dažiem audzēkņiem sprinta laikā bija grūti noturēt vienmērīgu tempu un pareizu tehniku.

/ studenta paraksts/

/paraksta atšifrējums/

Mācību - treniņa nodarbības konspekts Nr. 2

Rihards Turiščevs
(studenta vārds, uzvārds)

(kurss, grupa)

Sporta veids ____Hokejs____
Mācību – treniņu grupa: U13
Mācību-treniņa Nodarbības vieta; Raiņu stadions Tukums
Nod. Laiks (datums).: 12.05.2026
Laiks: 15:30

Vērtējums: _____
(paraksts, atšifrējums)

Uzdevumi: Spēka attīstīšana izmantojot savu svaru. Attīstīt spēku lejas daļas un augšdaļas muskulatūru un ātrspēku.
Metodes: Atkārtojuma metode
Nepieciešamais inventārs: Nūja, svilpe, sporta tērps, piloni.
Mācību-treniņu nodarbībā sasniedzamais rezultāts: Ar dažādiem vingrinājumiem attīstījām lejas daļas un augšdaļas muskulatūru un ātrspēku.

Mācību-treniņu nodarbības apraksts				
Satura pamatojums	Nr.	Nodarbības saturs	Dozējums	Org. metodiskie norādījumi, Attēls ar shematisku ievada – sagatavotāja daļas plānojumu
Iesildīties, izkustēties, sagatavoties treniņam.	1.	IEVADA-SAGATAVOTĀJA DAĻA Skrējiens apkārt stadionam.	5 apli (1 aplis 400m)	
Iesildīšanās kustībā.	2.	Sadalās pa 2 kolonnām, veic iesildošos uzdevumus kustībā, atpakaļ atgriežoties lēnā skrējienā.	15 minūtes	Vispārējie iesildošie vingrinājumi ar akcentu uz kāju muskulatūru.

Satura pamatojums	Nr.		Dozējums	Org. metodiskie norādījumi, Attēls ar shematisku galvenās daļas plānojumu
		GALVENĀ DAĻA		
Ātrspēka uzlabošana.	1.	Kājas šķērsām ieplestas (viena pēda par pussoli priekšā otrai), noliecieties un paleicieties. Atrodieties gaisā, samainiet kājas (šķērītē), uz zemes nostājoties jaunajā pozīcijā.	20 palēcieņi 4 piegājieni	<i>Lēciens tiek izpildīts maksimāli augstu.</i>
	2.	Ātrs lēciens uz augšu vai priekšu pēc nolēciena no paaugstinājuma.	10x 4piegājieni	<i>Palēciens pēc nolēciena tiek izdarīts maksimāli augstu vai tālu</i>
	3.	Nostājieties uz labās pēdas ar saliektu kreiso ceļgalu un paceltu kreiso pēdu. Noliecieties un paleicieties tik augstu, cik varat. Nostājieties uz zemes ar to pašu kāju.	8x ar katru kāju 3 piegājieni	<i>Pēc lēciena jācenšas noturēt līdzsvaru</i>
Spēka attīstīšana	4.	Vingrinājumi ar savu svaru: • Atspiešanās • Sēdus rokas aiz galvas, saliekšanās un iztaisnošanās (vēdera prese) • Pietupieni uz vienas kājas • Guļus uz vēdera, rokas aiz galvas, atliekšanās • Palēcieņi uz abām kājām. • Pievilkšanās	4-5 sērijas, pa 20 reizēm, starp vingrinājumiem 2 minūšu atpūta starp sērijām.	<i>Ķermeņa augšdaļas musk. attīstīšanas vingrinājumi vajadzīgi, lai mazinātu traumas un uzlabotu sniegumu</i>
	5.	Roku saliekšana iztaisnošana ar nūju rokās.	8 reizes, 4 atkātojumi, 2 sērijas	<i>Ķermenis taisns, rokas plecu platumā, nūja satverta abās rokās.</i>
Satura pamatojums	Nr.		Dozējums	Org. metodiskie norādījumi,

				Attēls ar shematisku nobeiguma daļas plānojumu
Atsildīšanās.	1.	NOBEIGUMA DAĻA Spēle sasaldētie. Ar konusiem ierobežo laukumu kurā drīkst spēlēt, 2 ķērāji, kas ķer pārējos, pārējie mūk pa šo laukumu lai viņus nenokertu. Ķērāji mainās ik pa 2-3 minūtēm.	4 reizes, pa 2-3 minūtēm	
Atsildīšanās.	2.	Izstaiņšanās, lokanības vingrinājumi.	10 uzdevumi, katrs uzdevums 30 sekundes.	

