

**RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTE LATVIJAS SPORTA
PEDAGOĢIJAS AKADEMIJA**

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

RENARDS BRĀLIS

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

KVALIFIKĀCIJAS DARBS

Rīga, 2026



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



LATVIJAS SPORTA
PEDAGOĢIJAS AKADEMIJA

**RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTES
LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS 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 Sporta biedrība "Talsu hokeja klubs" U15 audzēkņu
ātrspēka attīstīšanas un slidošanas atspēriena soļa apguves izpēte hokeja
treniņu procesā.**

Autors:

Renards Brālis

/paraksts/

/Vārds, uzvārds/

Kvalifikācijas darba

vadītājs: Rodrigo Laviņš

/paraksts/

/Vārds, uzvārds/

Darbs aizstāvēts 2026. gada “__.” _____

Kvalifikācijas darba vērtējums: _____

Kvalifikācijas “Sporta veida treneris”
pārbaudījuma komisijas priekšsēdētāja:

/paraksts/ Antra Aizstraute

Rīga, 2026

SATURS

IEVADS	4
1. SPORTA ORGANIZĀCIJAS DARBĪBAS RAKSTUROJUMS UN MĀCĪBU	5
PROCESA PĒTĪJUMS.....	5
2. SPORTA VEIDA AUDZĒKŅU SPECIĀLO FIZISKO ĪPAŠĪBU ATTĪSTĪŠANAS IZPĒTE.....	10
2.1. Ātrspēka jēdziens un būtība.....	10
2.2. Hokeja tehnikas un fizisko īpašību saistība.....	10
2.3. Vecuma un dzimuma īpatnība saistībā ar ātrspēku.....	10
2.4. Ātrspēka attīstīšanas metodes, līdzekļi un slodzes dozēšanas principi	11
2.5. Ātrspēka attīstīšana dažādos treniņa sagatavošanas posmos.....	11
2.6. Ātrspēka kontroles un novērtēšanas iespējas.....	12
2.7. Audzēkņu ātrspēka attīstības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums).....	13
3. SPORTA VEIDA AUDZĒKŅU TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒJUMS	15
3.1. Tehniskās sagatavotības jēdziens un nozīme.....	15
3.2. Hokeja tehnikās sagatavotības raksturojums, klasifikācija	15
3.3. Slidošanas atspēriena soļa saistība ar fizisko sagatavotību	16
3.4. Tehnisko paņēmieni apgūšanās posmi un metodes.....	17
3.5. Kļūdu analīze un korekcija	18
3.6. Tehniskās sagatavotības novērtēšanas līdzekļi un metodes.....	19
3.7. Audzēkņu slidošanas atspēriena soļa sagatavotības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums).....	23
4. TRENIŅU DARBA PLĀNOŠANA.....	27
4.1. Gada plāns	27
4.2. Nedēļas plāns.....	29
4.3. Treniņu/nodarbību plāni	29
5. KVALIFIKĀCIJAS DARBA IZSTRĀDES PAŠVĒRTĒJUMS	44
6. KVALIFIKĀCIJAS DARBA VĒRTĒJUMS	45
LITERATŪRAS SARAKSTS	46
PIELIKUMI	47
APLIECINĀJUMS	48

IEVADS

Hokejs ir viens no dinamiskākajiem un fiziski prasīgākajiem komandu sporta veidiem, kur būtiska nozīme ir gan tehniskajai sagatavotībai, gan fiziskajām īpašībām. Šis sporta veids prasa augstu kustību koordināciju, ātrumu, spēku, izturību un spēju ātri pieņemt lēmumus mainīgās spēles situācijās. Mūsdienų hokejā arvien lielāka uzmanība tiek pievērsta spēlētāju fiziskajai attīstībai, īpaši eksplozīvā spēka jeb ātrspēka pilnveidei, kas ir izšķiroša pirmajos slidošanas soļos un cīņā par ripu.

Jauniešu vecumā, īpaši U15 grupā, notiek būtiskas fizioloģiskas un neiromuskulārās sistēmas attīstības izmaiņas, kas ietekmē sportista spēju apgūt un pilnveidot kustību prasmes. Šajā attīstības posmā ir svarīgi pareizi organizēt treniņu procesu, lai nodrošinātu harmonisku fizisko īpašību attīstību un vienlaikus uzlabotu tehnisko izpildījumu.

Trenera loma šajā procesā ir īpaši nozīmīga, jo viņš plāno treniņu procesu, izvēlas piemērotākās treniņu metodes un nodrošina sportistu attīstību ņemot vērā viņu vecumu un individuālās īpatnības. Treneris arī analizē sportistu sniegumu un pielāgo treniņu programmai optimālus rezultātus. Šī kvalifikācijas darba ietvaros pētījums tiek veikts ar Talsu hokeja kluba U-15 vecuma grupas audzēkņiem.

Darbā tiks veikta sportistu testēšana un novērtēšana, analizējot ātrspēka attīstību un slidošanas atspēriena tehnikas pilnveidošanu. Iegūtie rezultāti tiks izmantoti, lai izvērtētu treniņu metožu efektivitāti un to ietekmi uz sportistu fizisko un tehnisko sagatavotību.

Šī kvalifikācijas darba mērķis ir izpētīt ātrspēka attīstīšanas iespējas U15 vecuma hokejistiem un analizēt slidošanas atspēriena tehnikas pilnveidošanu.

1. SPORTA ORGANIZĀCIJAS DARBĪBAS RAKSTUROJUMS UN MĀCĪBU PROCESA PĒTĪJUMS

Organizācijas vēsture un tradīcijas

Talsu hokeja kluba tradīcijas aizsākās jau 20. gadsimta 80. gados, un tās ir saglabājušās un attīstījušās līdz pat mūsdienām. Šajā laikā izveidojusies stabila jaunatnes hokeja sistēma, kuras pamatā ir pakāpeniska sportistu attīstība – no pirmajiem soļiem uz ledus līdz augstāka līmeņa sacensībām Latvijā un ārvalstīs.

Talsu hokeja kluba darbības pamatā ir vērtības, kas saistītas ar mērķtiecīgu darbu, disciplīnu un ilgtermiņa attīstību. Mazie audzēkņi, uzsākot savas hokeja gaitas Talsos, apgūst ne tikai tehniskās un fiziskās prasmes, bet arī attieksmi pret treniņu procesu un sportu kopumā. Šī vide kalpo kā pamats turpmākajai izaugsmei.

Būtiski uzsvērt, ka Talsu hokeja klubs nav gala punkts sportista attīstībā, bet gan svarīgs sākuma posms. Daudzi audzēkņi pēc tam turpina attīstīt savas prasmes citās Latvijas un ārvalstu hokeja sistēmās. Kā spilgts piemērs minams bijušais kluba audzēknis Māris Ziediņš, kurš savu karjeru turpināja Amerikas Savienotajās Valstīs, spēlējot koledžu līmenī un pietuvojoties profesionālā hokeja augstākajam līmenim. Tas apliecina, ka Talsos ieliktie pamati ļauj sportistiem sasniegt ļoti augstu attīstības līmeni.

Arī mūsdienās Talsu hokeja kluba audzēkņi turpina apliecināt šīs tradīcijas. Vairāki spēlētāji pārstāv Latvijas jaunatnes izlases dažādās vecuma grupās (U16, U18), kā arī turpina karjeru citos klubos Latvijā un ārvalstīs. Tas norāda uz nepārtrauktu attīstības procesu un kluba spēju sagatavot konkurētspējīgus sportistus.

Tādējādi var secināt, ka Talsu hokeja kluba vēsture un tradīcijas balstās uz kvalitatīvu jaunatnes sagatavošanu, kur svarīgākais ir ne tikai tūlītējs rezultāts, bet gan ilgtermiņa sportista attīstība. Šī pieeja dod iespēju jaunažiem hokejistiem, uzsākot treniņus Talsos, sasniegt augstu sportisko līmeni un tuvojoties pat profesionālā sporta virsotnēm.

Dibināšanas un darbības tiesiskie aspekti

Sporta biedrība “Talsu hokeja klubs” ir dibināta 1993. gada 12. jūlijā, un tā darbojas kā biedrība, kas reģistrēta Latvijas Republikas Biedrību un nodibinājumu reģistrā. Biedrības juridiskā adrese ir Kalna iela 10A, Talsi, Talsu novads, LV-3201. Tiesiskā forma – biedrība – nozīmē, ka organizācija darbojas kā bezpeļņas organizācija, kuras galvenais mērķis nav peļņas gūšana, bet gan sabiedriskā labuma veicināšana, konkrētajā gadījumā – bērnu un jauniešu sporta attīstība hokejā. Biedrības darbību regulē Latvijas Republikas normatīvie akti, īpaši Biedrību un nodibinājumu likums, kā arī citi ar sporta organizāciju darbību saistītie normatīvie akti. Saskaņā ar oficiāli pieejamo informāciju, Talsu hokeja kluba galvenie darbības mērķi ir:

- bērnu un jauniešu apmācība slidošanā un hokejā;
- jauniešu iesaistīšana sporta aktivitātēs;
- hokeja komandu sagatavošana un sportiskās meistarības paaugstināšana;
- sporta infrastruktūras attīstība un uzturēšana.

Organizācijas darbības veids pēc NACE klasifikācijas ir sporta klubu darbība (93.12), kas ietver treniņu procesa organizēšanu, sporta sacensību nodrošināšanu un jaunatnes sporta attīstību.

Talsu hokeja klubs darbojas arī Latvijas hokeja sistēmā, sadarbojoties ar Latvijas Hokeja federācija, kas nosaka sacensību struktūru, noteikumus un licencēšanas kārtību.

Tādējādi var secināt, ka Talsu hokeja kluba darbība balstās uz skaidri noteiktu tiesisko regulējumu, kas nodrošina organizācijas darbības caurspīdīgumu, atbilstību normatīvajiem aktiem un mērķtiecīgu jaunatnes sporta attīstību.

Iekšējie noteikumi, vides, ugunsdrošības un higiēnas prasības

Talsu hokeja kluba treniņu process tiek organizēts, ievērojot sporta bāzes iekšējās kārtības noteikumus, kā arī vispārējās drošības, higiēnas un vides prasības. Treniņi notiek sporta būvē, kas ir nodota ekspluatācijā un atbilst normatīvo aktu prasībām sabiedrisko ēku izmantošanai.

Papildus hokeja kluba noteikumiem, audzēkņiem piemēro arī Talsu novada Sporta skolas iekšējās kārtības noteikumi, jo daļa audzēkņu vienlaikus ir sporta skolas audzēkņi. Tādējādi tiek nodrošināta vienota pieeju disciplīnai, uzvedības normām un drošības prasību ievērošanai treniņu procesā.

Audzēkņi regulāri tiek iepazīstināti ar iekšējās kārtības noteikumiem, un mācību gada laikā vismaz divas reizes ar parakstu apliecina, ka ir iepazīnušies ar noteikumiem un apņemas tos ievērot. Šāda pieeja veicina audzēkņu atbildību un izpratni par drošu un disciplinētu uzvedību sporta vidē.

Prakses laikā tika novērots, ka ne vienmēr visiem audzēkņiem izdodas pilnībā ievērot noteikumus. Tomēr, sistemātiski strādājot pie disciplīnas un uzvedības kultūras, pārkāpumu skaits ar laiku samazinās. Tas liecina par pozitīvu tendenci audzēkņu attieksmes un uzvedības uzlabojumos.

Sporta bāzē tiek ievēroti arī ugunsdrošības noteikumi, kas ietver evakuācijas plāna esamību, ugunsdzēsības inventāra pieejamību un signalizācijas sistēmu darbību. Tāpat tiek nodrošinātas higiēnas prasības, uzturot tīru un sakārtotu vidi ģērbtuvēs un treniņu telpās.

Kopumā treniņu vide atbilst drošības un higiēnas prasībām, vienlaikus veicinot audzēkņu disciplīnu un atbildīgu rīcību.

Drošības noteikumi sportā, traumas un to profilakse

Hokejs ir augstas intensitātes un kontakta sporta veids, kurā pastāv paaugstināts traumu risks, tāpēc drošības noteikumu ievērošana treniņu procesā ir būtiska. Treniņi Talsu hokeja klubā tiek organizēti, ievērojot Latvijas Hokeja federācijas (LHF) un Starptautiskās Hokeja federācijas (IIHF) noteikumus, kā arī sporta bāzes iekšējos drošības noteikumus. Audzēkņiem treniņu laikā obligāti jālieto pilns aizsargekipējums, kas ietver:

- ķiveri ar sejas aizsargu (režģi),
- kakla aizsargu,
- plecu, elkoņu un kāju aizsargus,
- cimdus un slidas.

Ekvipējuma lietošana būtiski samazina traumu risku, īpaši kritienu, sadursmju un spēka cīņu situācijās.

Biežāk sastopamās traumas hokejā ir sasitumi, sastiepumi, locītavu un saišu bojājumi, kā arī kritienu radīti savainojumi. Traumu risks ir īpaši aktuāls jauniešu vecumā, kad vēl tiek pilnveidota kustību koordinācija un tehnika.

Traumu profilakse balstās uz vairākiem būtiskiem aspektiem:

- kvalitatīvu iesildīšanos pirms treniņa,
- pareizas kustību tehnikas apguvi,
- fiziskās sagatavotības attīstīšanu,
- pakāpenisku slodzes palielināšanu,
- trenera uzraudzību treniņu laikā.

Prakses laikā tika novērots, ka, ievērojot drošības prasības un sistemātiski strādājot pie fiziskās un tehniskās sagatavotības, traumu skaits ir salīdzinoši neliels, kas norāda uz efektīvu treniņu procesa organizāciju.

Treneriem nepieciešamā dokumentācija (veidi un saturs)

Treniņu procesa nodrošināšanai būtiska nozīme ir trenera dokumentācijai, kas ļauj plānot, organizēt un kontrolēt sportistu sagatavošanu. Talsu hokeja klubā treneri lielākoties vienlaikus ir arī Talsu novada Sporta skolas treneri, tādējādi treniņu process tiek organizēts saskaņā ar sporta izglītības prasībām.

Visiem treneriem ir atbilstoša kvalifikācija un derīgi sertifikāti, kas ļauj vadīt treniņu procesu. Treneri ir ieguvuši vismaz C kategorijas trenera kvalifikāciju, un daļa turpina profesionālo pilnveidi, iegūstot B kategoriju. Prakses vadītājam ir B kategorijas kvalifikācija, kas nodrošina tiesības vadīt treniņu procesu un studentu praksi.

Trenera dokumentācijā ietilpst:

- treniņu plāni (gada, mēneša un nodarbību plānojums),
- audzēkņu uzskaites un apmeklējuma dokumenti,
- sacensību un testēšanas rezultātu uzskaitē,
- drošības un instrukciju dokumentācija.

Prakses laikā tika novērots, ka treniņu procesa organizēšanā tiek izmantota digitālā platforma “Coach Vision”, kas ļauj efektīvi plānot treniņus un nodrošināt informācijas pieejamību audzēkņiem. Ar tās palīdzību audzēkņi pirms treniņa var iepazīties ar plānotajiem vingrinājumiem, kustību shēmām un treniņa uzdevumiem, kas uzlabo treniņu kvalitāti un organizētību.

Sadarbība ar audzēkņu vecākiem un sabiedrību

Sadarbība ar audzēkņu vecākiem ir būtiska treniņu procesa sastāvdaļa, kas ietekmē sportistu attīstību un motivāciju. Talsu hokeja klubā komunikācija starp treneriem un audzēkņu vecākiem tiek organizēta regulāri un sistemātiski, nodrošinot savlaicīgu informācijas apriti.

Informācijas nodošanai tiek izmantoti dažādi komunikācijas veidi. Sporta skolas audzēkņiem tiek izmantota platforma “e-klase”, kurā tiek atspoguļota informācija par treniņu procesu un audzēkņu aktivitātēm. Papildus tam tiek izmantotas arī digitālās komunikācijas platformas, piemēram, “WhatsApp” grupas, kurās vecākiem regulāri tiek sniegta informācija par treniņu grafiku, spēlēm, izbraukumiem un citiem ar sporta procesu saistītiem jautājumiem.

Prakses laikā tika novērots, ka sadarbība ar audzēkņu vecākiem kopumā ir laba un nodrošina efektīvu informācijas apmaiņu. Vecāki aktīvi interesējas par bērnu sportisko attīstību un bieži iesaistās organizatoriskajos procesos.

Tomēr jāatzīmē, ka mūsdienās vecāku iesaiste dažkārt var kļūt pārmērīga, īpaši attiecībā uz treniņu procesa organizēšanu un sportisko lēmumu pieņemšanu. Tas var ietekmēt trenera darba autonomiju un treniņu procesa kvalitāti, jo sporta attīstības pamatā ir ne tikai fiziskā sagatavotība, bet arī spēja pārvarēt grūtības, attīstīt patstāvību un psiholoģisko noturību.

Tādēļ svarīgi ir saglabāt līdzsvaru starp vecāku iesaisti un trenera profesionālo vadību, nodrošinot, ka vecāki galvenokārt pilda atbalsta funkciju, bet treniņu procesa organizēšana un vadība paliek trenera kompetencē.

Trenera darba sasniegumi 2025./2026. gada sezonā.

Prakses laikā tika analizēta trenera profesionālā darbība, vadot U15 vecuma grupas treniņu procesu. Jāatzīmē, ka treneris vienlaikus ir iesaistīts vairākās komandās, kas apliecina viņa profesionālo pieredzi un darba apjomu.

Papildus darbam ar U15 komandu treneris piedalās arī Talsu hokeja kluba sieviešu komandas sagatavošanā, kuras sastāvā šajā sezonā sieviešu attīstības līgā tika izcīnītas bronzas medaļas. Tāpat prakses vadītājs darbojas kā asistents U13 vecuma grupas komandā, kas Latvijas Hokeja federācijas sacensībās savā grupā atrodas starp vadošajām komandām.

Tomēr, analizējot trenera darbu jaunatnes sportā, būtiski uzsvērt, ka sasniegumi ne vienmēr izpaužas tikai sacensību rezultātos. Trenera nozīmīgākais ieguldījums ir ilgtermiņa darbs ar bērniem un jauniešiem, veidojot viņu attieksmi pret sportu, disciplīnu un veselīgu dzīvesveidu.

Prakses laikā tika novērots, ka treneris aktīvi iesaista audzēkņus treniņu procesā, veicina viņu motivāciju un interesi par hokeju, kā arī attīsta ne tikai fiziskās, bet arī psiholoģiskās un sociālās prasmes. Tas ir īpaši svarīgi jauniešu vecumā, kur sporta process kalpo kā nozīmīgs personības attīstības faktors.

Tādējādi var secināt, ka trenera darba sasniegumi izpaužas ne tikai iegūtajās vietās sacensībās, bet arī spēja ieinteresēt bērnus sportā, nodrošināt viņu attīstību un veidot pamatu turpmākai sportiskajai izaugsmei.

Audzēkņu atlase un kritēriji

Talsu hokeja klubā audzēkņu atlase būtiski atšķiras no citu sporta klubu pieejas, kur bieži tiek piemēroti konkrēti uzņemšanas kritēriji un atlases testi. Ņemot vērā reģiona demogrāfisko situāciju un bērnu skaitu, klubā tiek īstenota iekļaujoša pieeja, kas nodrošina iespēju nodarboties ar hokeju visiem interesentiem.

Praksē tas nozīmē, ka bērniem nav noteikti stingri atlases kritēriji vai prasības, lai uzsāktu treniņus hokejā. Kluba galvenais uzdevums ir piesaistīt bērnus sportam un veicināt viņu attīstību neatkarīgi no sākotnējā sagatavotības līmeņa.

Vienlaikus sporta skolas ietvaros var tikt noteikti atsevišķi normatīvi vai prasības, kas saistītas ar izglītības programmu, tomēr hokeja klubā kā organizācijā galvenais uzsvars tiek likts uz iesaisti un attīstību, nevis atlasī.

Prakses laikā tika novērots, ka treniņu procesā tiek iesaistīti arī audzēkņi ar dažādām individuālajām īpatnībām, tai skaitā ar uzmanības traucējumiem vai paaugstinātu aktivitāti. Tas rada papildu izaicinājumus komandas sporta organizēšanā, tomēr treneri cenšas pielāgot treniņu procesu, lai nodrošinātu iespēju attīstīties visiem audzēkņiem.

Šāda pieeja veicina iekļaujošu sporta vidi, kur galvenais mērķis ir bērnu iesaiste, attīstība un interese par sportu, vienlaikus pakāpeniski pilnveidojot viņu fiziskās un tehniskās prasmes.

2. SPORTA VEIDA AUDZĒKŅU SPECIĀLO FIZISKO ĪPAŠĪBU ATTĪSTĪŠANAS IZPĒTE

2.1. Ātrspēka jēdziens un būtība

Ātrspēks ir fiziskā īpašība, kas raksturo spēju iespējami īsā laikā attīstīt maksimālu spēku. Sporta spēlēs, tostarp hokejā, ātrspēks ir viena no svarīgākajām fiziskajām īpašībām, jo tas nosaka kustību eksplozivitāti un efektivitāti. (Bompa & Haff, 2009) Hokejā ātrspēks izpaužas kā:

- pirmais atspēriena solis,
- strauja kustības uzsākšana,
- virziena maiņa,
- reakcijas ātrums spēles situācijās.

Ātrspēka attīstība ir cieši saistīta ar neiromuskulārās sistēmas darbību, muskuļu šķiedru tipu un kustību koordināciju.

2.2. Hokeja tehnikas un fizisko īpašību saistība

Hokejā tehniskā sagatavotība ir cieši saistīta ar fizisko sagatavotību, īpaši ar ātrspēku. Slidošanas tehnika, īpaši atspēriena fāze, prasa ātru un koordinētu spēka pielietošanu. (Bracko, 2004)

Pirmais slidošanas solis ir kritisks elements, jo tas nosaka kustības uzsākšanas efektivitāti.

Ja audzēknim ir labi attīstīts ātrspēks, viņš spēj:

- ātrāk uzsākt kustību,
- efektīvāk paātrināties,
- labāk reaģēt spēles situācijās.

Prakses laikā tika novērots, ka audzēkņiem ar labāku fizisko sagatavotību arī slidošanas tehnika ir efektīvāka, kas apliecina ciešo saistību starp fiziskajām īpašībām un tehnisko izpildījumu.

2.3. Vecuma un dzimuma īpatnība saistībā ar ātrspēku

U15 vecuma grupā audzēkņi atrodas pubertātes periodā, kur notiek straujas fizioloģiskas izmaiņas.

Šajā vecumā būtiski attīstās:

- muskuļu masa,
- spēka īpašības,
- koordinācija.

Zēniem šajā vecumā palielinās testosterona līmenis, kas veicina spēka un ātrspēka attīstību. Tajā pašā laikā attīstība var būt nevienmērīga, kas ietekmē kustību koordināciju un tehniku. (Malina et al., 2004)

Tādēļ treniņu procesā nepieciešams:

- pielāgot slodzes individuāli,
- ievērot pakāpeniskuma principu,
- uzsvērt pareizu kustību tehniku.

2.4. Ātrspēka attīstīšanas metodes, līdzekļi un slodzes dozēšanas principi

Ātrspēka attīstīšanā tiek izmantotas dažādas metodes, kas balstās uz eksplozīvu kustību izpildi ar augstu intensitāti un pietiekamu atpūtu.

Galvenās metodes:

- sprinta vingrinājumi (īsas distances),
- lēcienų vingrinājumi (pliometrija),
- spēka vingrinājumi ar brīvajiem svariem,
- kontrasta metode (spēks + eksplozija),
- vingrinājumi ar pretestību (gumijas, lielās riepas).

Svarīgi slodzes principi:

- īss darba laiks, augsta intensitāte,
- pilnīga vai gandrīz pilnīga atpūta starp atkārtojumiem,
- kvalitāte svarīgāka par kvantitāti,
- pakāpeniska slodzes palielināšana.

2.5. Ātrspēka attīstīšana dažādos treniņa sagatavošanas posmos

Pētījuma ietvaros tika izstrādāta 8 nedēļu ātrspēka attīstīšanas programma U15 hokejistiem. Programma sastāvēja no trim galvenajām treniņu dienām nedēļā un divām papildu mikro ātruma dienām.

8 NEDĒĻU ĀTRUMA UN ĀTRSPĒKA PROGRAMMA (U15)

3 galvenās dienas (A/B/C) + 2 mikro ātruma dienas. Sprinti un lēcieni ar pilnu atpūtu.