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu/ nodarbību:

Izdevās	Neizdevās
Izdevās kvalitatīvi organizēt spēka vingrinājumus un uzturēt labu disciplīnu treniņa laikā	Daļai spēlētāju pietrūka izturības pēdējos vingrinājumu piegājienos.

Mācību - treniņa nodarbības konspekts Nr. 3

___Rihards Turiščevs___
(studenta vārds, uzvārds) (kurss, grupa)

Sporta veids _____ Hokejs_____
Mācību – treniņu grupa: _____ U13_____
Mācību-treniņa nodarbības vieta: _____Tukums_ledus halle_
Nod. Laiks (datums): _____14.05.2026_____
Laiks: _____15:30_____

Vērtējums: _____
_____ (paraksts, atšifrējums)

Uzdevumi:
1. Attīstīt _Veiklību un koordināciju_
Metodes: Atkārtojuma metode
Nepieciešamais inventārs: Sporta tērps, futbola bumbas, barjeras
Mācību-treniņu nodarbībā sasniedzamais rezultāts: Apgūt jaunus vingrinājumus dažādākās grūtības pakāpēs, kā arī jau zināmu vingrinājumu izpilde maksimāli precīzi.

Mācību-treniņu nodarbības apraksts				
Satura	Nr.	Nodarbības saturs	Dozējums	Org. metodiskie norādījumi, Attēls ar shematisku ievada –

pamatojums				sagatavotāja daļas plānojumu
		IEVADA-SAGATAVOTĀJA DAĻA		
Iesildīšanās	1.	Lēns skrējieni, Vispārējie iesildošie vingrinājumi ar akcentu uz kāju muskulatūru.	15 minūtes.	<i>Izstāstīt treniņa plānu galvenajā daļā.</i>
Satura pamatojums	Nr.		Dozējums	Org. metodiskie norādījumi, Attēls ar shematisku galvenās daļas plānojumu
		GALVENĀ DAĻA		
	1.	Pamest un satvert bumbu, vienlaikus soļojot pāri zemajām barjerām.	15 reizes	<i>Censties bumbu nenomest zemē, uzmanīt soli, lai neaizķertos.</i>
	2.	Skrējieni pa trepēm izlaižot 1 pakāpienu.	4x 18 pakāpieni	<i>Aktīva roku darbība, skats uz priekšu.</i>
	3.	Skrējieni pa trepēm neizlaižot nevienu pakāpienu	4x 18 pakāpieni	<i>Aktīva roku darbība, skats uz priekšu.</i>
	4.	Skrējieni pa trepēm maksimāli ātri	4x 18 pakāpieni	<i>Aktīva roku darbība, skats uz priekšu.</i>
	5.	Lēcieni ar abām kājām pa trepēm, 2 pakāpienus uz augšu, 1 uz leju	2x 18 pakāpieni	<i>Aktīva roku darbība, lēcieni uz pirkstgaliem, ieliecoties ceļos turot augumu stingru.</i>
Satura pamatojums	Nr.		Dozējums	Org. metodiskie norādījumi, Attēls ar shematisku nobeiguma daļas plānojumu
		NOBEIGUMA DAĻA		
Atsildīšanās	1.	Nodarbības noslēgumā spēlētāji veic 15 min ilgus stiepšanās vingrinājumus.	15 minūtes	<i>Stiepošie vingrinājumi kāju muskulatūrai - barjersēdē, noliecoties pie taisnām kājām, izklupieni, špagats.</i>

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu/ nodarbību:

Izdevās	Neizdevās
Izdevās attīstīt koordināciju un veiklību ar dažādiem vingrinājumiem un uzturēt augstu aktivitāti.	Atsevišķos vingrinājumos spēlētājiem bija grūtības precīzi izpildīt kustības lielākā ātrumā.

5. KVALIFIKĀCIJAS DARBA IZSTRĀDES PAŠVĒRTĒJUMS

Uzskatu, ka praksi kopumā aizvadīju ļoti veiksmīgi. Ļoti palīdzēja tas, ka pazinu gan audzēkņus, gan pašu treneri, tādēļ nejutos neērti un varēju ātrāk iejusties darba vidē. Prakse bija interesanta un ļoti izglītojoša – kārtējo reizi bija patīkami strādāt šajā kolektīvā.

Prakses laikā guvu daudz pozitīvu emociju un vērtīgu pieredzi, kas noteikti palīdzēs man attīstīties un kļūt par pilnvērtīgu hokeja treneri.

Sākumā bija nedaudz grūtāk panākt, lai bērni pilnībā ievērotu manas norādes, jo neesmu viņu pastāvīgais treneris, bet gan praktikants. Tomēr ar laiku izveidojās savstarpēja sapratne, un varējām aizvadīt kvalitatīvus un pilnvērtīgus treniņus. Audzēkņi bija atsaucīgi, atvērti padomiem un centīgi izpildīja visus uzdevumus un norādījumus.