Nedēļa	Diena A (horizontālā jauda)	Diena B (vertikālā jauda)	Diena C (rotācija/stabilitāte)	Mikro dienas (2x/ned.)	Piezīmes
1	Sprints 5x10 m; Tāllēkšana 3x3; Trapeces vilkme 3x5; Vienas kājas RDL 3x6	Sprints 4x10 m; Kastes lēcieni 3x3; Frontālais pietupiens 3x5; Gūžas vilkme 3x6	Reakcijas starts 5x10 m; Rotācijas MB 3x4/puse; Kāpieni 3x6; Pallofa prese 2x30 s	4x10 m; 2x15 s kāpnes; 2x3 tāllēkšana	Tehnika + bāze
2	(kā 1. ned.)	(kā 1. ned.)	(kā 1. ned.)	(kā 1. ned.)	Tehnika + bāze
3	Sprints 5x10 m; Pretestības gumija 3x10 m; Tāllēkšana 3x3; Trapeces vilkme 4x4	Sprints 4x10 m; Kaste 4x3; Frontālais 4x4; Hip thrust 3x6; Sānu lēcieni 3x4/puse	Reakcija 6x10 m; Rotācijas MB 4x4/puse; Stabilitāte 3x30 s	(kā 1. ned.)	Progress + apjoms
4	(kā 3. ned.)	(kā 3. ned.)	(kā 3. ned.)	(kā 1. ned.)	Progress + apjoms
5	KONTRASTS: Trapeces 3x4 → Tāllēkšana 3x3; Sprints 5x10 m	KONTRASTS: Frontālais 3x4 → Kaste 3x3; Sprints 4x10 m	Rotācijas MB 4x4/puse; Reakcija 6x10 m; Stabilitāte 3x30 s	(kā 1. ned.)	Jauda + pilna atpūta
6	(kā 5. ned.)	(kā 5. ned.)	(kā 5. ned.)	(kā 1. ned.)	Jauda + pilna atpūta
7	Sprints 4x10 m; Tāllēkšana 3x2; Trapeces 3x3	Sprints 3x10 m; Kaste 3x2; Frontālais 3x3	Reakcija 4x10 m; Rotācijas MB 3x3/puse; Stabilitāte 2x30 s	Īsāks mikro bloks (8 min)	TAPER –20%
8	Sprints 6x10 m; Tāllēkšana 3x2; Trapeces 2x3 (ātri)	Sprints 2x20 m; Kaste 3x2; Frontālais 2x3	Reakcija 4x10 m; Rotācijas MB 3x3/puse; Mobilitāte	Ļoti viegls mikro bloks	Nedēļas beigās TESTS

1.att. 8 nedēļu ātrspēka programma U15

Paralēli ātrspēka attīstīšanas programmai audzēkņiem regulāri notika arī ledus treniņi, kuros tika pilnveidota slidošanas tehnika, kustību koordinācija un specifiskās hokeja prasmes. Ledus nodarbības tika sasaistītas ar sauszemes treniņu saturu, lai nodrošinātu efektīvāku fizisko īpašību pārnesei uz spēles darbību.

Programmas struktūra:

- 1.–2. nedēļa: tehnikas apguve un bāzes attīstība,
- 3.–4. nedēļa: slodzes palielināšana,
- 5.–6. nedēļa: kontrasta metode un jaudas attīstība,
- 7.–8. nedēļa: slodzes samazināšana (taper) un rezultātu stabilizācija.

Programmā tika izmantoti:

- 10 m sprinti,
- tāllēkšana no vietas,
- kastes lēcieni,
- spēka vingrinājumi (piemēram, pietupieni, trapeces vilkme),
- pildbumbas metieni.

2.6. Ātrspēka kontroles un novērtēšanas iespējas**Ātrspēka novērtēšanai tika izvēlēti trīs kontroles vingrinājumi:**

- 10 m sprints (paātrinājums),
- tāllēkšana no vietas (apakšējo ekstremitāšu eksplozīvais spēks),
- pildbumbas mešana (augšējā ķermeņa jauda).

Testēšana tika veikta:

- pētījuma sākumā (0. nedēļa),
- vidusposmā (4. nedēļa),
- pētījuma beigās (8. nedēļa).

Iegūtie rezultāti tika apkopoti tabulās un izmantoti analīzei.

U15 AUDZĒKŅU FIZISKO ĪPAŠĪBU TESTĒŠANAS REZULTĀTI:

U15 AUDZĒKŅU FIZISKO ĪPAŠĪBU TESTĒŠANAS REZULTĀTI											
Nr.	Audzēknis	Dz. gads	Sprints 10m 0 n	4 n	8 n	Tāllēkšana 0n	4n	8n	Pildbumbas mešana 0	4n	8n
1	K.S.	2011	2,4	2,2	2,05	222	230	234	10,8	10,85	11
2	M.Z.	2011	2,29	2,2	2	219	216	225	11	11,2	11,3
3	A.B.	2011	2,18	2,1	2,05	222	226	230	9,1	9,3	9,6
4	E.D.	2011	2,16	2,12	2,09	224	227	230	11,5	11,7	11,95
5	R.K.	2011	2,12	2,1	2,08	194	198	200	6,6	6,8	7
6	E.N.	2011	2,26	2,23	2,2	212	212	220	10,1	10,25	10,4
7	E.M.	2011	2,48	2,43	2,4	262	266	270	13,5	13,8	13,98
8	K.M.	2011	2,52	2,48	2,45	208	212	216	8,4	8,55	8,7

2.att. U15 audzēkņu fizisko īpašību testēšanas rezultāti

Testēšanas process tika organizēts, ievērojot vienotus un kontrolētus apstākļus visiem audzēkņiem, lai nodrošinātu iegūto rezultātu objektivitāti un salīdzinājumu. Pirms testu veikšanas audzēkņi izpildīja vienotu iesildīšanās programmu, kas ietvēra vispārējus un specifiskus vingrinājumus, sagatavojot organismu maksimālai slodzei.

2.7. Audzēkņu ātrspēka attīstības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)

Pētījumā tika analizēti U15 vecuma grupas audzēkņu ātrspēka rādītāji, izmantojot trīs kontrolvingrinājumus – 10 metru sprintu, tāllēkšanu no vietas un pildbumbas mešanu. Testēšana tika veikta trīs posmos: pētījuma sākumā (0. nedēļa), vidusposmā (4. nedēļa) un pētījuma beigās (8. nedēļa), kas ļāva izvērtēt fizisko īpašību attīstības dinamiku.

Analizējot iegūtos rezultātus, redzams, ka lielākajai daļai audzēkņu novērojams pakāpenisks snieguma uzlabojums visos testos. 10 metru sprinta rezultāti liecina par paātrinājuma uzlabošanu, jo vairākiem audzēkņiem samazinājās izpildes laiks. Piemēram, audzēknim K. S. sprinta rezultāts uzlabojās no 2,40 sekundēm pētījuma sākumā līdz 2,05 sekundēm pētījuma beigās, kas norāda uz būtisku ātrspēka pieaugumu. Līdzīga tendence novērojama arī citiem audzēkņiem, piemēram, M. Z. un A. B., kuriem sprinta rezultāti pakāpeniski uzlabojās visos testēšanas posmos.

Tāllēkšanas no vietas rezultāti uzrāda apakšējo ekstremitāšu eksplozīvā spēka pieaugumu. Lielākajai daļai audzēkņu novērojams lēciena attāluma pieaugums no 0. līdz 8. nedēļai. Piemēram, audzēknim K. S. lēciena rezultāts palielinājās no 222 cm līdz 234 cm, kas norāda uz uzlabotu spēju attīstīt spēku īsā laika periodā. Līdzīgas pozitīvas izmaiņas novērojamas arī citiem audzēkņiem, kas apliecina izmantoto treniņu līdzekļu efektivitāti.

Pildbumbas mešanas rezultāti raksturo augšējās ķermeņa daļas spēka un jaudas attīstību. Analizējot datus, redzams, ka arī šajā testā lielākajai daļai audzēkņu rezultāti uzlabojās. Piemēram, audzēknim E. D. mešanas rezultāts pieauga no 11,50 m līdz 11,95 m, savukārt citiem audzēkņiem uzlabojumi bija mazāki, bet stabilāki, kas liecina par pakāpenisku attīstību.

Salīdzinot rezultātus starp testēšanas posmiem, redzams, ka būtiskākie uzlabojumi notikuši pēc 4. nedēļas, kas sakrīt ar treniņu programmas intensīvāko posmu, kur tika palielināta slodze un izmantotas eksplozīvā spēka attīstīšanas metodes. Tas norāda uz to, ka treniņu programmas progresija ir bijusi atbilstoša un efektīva.

Savukārt audzēkņiem, kuri treniņus apmeklēja neregulāri, uzlabojumi bija mazāki vai mazāk izteikti. Tas skaidrojams ar nepietiekamu treniņu slodzes apjomu un nepārtrauktības trūkumu treniņu procesā. Īpaši reģionālajos sporta klubos šāda tendence ir novērojama biežāk, jo audzēkņi nereti jūtas droši par savu vietu komandā un līdz ar to samazinās motivācija regulāri piedalīties visās treniņu nodarbībās.

Līdz ar to var secināt, ka treniņu regularitāte un sistemātiskums ir būtiski faktori ātrspēka attīstībā, un tie tieši ietekmē audzēkņu individuālos rezultātus.

Secinājumi:

1. Izstrādātā 8 nedēļu ātrspēka attīstīšanas programma veicināja audzēkņu fizisko īpašību uzlabošanos.
2. Uzlabojumi novērojami visos izmantotajos testos – sprintā, tāllēkšanā un pildbumbas mešanā.
3. Lielākie rezultātu uzlabojumi tika novēroti pēc treniņu programmas intensifikācijas posma.
4. Individuālās atšķirības rezultātos apliecina nepieciešamību pēc individuālas pieejas treniņu procesā.
5. Ātrspēka attīstīšana būtiski ietekmē hokejistiem svarīgās kustību īpašības, īpaši paātrinājumu un pirmā atsperiena soli.

3. SPORTA VEIDA AUDZĒKŅU TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒJUMS

3.1. Tehniskās sagatavotības jēdziens un nozīme

Tehniskā sagatavotība sportā raksturo sportista spēju precīzi, efektīvi un ekonomiski izpildīt konkrētā sporta veida kustības un darbības. Tā ietver kustību koordināciju, izpildes precizitāti, ritmu un spēju pielāgot kustības dažādām spēles situācijām. Hokejā tehniskā sagatavotība ir viens no galvenajiem faktoriem, kas nosaka spēlētāja individuālo meistarību un kopējo sniegumu laukumā.

Hokejs ir ātrs un dinamisks sporta veids, kurā spēles situācijas nepārtraukti mainās, tādēļ tehniskajai sagatavotībai jābūt cieši saistītai ar fiziskajām īpašībām. Bez pietiekami attīstītām fiziskajām spējām, īpaši ātruma un ātrspēka, tehniskās iemaņas nav iespējams pilnvērtīgi realizēt spēles laikā. Savukārt nepietiekama tehniskā sagatavotība ierobežo spēlētāja spēju efektīvi izmantot savu fizisko potenciālu.

Viens no būtiskākajiem tehniskās sagatavotības elementiem hokejā ir slidošanas tehnika, kas ietver dažādus kustību veidus – paātrinājumu, bremzēšanu, virziena maiņu un kustību koordināciju uz ledus. Īpaša nozīme ir pirmajam atsperiena solim, kas nodrošina strauju kustības uzsākšanu un ļauj spēlētājam iegūt pārsvaru pār pretinieku īsā laika posmā. Šī kustība prasa precīzu tehnikas izpildi, kā arī labi attīstītu spēku un ātrspēku.

Tehniskās sagatavotības attīstīšana ir ilgtermiņa process, kas prasa sistemātisku darbu treniņu procesā. U15 vecuma grupā īpaši svarīgi ir nostiprināt pareizu kustību tehniku, jo šajā attīstības posmā audzēkņi ir spējīgi apgūt sarežģītākas kustību kombinācijas un uzlabot kustību koordināciju. Nepareizi apgūta tehnika var ierobežot turpmāko attīstību un samazināt kustību efektivitāti.

Līdz ar to tehniskās sagatavotības novērtēšana ir būtiska treniņu procesa sastāvdaļa, kas ļauj noteikt audzēkņu kustību kvalitāti, identificēt kļūdas un plānot turpmāko treniņu darbu. Šajā kvalifikācijas darbā īpaša uzmanība tiek pievērsta tieši slidošanas pirmā atsperiena soļa tehniskajam izpildījumam, jo tas ir cieši saistīts ar ātrspēka izpausmēm un būtiski ietekmē hokejista spēles efektivitāti.

3.2. Hokeja tehnikās sagatavotības raksturojums, klasifikācija

Hokeja tehniskā sagatavotība raksturo sportista spēju efektīvi un precīzi izpildīt kustības, kas nepieciešamas spēles situācijās. Tā ietver kustību koordināciju, precizitāti, ātrumu un spēju pielāgoties mainīgiem apstākļiem. Tehniskā sagatavotība ir cieši saistīta ar fizisko sagatavotību un taktisko domāšanu, un tās attīstība ir būtiska hokejista meistarības pilnveidošanā.

Hokeja tehniskos elementus iespējams iedalīt vairākās grupās:

- slidošanas tehnika;
- ripas kontroles tehnika;
- piespēļu tehnika;
- metienu tehnika;
- bremzēšanas un virziena maiņas tehnika;
- spēka cīņas un līdzsvara saglabāšanas elementi.

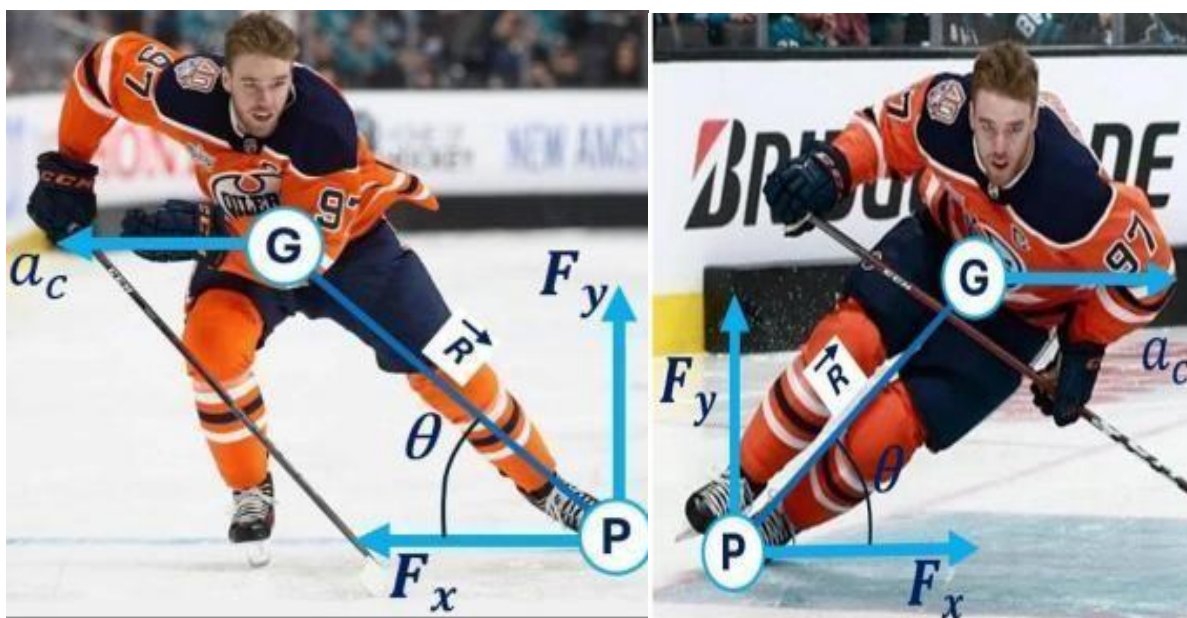
Katrs no šiem tehniskajiem elementiem ir būtisks spēles efektivitātei un tiek pilnveidots regulārā treniņu procesā.

Hokejā tehniskās darbības notiek lielā ātrumā un ierobežotā laikā, tāpēc svarīga ir ne tikai kustību pareiza izpilde, bet arī to automatizācija. Spēlētājam jāspēj izpildīt tehniskos elementus bez apzinātas piepūles, kas ļauj koncentrēties uz spēles situāciju un lēmumu pieņemšanu.

3.3. Slidošanas atspēriena soļa saistība ar fizisko sagatavotību

Slidošanas atspēriena solis ir viens no būtiskākajiem tehniskajiem elementiem hokejā, kas tieši ietekmē spēlētāja paātrinājumu un kustības efektivitāti. Šī kustība ir komplekss biomehāniskais process, kurā apvienojas tehniskā izpilde un fiziskās īpašības, īpaši ātrspēks, spēks un koordinācija.

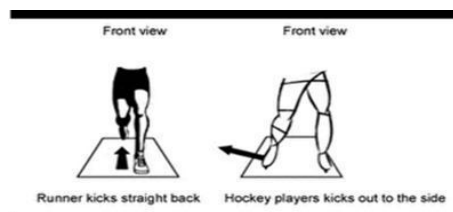
No biomehāniskā viedokļa atspēriena solis sastāv no vairākām fāzēm – sagatavošanās, spēka attīstīšanas (atspēriena) un slīdēšanas fāzēs.



3., 4., att. Slidošanas atspēriena biomehānika hokejā. (Pearsall et al., 2000)

Pētījumi rāda, ka tieši atspēriena fāzē tiek ģenerēts lielākais spēks, kas nodrošina kustību uz priekšu (Pearsall et al., 2000). Šajā fāzē būtiska ir apakšējo ekstremitāšu locītavu koordinēta darbība – gūžas, ceļa un potītes locītavas izstiepšana, kas ļauj efektīvi pārnest spēku uz ledu.

Svarīgs aspekts atspēriena solī ir spēka virziens. Atšķirībā no skriešanas, kur spēks tiek virzīts galvenokārt vertikāli un uz priekšu, hokeja slidošanā spēks tiek virzīts vairāk sāniski un diagonāli. Tas nozīmē, ka spēlētājam nepieciešama spēja attīstīt spēku ne tikai vertikālā, bet arī horizontālā virzienā (Bracko, 2004).



5.att. Atspēriena kustības virziena salīdzinājums skrējienā un hokejā.(Upjohn et al.,2008)

Ātrspēks ir viena no būtiskākajām fiziskajām īpašībām, kas nosaka slidošanas atspēriena efektivitāti hokejā. Spēja īsā laikā attīstīt lielu spēku ļauj spēlētājam strauji uzsākt kustību un iegūt pārsvaru pār pretinieku. Pētījumos ir konstatēts, ka spēlētāji ar augstākiem ātrspēka rādītājiem demonstrē labāku paātrinājumu un efektīvāku slidošanas tehniku (Upjohn et al., 2008).

Papildus ātrspēkam būtiska nozīme ir arī koordinācijai un līdzsvaram. Atspēriena solis prasa precīzu kustību sinhronizāciju starp ķermeņa segmentiem, kā arī spēju saglabāt stabilu ķermeņa pozīciju kustības laikā. Ķermeņa masas centra kontrole ir īpaši svarīga, jo tā ietekmē spēka pārvadi un kustības efektivitāti.

Analizējot šī kvalifikācijas darba ietvaros iegūtos rezultātus, redzams, ka audzēkņiem ar labākiem ātrspēka rādītājiem (10 m sprintā un tāllēkšanā) arī tehniskais izpildījums ir efektīvāks. Tas apliecina ciešo saistību starp fizisko sagatavotību un tehnisko izpildījumu, īpaši slidošanas atspēriena solī.

Tādējādi var secināt, ka slidošanas atspēriena soļa kvalitāti nosaka vairāku faktoru kopums – spēks, ātrspēks, kustību koordinācija un biomehāniskā izpildījuma precizitāte. Minēto komponentu sistemātiska attīstīšana ir nozīmīgs priekšnosacījums hokejista kustību efektivitātes un sportiskā snieguma uzlabošanai.

3.4. Tehnisko paņēmieni apgūšanās posmi un metodes

Tehnisko paņēmieni apguve sportā ir komplekss pedagoģisks un fizioloģisks process, kas balstās uz kustību iemaņu veidošanos un nervu sistēmas adaptāciju. Hokejā, kur kustības tiek veiktas lielā ātrumā un nestabilos apstākļos, tehnisko iemaņu apguve prasa sistemātisku un pakāpenisku pieeju.

Zinātniskajā literatūrā kustību apguves process tiek iedalīts vairākos posmos. Kā norāda Richard Schmidt (Schmidt & Lee, 2011) motorās mācīšanās teorijā, kustību apguve notiek trīs galvenajos posmos – sākotnējā (kognitīvā), asociatīvā un automatizācijas posmā.

Sākotnējais (kognitīvais) posms raksturojas ar jaunu kustību apguvi, kur audzēknis apzināti mēģina izprast kustības struktūru. Šajā posmā kustības ir neprecīzas, lēnas un ar lielu kļūdu skaitu. Hokejā tas izpaužas kā pirmie mēģinājumi apgūt slidošanas pamatus, tai skaitā atspēriena soli. Šajā posmā būtiska nozīme ir vizuālajai demonstrācijai, vienkāršiem vingrinājumiem un atkārtojumiem.

Asociatīvais posms raksturojas ar kustības stabilizāciju un precizitātes uzlabošanu. Audzēkņi sāk labāk kontrolēt kustības un samazinās kļūdu skaits. Šajā posmā svarīgi ir palielināt kustības izpildes ātrumu un sarežģītību, kā arī ieviest dažādus variācijas vingrinājumus.

Automatizācijas posmā kustība kļūst automātiska un tiek izpildīta bez apzinātas kontroles. Tas ļauj sportistam koncentrēties uz spēles situāciju, nevis kustības izpildi. Hokejā tas ir īpaši svarīgi, jo tehniskie elementi jāizpilda lielā ātrumā un spiediena apstākļos.

Tehnisko paņēmieni apguve ir cieši saistīta ar nervu sistēmas darbību. Kā norāda Nikolai Bernstein, kustību koordinācija veidojas, pakāpeniski apvienojot dažādas kustību komponentes vienotā sistēmā. Bērnu un jauniešu vecumā nervu sistēma ir īpaši plastiska, kas ļauj ātrāk apgūt jaunas kustības, tomēr kustību kvalitāte ir atkarīga no regulāras un sistemātiskas treniņu prakses.

Pētījumos par jauniešu sporta treniņu procesiem uzsvērts, ka kustību apguves efektivitāti būtiski ietekmē atkārtojumu skaits, atgriezeniskā saite un motivācija (Magill & Anderson, 2017). Jo biežāk audzēknis atkārtot kustību pareizā tehnikā, jo ātrāk veidojas stabila kustību iemaņa.

Hokeja slidošanas tehnikas apguvē, īpaši atsperiena solī, svarīgi ir izmantot dažādas mācību metodes:

- demonstrācijas metode (pareizas kustības parādīšana),
- pakāpeniska apguve (no vienkārša uz sarežģītu),
- atkārtojumu metode,
- variāciju metode (kustības dažādos apstākļos),
- spēles metode (kustību pielietošana spēles situācijās).

Īpaša uzmanība jāpievērš kustības kvalitātei, jo nepareizi apgūta tehnika var nostiprināties un vēlāk būt grūti korigējama. Tāpēc sākotnējā apmācību posmā svarīgi ir kontrolēt kustību izpildi un nodrošināt precīzu atgriezenisko saiti.

Saistībā ar šo kvalifikācijas darbu var secināt, ka slidošanas atsperiena soļa apguve ir tieši atkarīga no audzēkņu motorās mācīšanās spējām un treniņu procesa organizācijas. Audzēkņi, kuri regulāri trenējas un saņem kvalitatīvu tehnisko apmācību, spēj ātrāk apgūt kustību un uzlabot tās izpildījuma efektivitāti.

Papildus jāatzīmē, ka tehnisko paņēmieni apguves ātrumu un kvalitāti var ietekmēt arī iedzimtie faktori. Pētījumos par kustību koordināciju un motorajām spējām norādīts, ka ģenētiskie faktori daļēji nosaka indivīda spēju apgūt jaunas kustības, koordinācijas līmeni un nervu sistēmas darbības efektivitāti (Malina et al., 2004).

Praktiskajā darbā bieži novērojams, ka audzēkņi, kuru vecāki ir bijuši fiziski aktīvi vai nodarbojušies ar sportu, ātrāk apgūst kustību iemaņas un demonstrē labāku koordināciju. Tas var būt saistīts gan ar iedzimtām īpašībām, gan ar agrīnu saskarsmi ar fiziskām aktivitātēm.

Tomēr jāuzsver, ka, lai gan iedzimtība var ietekmēt kustību apguves procesu, izšķiroša nozīme joprojām ir sistemātiskam treniņu procesam, atkārtojumiem un kvalitatīvai apmācībai. Līdz ar to tehnisko paņēmieni apguve ir komplekss process, kurā savstarpēji mijiedarbojas gan iedzimtie, gan vides un treniņu faktori.

3.5. Kļūdu analīze un korekcija

Kļūdu analīze un korekcija ir būtiska tehniskās sagatavotības attīstīšanas sastāvdaļa, kas ļauj uzlabot kustību kvalitāti un efektivitāti. Hokejā, kur kustības tiek veiktas lielā ātrumā un dinamiskos apstākļos, pat nelielas tehniskas kļūdas var būtiski ietekmēt spēlētāja sniegumu.

Biežāk sastopamās kļūdas slidošanas tehnikā.

Slidošanas tehnikā, īpaši atspēriena solī, kļūdas visbiežāk saistītas ar **nepietiekamu spēka pielietojumu**, nepareizu kustības virzienu un koordinācijas trūkumu.

Biežāk novērotās kļūdas ietver nepietiekamu kājas iztaisnošanu atspēriena laikā, kas samazina spēka attīstīšanas efektivitāti, kā arī nepareizu spēka virzienu, kad spēks tiek virzīts vairāk vertikāli nekā horizontāli. Tas būtiski samazina paātrinājumu un kustības efektivitāti.

Izplatīta kļūda ir **nepietiekama ķermeņa pozīcija**, īpaši pārāk taisna stāja, kas ierobežo spēka pānesi uz ledu.