Uzskatu, ka savu darbu paveicu labi, un ceru, ka bērni uztvēra manis sniegto informāciju un apguva jaunas prasmes. Tāpat ceru uz turpmāku sadarbību ar hokeja klubu HK Tukums un tā darbiniekiem.

Kopumā šī bija ļoti pozitīva un lietderīga pieredze, kas man sniedza vērtīgas zināšanas un palīdzēja pilnveidoties ceļā uz kvalitatīva trenera profesiju.

6. KVALIFIKĀCIJAS DARBA VĒRTĒJUMS

Aprakstoši ierakstīt izvēlēta sporta veida trenera vērtējumu par studenta sadarbības spējām, darbību treniņa/nodarbības vadīšanas laikā, atmosfēru un disciplīnu, mācību saturu un zināšanas, audzēkņu vērtēšanas prasmes un profesionālo izaugsmi šādā formā:

Hokeja treneris vērtē:

▪ **Sadarbību**

Hokeja treneris veiksmīgi sadarbojas ar audzēkņiem, citiem treneriem un audzēkņu vecākiem. Treniņu laikā treneris uztur pozitīvu komunikāciju, sniedz palīdzību un motivē spēlētājus attīstīties. Sadarbībā ar citiem treneriem tiek apspriesti treniņu plāni un spēlētāju attīstība, savukārt vecākiem tiek sniegta informācija par bērnu progresu un attieksmi treniņos.

▪ **Darbību grupā**

Treneris organizē darbu individuāli, mazās grupās un visas komandas ietvaros. Treniņos tiek attīstītas tehniskās prasmes, sadarbība un spēles izpratne. Treneris demonstrē labas vadības prasmes, motivē audzēkņus un ievēro plānoto treniņu laiku. Ārpustreniņu aktivitātēs tiek veicināta komandas saliedētība un disciplīna.

▪ **Atmosfēru un disciplīnu**

Treneris rada draudzīgu un motivējošu atmosfēru, kurā audzēkņi jūtas droši un iesaistīti. Tiek uzturēta savstarpēja cieņa, disciplīna un atbildība. Noteikumi tiek skaidri izskaidroti, un problēmsituācijas treneris risina mierīgi un profesionāli.

▪ **Mācību saturu un zināšanas**

Treneris izvēlas vecumam un sagatavotībai atbilstošus vingrinājumus. Nodarbībās tiek izmantots individuālais darbs, grupu uzdevumi un sacensību elementi. Treneris saprotami izskaidro uzdevumus un demonstrē labas zināšanas par hokeja tehniku, taktiku un fizisko sagatavotību.

▪ **Vērtēšanu**

Treneris regulāri novērtē audzēkņu sniegumu treniņos un sacensībās, izmantojot mutiskus komentārus, uzslavas un kļūdu analīzi. Tiek izmantoti arī dažādi testi un praktiskie uzdevumi. Vērtēšanas rezultāti palīdz pielāgot turpmākos treniņus un uzlabot spēlētāju prasmes.

- **Profesionālo izaugsmi**

Prakses laikā treneris pilnveidoja prasmes treniņu organizēšanā, komunikācijā un darbā ar audzēkņiem. Uzlabojās spēja analizēt spēlētāju kļūdas, uzturēt disciplīnu un radīt pozitīvu komandas atmosfēru. Tika attīstītas arī prasmes efektīvāk plānot un vadīt treniņu procesu.

LITERATŪRAS SARAKSTS

1. Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training (6th ed.)*. Human Kinetics
2. Côté, J., & Gilbert, W. (2009). "An integrative definition of coaching effectiveness and expertise." *International Journal of Sports Science & Coaching*,
3. Lyle, J., & Cushion, C. (2017). *Sports Coaching: Professionalisation and Practice*. Elsevier.
4. Latvijas Hokeja federācija (LHF). *Hokeja treniņu metodiskie materiāli*
5. Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija (LSPA). *Sporta pedagoģija: mācību līdzeklis.*
6. Valdmanis, R. u.c. *Sporta treniņu teorija un metodika*

Commented [SS1]: Noformējums APA stilā.
Literatūras avotu skaits nav noteikts.
Alfabēta secībā.

APLIECINĀJUMS

Es, **Rihards Turiščevs** apliecinu,
/Vārds, Uzvārds/

ka manis sagatavotā kvalifikācijas “Sporta treneris” prakses dokumentācija ir paša izstrādāta un nav plagiāts.

Paraksts: _____

Datums: 21.05.2026.

Dokumentu ar drošu elektronisko
parakstu parakstīja