Efektīvai kustībai nepieciešams neliels ķermeņa noliekums uz priekšu un stabila centra masas kontrole.

Tāpat bieži novērojama nepietiekama koordinācija starp ķermeņa segmentiem, kas traucē kustības ritmam un samazina tās ekonomiju.

Kļūdu analīzes metodes.

Kļūdu analīze tiek veikta, izmantojot vizuālo novērošanu, video analīzi un kontrolvingrinājumus, kas ļauj novērtēt kustības kvalitāti. Video analīze ļauj detalizētāk izvērtēt kustību izpildījumu un identificēt tehniskās nepilnības.

Trenera uzdevums ir identificēt ne tikai redzamās tehniskās kļūdas, bet arī to rašanās cēloņus.

Kļūdu korekcijas metode.

Kļūdu korekcija balstās uz pakāpenisku un mērķtiecīgu pieeju. Sākotnēji tiek izmantoti vienkāršoti vingrinājumi, kas ļauj koncentrēties uz konkrētu kustības elementu. Piemēram, atspēriena tehnikas uzlabošanai var izmantot vingrinājumus bez slidošanas, koncentrējoties uz kājas iztaisnošanu un spēka virzienu. Pakāpeniski vingrinājumi tiek sarežģīti, integrējot tos kustībā un spēles situācijās.

Atgriezeniskā saite treniņu procesā.

Svarīga loma kļūdu korekcijā ir atgriezeniskajai saitei. Kā norāda motorās mācīšanās pētījumi (Magill & Anderson, 2017), tūlītēja un precīza atgriezeniskā saite palīdz ātrāk apgūt pareizu kustību modeli. Tas var ietvert gan trenera mutisku norādījumu, gan vizuālu demonstrāciju vai video analīzi.

Saistībā ar šo kvalifikācijas darbu jāuzsver, ka tehnisko kļūdu korekcija ir cieši saistīta ar fizisko īpašību attīstību. Ja audzēknim nav pietiekami attīstīts spēks vai ātrspēks, pat pareizi izpildīta kustība nebūs efektīva. Tādēļ tehniskā un fiziskā sagatavotība jāattīsta vienlaikus. Pētījuma laikā audzēkņiem biežāk novērotās kļūdas bija nepietiekams atspēriena spēka virziens un nepietiekams ķermeņa noliekums uz priekšu. Regulāra korekcija un atgriezeniskā saite palīdzēja uzlabot kustību efektivitāti un slidošanas tehniku.

3.6. Tehniskās sagatavotības novērtēšanas līdzekļi un metodes

Tehniskās sagatavotības novērtēšana hokejā ir komplekss process, kas ietver gan fizisko rādītāju analīzi, gan kustību kvalitātes izvērtējumu. Šajā pētījumā tika izmantota

kombinēta novērtēšanas pieeja. Lai iegūtu objektīvus un salīdzināmus rezultātus, šī pētījuma ietvaros tika izmantota kombinēta pieeja, apvienojot sauszemes testus, uz ledus veikto testēšanu un video analīzi.

Tehniskās sagatavotības novērtēšanai tika izvēlēti divi galvenie virzieni:

- eksplozīvā spēka novērtēšana sauszemē,
- atsperiena soļa efektivitātes novērtēšana uz ledus.

Sauszemes testēšana (eksplozīvā spēka novērtēšana)

Audzēkņi veica pliometrisku tipa testu, kurā no 25 cm augstas kastes tika veikts nolēciens, kam sekoja tūlītējs vertikālais lēciens uz augšu. Šis tests balstās uz muskuļu elastīgikontraktilo īpašību izmantošanu (stretch-shortening cycle) un ļauj novērtēt apakšējo ekstremitāšu eksplozīvo spēku (Komi 2003). Pretkustības vertikālā lēciena test, (turpmāk CMJ) tests ir viens no biežāk izmantotajiem testiem sportā, jo tas ļauj noteikt apakšējo ekstremitāšu muskuļu jaudu, eksplozivitāti un spēju ātri attīstīt spēku. Tests tiek veikts ar vertikālu lēcienu, pirms atsperiena izpildot amortizācijas kustību ceļu un gūžu locītavās. Šis tests ir piemērots bērniem un jauniešiem, jo tas ir drošs, vienkārši izpildāms un ļauj objektīvi novērtēt sportista fizisko sagatavotību. (Komi, 2003)

Lēciena augstums tika aprēķināts, izmantojot lidojuma laiku pēc formulas:

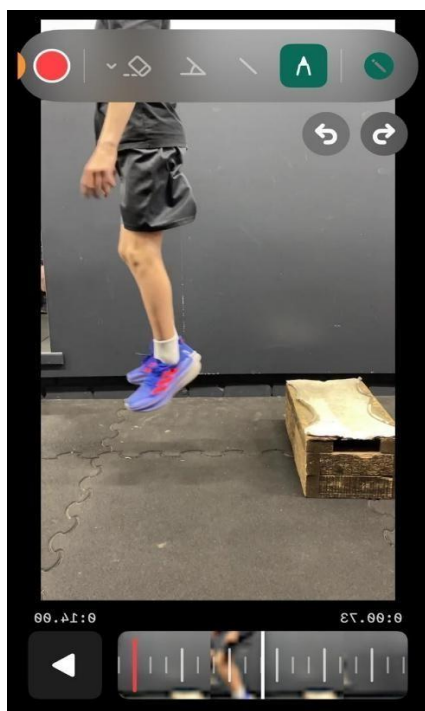
$$h = \frac{g \cdot t^2}{8}$$

kur:

h – lēciena augstums (m), g –
gravitācijas paātrinājums (9,81 m/s²), t –
lidojuma laiks (s).

Šāda testēšanas metode plaši tiek izmantota sporta zinātnē eksplozīvā spēka un neiromuskulārās reakcijas novērtēšanai.

Iegūtie rezultāti tika izmantoti, lai netieši novērtētu audzēkņu spēju radīt maksimālu eksplozīvo spēku, kas ir būtiski pirmajam atsperiena solim hokeja slidošanas tehnikā.



6., 7. att. Eksplozīvā spēka novērtēšana ar vertikālā lēciena testu

CMJ VĒRTĒJUMA TABULA U15 ZĒNIEM				
Pretkustības vertikālā lēciena tests eksplozīvā spēka novērtēšanai				
Lēciena augstums (cm)	Vērtējums	Interpretācija	Ieteikumi treniņu procesā	Piezīme
< 25	Zems	Nepietiekami attīstīts apakšējo ekstremitāšu eksplozīvais spēks.	Iekļaut pamatspēka, koordinācijas, lēcien tehnikas un zemas intensitātes plyometrijas vingrinājumus.	Nepieciešams regulārs progressa monitorings.
25–30	Zem vidējā	Eksplozīvais spēks attīstīts daļēji, bet vēl nav optimāls U15 hokeja prasībām.	Turpināt attīstīt ātrspēku, starta paātrinājumu un vienkāršus lēcien vingrinājumus.	Svarīgi vērtēt arī tehniku.
31–35	Vidējs	Atbilst apmierinošam eksplozīvā spēka līmenim U15 vecuma grupā.	Turpināt sistemātisku ātrspēka, sprinta un plyometrijas vingrinājumu iekļaušanu.	Līmenis piemērots treniņu slodzes palielināšanai.
36–40	Labs	Norāda uz labi attīstītu apakšējo ekstremitāšu jaudu un spēju ātri attīstīt spēku.	Uzturēt spēka un ātrspēka darbu, iekļaujot specifiskus hokeja paātrinājuma vingrinājumus.	Var salīdzināt ar atkārtotiem testiem sezonas gaitā.
41–45	Ļoti labs	Eksplozīvais spēks ir augstā līmenī, kas labvēlīgi ietekmē startu un paātrinājumu.	Saglabāt attīstīto līmeni ar kvalitatīvu plyometriju, sprintiem un spēka vingrinājumiem.	Jākontrolē pārslodzes risks.
> 45	Augsts / izcils	Ļoti augsts eksplozīvā spēka līmenis U15 vecuma sportistam.	Individuāli pielāgot slodzi, uzsverot kvalitāti, tehniku un atjaunošanos.	Rezultāts jāvērtē kopā ar ķermeņa masu un tehnisko izpildi.

Viena audzēkņa CMJ testa laikā tika noteikts lidojuma laiks – 0,50 s. Pamatojoties uz aprēķina formulu, tika noteikts lēciena augstums:

$$h = (9,81 \times 0,50^2) / 8$$

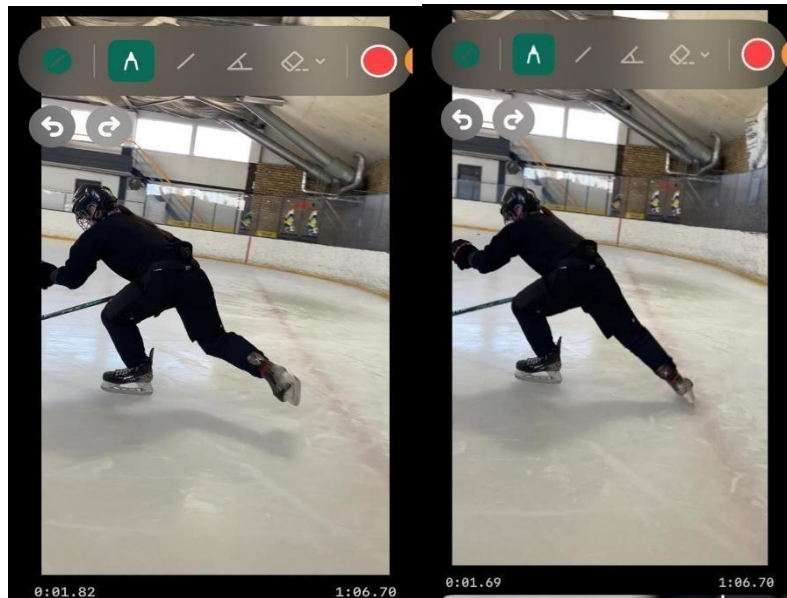
$$h = 0,306 \text{ m} = 30,6 \text{ cm}$$

Aprēķinātais lēciena augstums bija 30,6 cm, kas atbilst vidējam līdz virs vidējā eksplozīvā spēka līmenim U15 vecuma grupā. Rezultāts liecina, ka audzēknim ir pietiekami attīstīts apakšējo ekstremitāšu eksplozīvais spēks, kas ir būtisks pirmajam atspēriena solim hokeja slidošanas tehnikā. Vienlaikus rezultāti norāda, ka eksplozīvā spēka attīstīšanai ieteicams turpināt izmantot pliometriskos un ātrspēka vingrinājumus treniņu procesā.

Uz ledus testēšana (atsperiena soļa novērtēšana).

Uz ledus tika veikts specifisks tests, kur audzēkņi veica atsperieni ar vienu kāju, pēc kura tika novērtēts:

- slīdēšanas attālums,
- kustības izpildes laiks,
- atsperienaefektivitāte.



8.,9. att. Atspēriena soļa analīze uz ledus

Šis tests ļauj izvērtēt ne tikai spēka līmeni, bet arī tā pielietošanas kvalitāti slidošanas kustībā. Atšķirībā no sauszemes testiem, uz ledus būtiska nozīme ir kustības koordinācijai, spēka virzienam un tehnikai.

Video analīze.

Lai padziļināti izvērtētu atspēriena kustību, tika izmantota video analīze (Coach's Eye tipa pieeja), kas sporta biomehānikā tiek plaši izmantota kustību tehnikas analīzei (Bartlett, 2007).

- analizēt kustību palēninājumā,
- izvērtēt locītavu leņķus atspēriena brīdī,
- noteikt kustību kļūdas,
- salīdzināt audzēkņu tehniku.

Video analīze deva iespēju objektīvāk izvērtēt kustības kvalitāti un identificēt tehniskos trūkumus, kas ne vienmēr ir redzami ar neapbruņotu aci treniņu procesā. Iegūtie rezultāti tika savstarpēji salīdzināti, lai izvērtētu fizisko īpašību ietekmi uz tehnisko izpildījumu. (Bartlett, 2007)

3.7. Audzēkņu slidošanas atspēriena soļa sagatavotības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)

Pētījuma organizācija un testēšanas posmi.

Šajā pētījumā tika analizēta U15 vecuma grupas hokeja audzēkņu slidošanas atspēriena soļa attīstības dinamika.

Novērtēšana tika veikta trīs posmos: pētījuma sākumā, starpposmā (4. nedēļā) un pētījuma beigās (8. nedēļā). Šāda pieeja ļāva izvērtēt ne tikai audzēkņu sākotnējo sagatavotības līmeni, bet arī izmaiņas treniņu procesa ietekmē.

Pētījumā tika izmantota kombinēta pieeja, apvienojot:

- fiziskās sagatavotības testus sauszemē,
- tehnisko novērtējumu uz ledus,
- video analīzi.

Fizisko rādītāju attīstības dinamika

Audzēkņu fizisko īpašību novērtēšanai tika izmantoti šādi kontroltesti:

- 10 metru sprints, paātrinājuma spēju novērtēšanai,
- Tāllēkšana no vietas, apakšējo ekstremitāšu eksplozīvā spēka noteikšanai,
- pildbumbas mešana (4 kg), augšējā ķermeņa spēka novērtēšanai.

Analizējot testu rezultātus, tika konstatēts, ka lielākajai daļai audzēkņu novērojams pozitīvs progress visos testos. Īpaši izteikts uzlabojums bija vērojams 10 metru sprinta rezultātos, kas liecina par paātrinājuma attīstību. Tāpat vairākiem audzēkņiem būtiski uzlabojās tāllēkšanas rezultāti, kas norāda uz eksplozīvā spēka pieaugumu, kas ir tieši saistīts ar efektīvu atspēriena soli slidošanā.

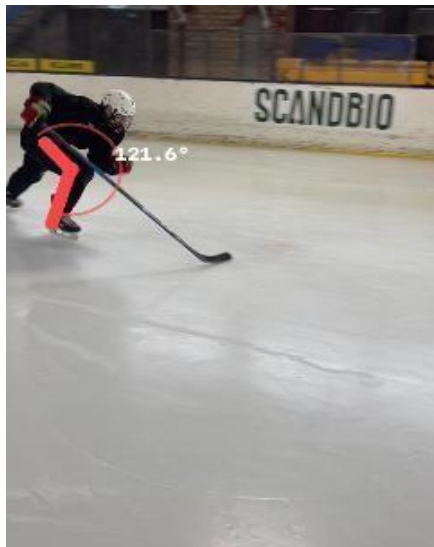
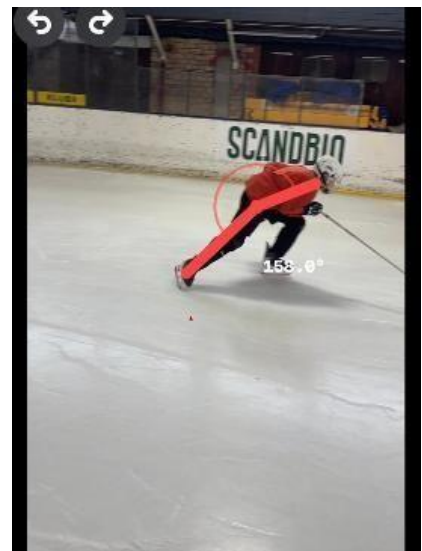
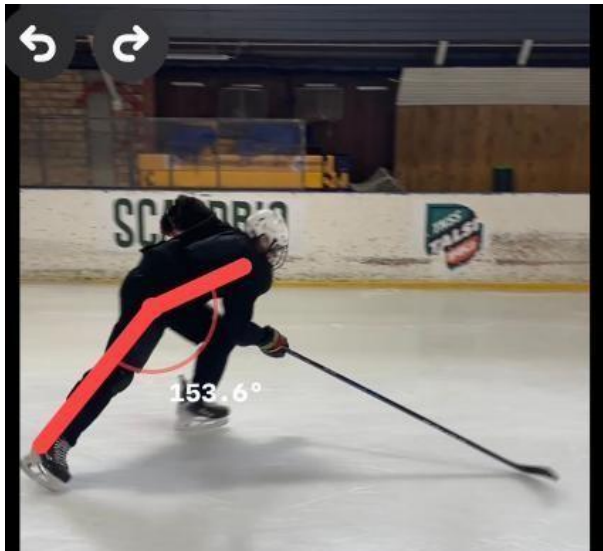
Tehniskā analīze uz ledus (atspēriena solis)

Papildus fiziskajiem testiem tika veikta slidošanas atspēriena soļa tehniskā analīze uz ledus, izmantojot video analīzi (palēninājumu un kadru apstādinašanu).

Analīze tika veikta, novērtējot kustību atspēriena fāzē un mērot locītavu leņķus. Tika vērtēti šādi biomehāniskie parametri:

- atspēriena leņķis,
- ķermeņa novietojums kustības virzienā,
- kājas iztaisnošanas pilnīgums,
- spēka pielietošanas virziens,
- gūžas un ceļa locītavas leņķis atspēriena brīdī.

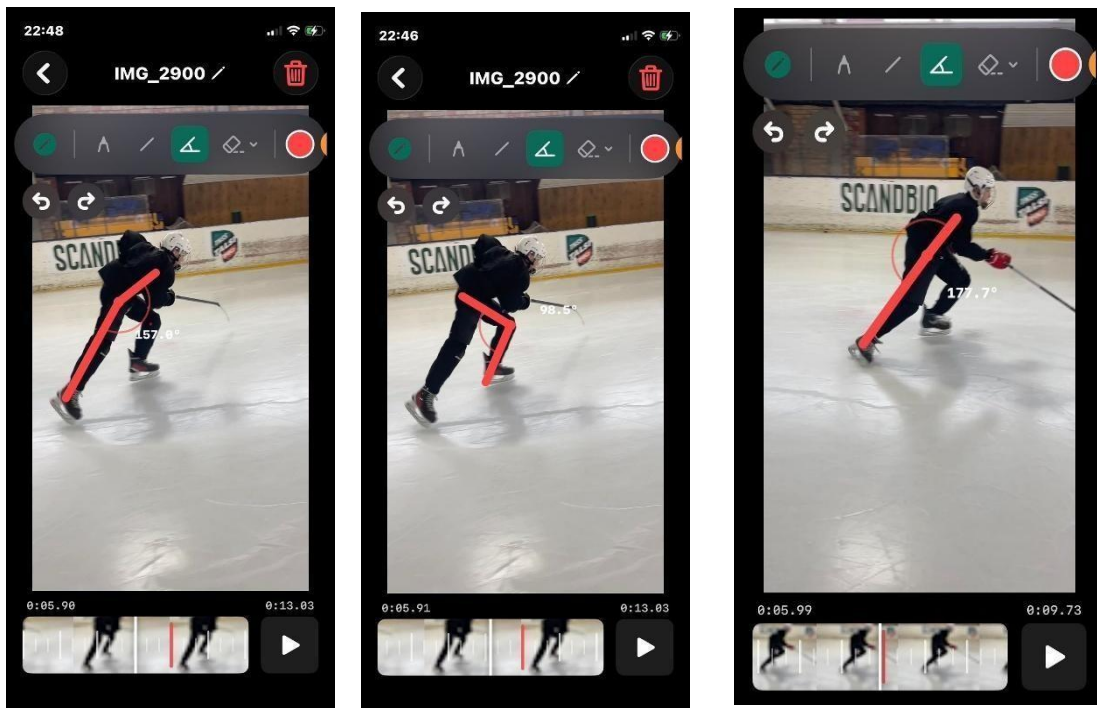
Biomehāniskie pētījumi (Bracko, 2004; Upjohn et al., 2008) norāda, ka efektīvā slidošanas tehnikā būtiska ir pilna kājas iztaisnošana (triple extension) un spēka virzīšana horizontālā virzienā.



10., 11., 12.,13. att. Efektīvs slidošanas atspēriena solis (liels locītavu iztaisnojuma leņķis)

Attēlos redzams, ka audzēkņiem ar lielākiem locītavu leņķiem (virs $\sim 150^\circ$) novērojama gandrīz pilna kājas iztaisnošana, izteikta gūžas iesaiste un ķermeņa virzība kustības virzienā. Šādā gadījumā spēks tiek efektīvi virzīts horizontālā virzienā, kas nodrošina lielāku paātrinājumu un slīdēšanas garumu.

Daļēji efektīvs atspēriena solis.



14., 15., 16. att. Daļēji efektīvs atspēriena solis.

Šajā gadījumā novērojama nepilnīga kājas iztaisnošana un samazināta gūžas iesaiste. Lai gan kustības virziens ir pareizs, spēks netiek pilnībā realizēts, kas samazina kustības efektivitāti. Tas liecina, ka audzēkņiem ir pamata tehnika, taču nepieciešama turpmāka pilnveide un fizisko īpašību attīstība.

Nepietiekams atspēriena solis.

Audzēkņiem ar mazākiem locītavu leņķiem (zem $\sim 120^\circ$) novērojamas būtiskas tehniskas nepilnības. Kāja netiek pilnībā iztaisnota, ķermeņa pozīcija nav optimāla, un spēks tiek virzīts vairāk vertikāli nekā horizontāli. Tas izraisa īsāku slīdēšanas fāzi, zemāku paātrinājumu un lielāku enerģijas patēriņu.

Saistība starp fizisko sagatavotību un tehniku.

Analīze parādīja, ka audzēkņiem ar augstākiem fiziskajiem rādītājiem (īpaši eksplozīvā spēka un paātrinājuma ziņā) biežāk tika novērota efektīvāka slidošanas tehnika.

Tas izpaužas kā:

- lielāks kustības virziens uz priekšu,
- pilnīgāka kājas iztaisnošana,
- optimālāks atspēriena leņķis.

Savukārt audzēkņiem ar zemākiem fiziskajiem rādītājiem biežāk tika konstatētas šādas tehniskas nepilnības

- nepietiekams atspēriena leņķis,
- nepilnīga kājas iztaisnošana,
- pārmērīga spēka virzīšana vertikālā virzienā.

Kopsavilkums par pētījuma rezultātiem.

Iegūtie rezultāti apstiprina, ka slidošanas atspēriena solis ir cieši saistīts ar fizisko sagatavotību, īpaši eksplozīvo spēku. Audzēkņiem ar labākiem fiziskajiem rādītājiem novērota efektīvāka tehnika, kas izpaužas kā optimāls locītavu leņķis un labāka kustības biomehānika.

Balstoties uz biomehāniskajiem pētījumiem (Bracko, 2004; Upjohn et al., 2008), var secināt, ka efektīvai slidošanas tehnikai nepieciešama ne tikai pareiza kustības izpilde, bet arī atbilstošs fizisko īpašību līmenis. Tādēļ treniņu procesā būtiski integrēt gan tehniskos vingrinājumus uz ledus, gan spēka un pliometriskos vingrinājumus sauszemē.

[illegible]

17., 18., 19., 20. att. U15 vecuma grupas hokeja audzēkņu gada plāns

4.2. Nedēļas plāns

Makrocikls tika sadalīts vairākos mezociklos, kuru ilgums bija 4–6 nedēļas. Katram mezociklam tika noteikts konkrēts treniņu mērķis, nodrošinot pakāpenisku fizisko un tehnisko īpašību attīstību.

Pētījumā izmantotais 8 nedēļu treniņu cikls tika strukturēts kā divi secīgi mezocikli:

1. Mezocikls (1. – 4. nedēļa) – adaptācijas un spēka attīstības periods, kur galvenais uzvars tika likts uz vispārējo fizisko sagatavotību, kustību tehnikas apguvi un pamata spēka attīstību;
2. Mezocikls (5. – 8. nedēļa) – eksplozīvā spēka un ātruma attīstības periods, kur uzvars tika likts uz atspēriena spēju, sprinta ātrumu un kustību efektivitāti, integrējot slidošanas tehniku.

Slodze tika pakāpeniski palielināta līdz 5. – 6. nedēļai, pēc tam samazināta, lai nodrošinātu optimālu sniegumu testēšanas periodā (Issurin, 2010).

8 NEDĒĻU ĀTRUMA UN ĀTRSPĒKA PROGRAMMA (U15)					
3 galvenās dienas (A/B/C) + 2 mikro ātruma dienas. Sprinti un lēcieni ar pilnu atpūtu.					
Nedēļa	Diena A (horizontālā jauda)	Diena B (vertikālā jauda)	Diena C (rotācija/stabilitāte)	Mikro dienas (2x/ned.)	Piezīmes
1	Sprints 5x10 m; Tāllēkšana 3x3; Trapeces vilkme 3x5; Vienas kājas RDL 3x6	Sprints 4x10 m; Kastes lēcieni 3x3; Frontālais pietupiens 3x5; Gūžas vilkme 3x6	Reakcijas starts 5x10 m; Rotācijas MB 3x4/puse; Kāpieni 3x6; Pallofa prese 2x30 s	4x10 m; 2x15 s kāpnes; 2x3 tāllēkšana	Tehnika + bāze
2	(kā 1. ned.)	(kā 1. ned.)	(kā 1. ned.)	(kā 1. ned.)	Tehnika + bāze
3	Sprints 5x10 m; Pretestības gumija 3x10 m; Tāllēkšana 3x3; Trapeces vilkme 4x4	Sprints 4x10 m; Kaste 4x3; Frontālais 4x4; Hip thrust 3x6; Sānu lēcieni 3x4/puse	Reakcija 6x10 m; Rotācijas MB 4x4/puse; Stabilitāte 3x30 s	(kā 1. ned.)	Progress + apjoms
4	(kā 3. ned.)	(kā 3. ned.)	(kā 3. ned.)	(kā 1. ned.)	Progress + apjoms
5	KONTRASTS: Trapeces 3x4 → Tāllēkšana 3x3; Sprints 5x10 m	KONTRASTS: Frontālais 3x4 → Kaste 3x3; Sprints 4x10 m	Rotācijas MB 4x4/puse; Reakcija 6x10 m; Stabilitāte 3x30 s	(kā 1. ned.)	Jauda + pilna atpūta
6	(kā 5. ned.)	(kā 5. ned.)	(kā 5. ned.)	(kā 1. ned.)	Jauda + pilna atpūta
7	Sprints 4x10 m; Tāllēkšana 3x2; Trapeces 3x3	Sprints 3x10 m; Kaste 3x2; Frontālais 3x3	Reakcija 4x10 m; Rotācijas MB 3x3/puse; Stabilitāte 2x30 s	Īsāks mikro bloks (8 min)	TAPER –20%
8	Sprints 6x10 m; Tāllēkšana 3x2; Trapeces 2x3 (ātri)	Sprints 2x20 m; Kaste 3x2; Frontālais 2x3	Reakcija 4x10 m; Rotācijas MB 3x3/puse; Mobilitāte	Ļoti viegls mikro bloks	Nedēļas beigās TESTS

21.att. 8 nedēļu treniņu programmas struktūra U15 hokejistiem

Attēlā redzama izstrādātā 8 nedēļu treniņu programma, kuras ietvaros treniņu process tika sadalīts divos mezociklos ar pakāpenisku slodzes pieaugumu un specializāciju.

4.3. Treniņu/nodarbību plāni

Balstoties uz izstrādāto mezocikla struktūru, tika izveidots nedēļas treniņu plāns (mikrocikls), kas atspoguļo treniņu slodzes sadalījumu vienā nedēļā.

Plānojot mikrocikla struktūru, tika ņemtas vērā U15 vecuma grupas sportistu fizioloģiskās un koordinācijas attīstības īpatnības.

Nedēļas plānā tika iekļautas:

- 3 galvenās treniņu dienas (uzvars uz spēku, ātrumu un koordināciju),
- 2 papildu mikro dienas (ātruma un kustību reakcijas attīstībai),
- 1-2 atpūtas dienas pilnvērtīgai atjaunošanai.

Treniņu slodze nedēļas ietvaros tika organizēta pēc principa:

- nedēļas sākumā – vidējas intensitātes darbs ar uzsvaru uz tehniku,
- nedēļas vidū – augstākās intensitātes slodze (ātrums, eksplozīvais spēks),
- nedēļas beigās – samazināta slodze un tehnikas nostiprināšana.

Šāda struktūra nodrošina optimālu slodzes sadalījumu un veicina fizisko īpašību attīstību, vienlaikus samazinot pārslodzes risku.

Šajā nodaļā kā nedēļas plāna (mikrocikla) piemērs tiek attēlota viena nedēļa no izstrādātās 8 nedēļu treniņu programmas, kas atspoguļo treniņu slodzes sadalījumu un galvenos uzdevumus konkrētajā periodā.

Nedēļa	Diena A (horizontālā jauda)	Diena B (vertikālā jauda)	Diena C (rotācija/stabilitāte)	Mikro dienas (2x/ned.)	Piezīmes
1	Sprints 5×10 m; Tāllēkšana 3×3; Trapeces vilkme 3×5; Vienas kājas RDL 3×6	Sprints 4×10 m; Kastes lēciens 3×3; Frontālais pietupiens 3×5; Gūžas vilkme 3×6	Reakcijas starts 5×10 m; Rotācijas MB 3×4/puse; Kāpieni 3×6; Pallofa prese 2×30 s	4×10 m; 2×15 s kāpnes; 2×3 tāllēkšana	Tehnika + bāze

22. att. Vienas nedēļas plāns(mikrocikls)

Attēlotais mikrocikls ietver gan fiziskās sagatavotības, gan tehniskos treniņus, nodrošinot līdzsvarotu slodzes sadalījumu un pakāpenisku sportistu attīstību.

Treniņa plāns Nr. 1

Sporta veids: HOKEJS

Grupa/apmācības gads U-15 Vieta:

Talsu hokeja klubs.

Datums 27.04.2026.

Laiks: no 17:45 līdz 18:45

Vērtējums: 8

Veiksmīgi demonstrē un vada treniņu.

(metodiķa paraksts, atšifrējums)

Uzdevumi (norādīt ne mazāk kā 2 uzdevumus, saistoši prakses bāzes gada, mēneša plānam):

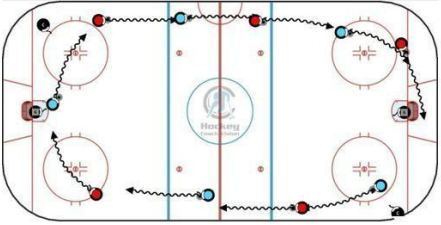
1. Mācīt ripas kontroli kustībā
2. Turpināt mācīt metiena tehniku pēc piespēles
3. Atkārtot slidošanu ar virziena maiņu
4. Pilnveidotspēles izpratni uzbrukumā
5. Attīstīt ātrspēku galvenajā daļā (norādīt fiziskās īpašības un kurā daļā tās tiek attīstītas), reakcijas ātrumu un koordināciju

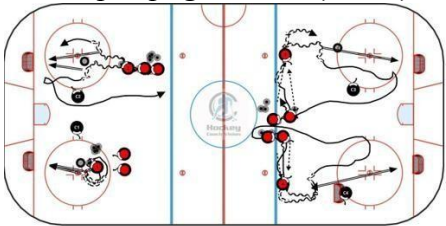
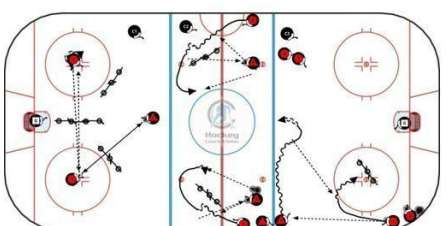
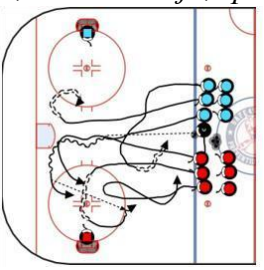
Metodes: Demonstrējošā un atkārtojuma metodes. Spēļu metode.

Nepieciešamais inventārs: Ripas, nūjas, konusi, vārti.

Treniņā sasniedzamais rezultāts: Spēlētāji uzlabo ripas kontroli, piespēles un metienu izpildi kustībā, kā arī attīsta spēles domāšanu.

Treniņa / nodarbības apraksts

Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	IEVADA-SAGATAVOTĀJA DAĻA		min.	
Organisma sagatavošana slodzei, koordinācijas un slidošanas aktivizēšana	1.	Slidošana ar ripu pa laukumu ar ātruma maiņām.	10 min.	<i>Slido vienā virzienā, pēc signāla maina ātrumu, galva augšā, aktīvas kustības.</i> 
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
GALVENĀ DAĻA				

Tehnisko prasmju pilnveidošana un ātrspēka attīstīšana spēles situācijās	1.	Metiens pēc leņķa maiņas (Change of Angle Progression)	15min.	<i>Metiens pēc pagriezienu, ķermeņa koordinācija, ātra izpilde.</i> 
	2.	Piespēļu un metiena kombinācijas (PP Skills Circuit)	15min.	<i>Ātras piespēles, kustība bez ripas, metiens pēc saņemšanas</i> 
	3.	Spēles situācija mazā zonā (Coach's Outlet)	10min.	<i>Ātri lēmumi, komunikācija, spēle ierobežotā laukumā</i> 
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)

NOBEIGUMA DAĻA				
Slodzes samazināšana un organisma atjaunošana	1.	Viegls slidojums ar ripu pa apli	5min.	Vieglā slidošana ar ripu / brīva kustība ,lēns temps, vienmērīga elpošana, relaksācija.
	2.	Viegls slidojums pa apli	5min	

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu/ nodarbību:

Izdevās	Neizdevās
Treniņš noritēja labā intensitātē, spēlētāji aktīvi iesaistījās visos vingrinājumos. Tika izmantoti jauni vingrinājumi, kas raisīja interesi un motivāciju. Spēlētāji ar interesi piedalījās treniņā, uzlabojot savas tehniskās prasmes un sadarbību laukumā.	Ne visi spēlētāji strādāja ar maksimālu atdevi visā treniņa laikā. Atsevišķiem spēlētājiem bija novērojams koncentrēšanās trūkums un nevienmērīga darba intensitāte, kas ietekmēja vingrinājumu izpildes kvalitāti.

/ studenta paraksts/

/paraksta atšifrējums/

Treniņa plāns Nr. 2

Sporta veids: HOKEJS

Grupa/apmācības gads U-15 Vieta:

Talsu hokeja klubs.

Datums: 29.04.2026.

Laiks: no 17:45 līdz 18:45

Vērtējums: 8

Turpina atkārtojuma Metodi, demonstrējot tehniski pareizus vingrinājumus.

(metodiķa paraksts, atšifrējums)

Uzdevumi (norādīt ne mazāk kā 2 uzdevumus, saistoši prakses bāzes gada, mēneša plānam):

1. Mācīt ātru pāreju no aizsardzības uz uzbrukumu (2 pret 1 situācijas)
2. Turpināt mācīt: piespēļu precizitāti un kustību bez ripas
3. Atkārtot metiena izpildi kustībā un spēli pie vārtiem
4. Pilnveidot lēmumu pieņemšanu spēles situācijās.
5. Attīstīt ātrumu, reakciju un ātrspēku (galvenajā daļā)

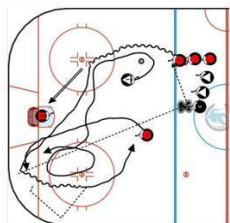
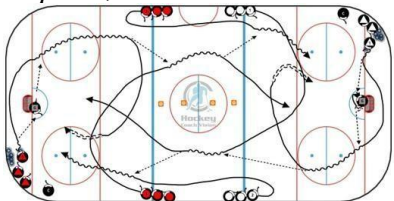
Metodes: Demonstrējošā , atkārtojuma metodes, spēļu metode.

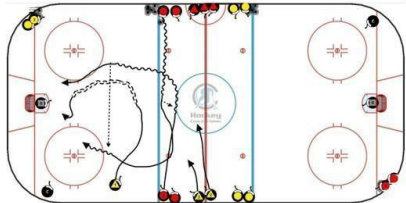
Nepieciešamais inventārs: Ripas, nūjas ,konusi,vārti.

Treniņā sasniedzamais rezultāts: Spēlētāji uzlabo pāreju no aizsardzības, uzbrukumā, ātrumu, piespēļu kvalitāti un spēju pieņemt lēmumus spēles situācijās, kā arī attīsta ātruma un ātrspēka īpašības.

Treniņa apraksts

Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
		IEVADA-SAGATAVOTĀJA DAĻA	min.	

Organisma sagatavošana slodzei.	1.	Slidošana ar ripu pa laukumu ar ātruma maiņām.	5 min.	<i>Slido dažādos virzienos, pēc signāla maina ātrumu, galva augšā, aktīvas kustības.</i>
Reakcijas ātrumu attīstība	2.	Reakcijas sprints (starts pēc signāla)	5min	<i>Starts pēc signāla, maksimāls ātrums īsā distance. Uzsvars uz pirmo soli.</i>
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
GALVENĀ DAĻA				
Uzbrukuma un aizsardzības sadarbība, reakcijas ātrums	1.	1v0 ar spiedienu pārejā uz 2 pret 1	10min.	<i>Uzbrucējs uzsāk ar ripu Aizsargs rada spiedienu un nosedz vidu Otrs uzbrucējs atveras piespēlei Ātri lēmumi un komunikācija</i> 
Pāreja no aizsardzības uz uzbrukumu	2.	2 pret 1 izeja un ieeja zonā.	10min.	<i>Pareiza pozīcijas izvēle laicīgas piespēles, uzbrukuma</i>  <i>uzsākšana kustībā.</i>
Taktiskā domāšana un spēles izpratne				

	3.	2 pret 1 / 2 pret 2 / 3 pret 2 pārejas spēle	15min	Ātra pāreja starp situācijāmno 2 pret 1 uz 2 pret 2 ar atgriešanos 3 pret 2. Uzbrucēji izmanto pārsvaru. Aizsargi samazina laiku uzbrukumam. 
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
NOBEIGUMA DAĻA				
Metiena tehnika un koordinācija, reakcija.	1.	Metienu un ripas pielabošanas vingrinājums pāros	10min.	Spēlētāji sadalās pa pāriem, izvietojas pa visu laukumu pie bortiem vai vārtiem Viens spēlētājs izpilda metienus (10–15), otrs pielabo ripas lidojumu. Ripa tiek novirzīta gan uz augšu, gan uz leju. Uzsvars uz roku koordināciju un ripas sajūtu.
Organisma atjaunošana un slodzes samazināšana	2.	Vieglā slidošana un atjaunošanās	5min	

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu:

Izdevās	Neizdevās
Treniņš kopumā bija ātrs un dinamisks, ar salīdzinoši vienkāršiem vingrinājumiem, kas bija atbilstoši šī vecuma grupai (U-15). Spēlētāji aktīvi iesaistījās treniņa procesā un ar interesi izpildīja uzdevumus. Treniņa intensitāte bija laba visā nodarbības laikā, un vingrinājumi palīdzēja attīstīt spēles situācijām pietuvinātu domāšanu un lēmumu pieņemšanu.	Ne vienmēr tika izpildītas pietiekami precīzas piespēles, un dažiem spēlētājiem bija grūtības ar pareizu pozicionēšanos laukumā. Aizsargi atsevišķās situācijās deva pārāk daudz brīvu laukumu uzbrucējiem, kas samazināja aizsardzības efektivitāti. Tāpat bija novērojamas nelielas tehniskas kļūdas vingrinājumu izpildē, un ne visi spēlētāji strādāja ar pilnu koncentrēšanos un maksimālu atdevi.

/ studenta paraksts/

/paraksta atšifrējums/

Treniņa plāns Nr. 3

Sporta veids: HOKEJS
Grupa/apmācības gads U-15 Vieta:
Talsu hokeja klubs.
Datums: 06.05.2026.
Laiks: no 17:45 līdz 18:45

Vērtējums: 8
Labi strukturēts treniņš, vingrinājumi atbilst vecuma grupas prasībām.

(metodiķa paraksts, atšifrējums)

Uzdevumi (norādīt ne mazāk kā 2 uzdevumus, saistoši prakses bāzes gada, mēneša plānam):

1. Mācīt piespēļu un metienu tehniku kustībā.
2. Turpināt mācīt ripas kontroli un sadarbību.
3. Atkārtot metienu izpildi pēc piespēles.
4. Pilnveidot lēmumu pieņemšanu spēles situācijās.
5. Attīstīt ātrumu, koordināciju un ātrspēku galvenajā daļā.

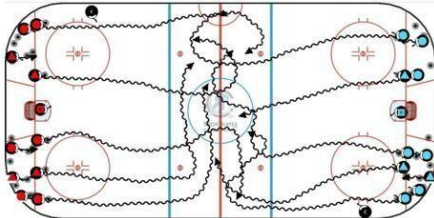
Metodes: Demonstrējošā, atkārtojuma metodes, spēļu metode.

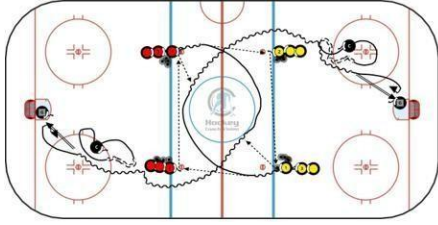
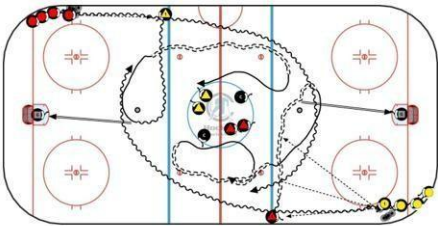
Nepieciešamais inventārs: Ripas, nūjas, konusi, vārti.

Treniņā sasniedzamais rezultāts: Spēlētāji pilnveido piespēļu un metienu tehniku kustībā, uzlabo ripas kontroli un sadarbību starp spēlētājiem. Tiek attīstīta lēmumu pieņemšana ierobežotā laikā un spēles situācijās. Uzlabojas spēlētāju ātrums, koordinācija un ātrspēka izpausmes, īpaši kustības uzsākšanā un metiena izpildē.

Treniņa / nodarbības apraksts				
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
		IEVADA-SAGATAVOTĀJA DAĻA	min.	

Ripas kontrole, koordinācija, reakcija.	1.	Ripas kontroles spēle zonā (1 pret 1 pēc signāla)	10 min.	<i>Spēlētāji ar ripām izvietojas vienā zonā (no zilās līnijas līdz gala līnijai) un brīvi slido, kontrolējot ripu kustībā. Pēc trenera signāla spēlētāji sāk spēlēt viens pret vienu, cenšoties izsist pretinieka ripu ārā no zonas. Spēlētājs, kuram ripa tiek izsista, izstājas no spēles. Uzsvars uz ripas kontroli kustībā, galvu augšā un aktīvu darbību.</i>
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
GALVENĀ DAĻA				

Slidošanas tehnikas pilnveidošana, ripas kontrole kustībā, koordinācijas attīstīšana. Piespēļu un metiena tehnikas pilnveidošana, sadarbības attīstīšana kustībā.	1.	Slidošana ar ripas kontroli un metienu (Schweningen Scramble)	10 min.	<i>Spēlētāji ar ripām vienlaicīgi uzsāk kustību no abām zonām un brīvi pārvietojas starp zilajām līnijām, kontrolējot ripu. Pēc trenera signāla spēlētāji iziet no centrālās zonas un izpilda metienu pa vārtiem. Uzsvars uz kustību ar galvu augšā, virziena</i>  <i>maiņu un ātruma saglabāšanu.</i>
	2.	Piespēļu kombinācija kustībā ar iesaisti uzbrukumā un metienu pa vārtiem	13 min.	

				Spēlētāji izpilda piespēļu kombināciju, pēc kuras seko kustība bez ripas un iesaistīšanās uzbrukumā. Vingrinājums noslēdzas ar metienu pa vārtiem kustībā. Uzsvars uz precīzu piespēli, atvēršanos un metienu kustībā. 
Spēles situāciju attīstīšana, reakcijas, ātruma un lēmumu pieņemšanas pilnveidošana.	3.	1 pret 1 spēles situācija ar aizsardzības un uzbrukuma darbībām kustībā pa visu laukumu	20 min.	Vingrinājums sākas ar metienu pa vārtiem, pēc kura pāriet 1 pret 1 situācijā visā laukumā. Aizsargs cenšas saglabāt distanci un ierobežot uzbrucēja darbību. Uzsvars uz ātru pāreju uz 1 pret 1, pareizu pozicionēšanos un aktīvu darbību. 
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
NOBEIGUMA DAĻA				

Metiena noslēguma tehnikas pilnveidošana, koordinācijas un slidošanas attīstīšana spēles situācijā. Pozitīva treniņa noslēguma veidošana, koncentrēšanās un koordinācijas attīstīšana	1.	Piespēle no aizvārtes un metiens ar ripas novirzīšanu vārtu priekšā	7 min.	<i>Vingrinājums tiek izpildīts kontrolētā tempā. Uzsvars uz precīzu piespēli, kustību pa zilo līniju un ripas novirzīšanu vārtu priekšā, nevis uz maksimālu ātrumu.</i>
	2.	Pēcspēles metienu spēle (bullīši)	10 min.	<i>Spēlētāji sadalās divās komandās. Katrs spēlētājs izpilda vienu pēcspēles metienu. Ja ripa tiek iemesta vārtos, komanda turpina ar nākamo ripu, ja ne – metiens pāriet nākamajam spēlētājam. Uzsvars uz precīzu metienu un koncentrēšanos.</i>

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu/ nodarbību:

Izdevās	Neizdevās
Treniņš kopumā bija intensīvs un dinamisks, ar uzsvaru uz individuālām darbībām un spēles situācijām. Īpaši veiksmīgs bija vingrinājums 1 pret 1, kas attīstīja spēlētāju individuālās prasmes, kustību un lēmumu pieņemšanu. Vingrinājumi bija atbilstoši šī vecuma grupai un veicināja galveno muskuļu grupu iesaisti kustībā. Treniņa noslēgums ar pēcspēles metienu spēli radīja pozitīvu emocionālo fonu un motivēja spēlētājus aktīvi iesaistīties līdz pat treniņa beigām. Spēles elementi treniņā palielināja jauniešu interesi un iesaisti.	Ne visiem spēlētājiem izdevās saglabāt vienādu koncentrēšanās līmeni visa treniņa laikā. Atsevišķos gadījumos bija novērojama nepietiekama darba intensitāte un motivācija, kas ietekmēja vingrinājumu izpildes kvalitāti. Pilnīga visu spēlētāju iesaiste un vienmērīga uzdevumu izpilde joprojām ir aspekts, kas jāpilnveido turpmākajos treniņos.

/ studenta paraksts/

/paraksta atšifrējums/

5. KVALIFIKĀCIJAS DARBA IZSTRĀDES PAŠVĒRTĒJUMS

Kvalifikācijas darba izstrādes procesā es ieguvu padziļinātu izpratni par U15 vecuma hokejistu ātrspēka attīstīšanu un slidošanas atspēriena soļa tehniku, kā arī to savstarpējo saistību treniņu procesā. Darba gaitā tika analizētas gan teorētiskās atziņas, gan praktiskie pētījuma rezultāti, kas ļāva labāk izprast, cik būtiska nozīme ir pareizi organizētam un sistemātiskam treniņu procesam.

Īpaši nozīmīga pieredze bija izstrādātā 8 nedēļu treniņu programma, kas deva iespēju praktiski pārbaudīt un izvērtēt, kā mērķtiecīgas un koncentrētas izmaiņas treniņu plānā ietekmē audzēkņu fizisko un tehnisko attīstību. Šīs programmas ietvaros bija iespējams novērot, kā, sistemātiski strādājot pie ātrspēka attīstīšanas, pakāpeniski uzlabojas audzēkņu rezultāti un kustību kvalitāte. Tas ļāva saprast, cik būtiska ir treniņu procesa plānošana un konsekventa darba organizācija ilgākā laika periodā.

Vērtīga pieredze bija arī audzēkņu fizisko īpašību testēšana un rezultātu analīze. Veicot 10 metru sprinta, tāllēkšanas un pildbumbas mešanas testus, bija iespējams objektīvi novērtēt ātrspēka attīstību un sekot līdzi tās izmaiņām. Tas palīdzēja ne tikai analizēt rezultātus, bet arī izdarīt secinājumus par treniņu programmas efektivitāti.

Papildus tam būtiska nozīme bija tehniskās sagatavotības analīzei, īpaši slidošanas atspēriena soļa izvērtēšanai. Video analīzes izmantošana ļāva detalizētāk izvērtēt kustību izpildījumu un identificēt kļūdas, kuras ne vienmēr ir iespējams pilnvērtīgi saskatīt treniņu procesā ar neapbruņotu aci.

Praktiskajā darbā bija interesanti novērot, ka audzēkņi ne tikai uzlaboja savus fiziskos rādītājus, bet arī sāka pievērst lielāku uzmanību slidošanas tehnikai. Spēlētāji arvien vairāk apzinājās atspēriena nozīmi, kustības virzienu un ķermeņa pozīciju, kas liecina par izpratnes attīstību un kustību kvalitātes uzlabošanos.

Darba izstrādes procesā tika pilnveidotas arī manas kā trenera prasmes – treniņu plānošana, slodzes dozēšana, vingrinājumu izvēle un pielāgošana audzēkņu vecumam un sagatavotības līmenim. Izstrādājot dažāda līmeņa treniņu plānus, tika apgūta strukturēta pieeja treniņu procesa organizēšanai.

Kopumā var secināt, ka kvalifikācijas darba izstrāde deva iespēju apvienot teorētiskās zināšanas ar praktisko pieredzi. Iegūtās zināšanas ļauj mērķtiecīgāk organizēt treniņu procesu, analizēt audzēkņu attīstību un veicināt viņu fizisko un tehnisko sagatavotību.

6. KVALIFIKĀCIJAS DARBA VĒRTĒJUMS

Hokeja treneris A.Raudziņš vērtē:

- **Sadarbību**

Students labi sadarbojās ar audzēkņiem, treneriem un audzēkņu vecākiem. Komunikācija bija korekta un saprotama. Treniņu procesā spēja veidot labu kontaktu ar audzēkņiem un iesaistījās komandas darbā.

- **Darbību grupā**

Students aktīvi iesaistījās treniņu organizēšanā un vadīšanā. Spēja strādāt gan ar visu grupu kopumā, gan individuāli ar audzēkņiem. Treniņi bija organizēti, tika ievērots laiks un disciplīna. Vingrinājumi tika pielāgoti audzēkņu vecumam un sagatavotības līmenim.

- **Atmosfēru un disciplīnu**

Treniņu laikā students veidoja pozitīvu un draudzīgu atmosfēru. Audzēkņi tika motivēti iesaistīties darbā, vienlaikus ievērojot disciplīnu un savstarpēju cieņu. Treniņos tika uzturēta kārtība un organizētība.

- **Mācību saturu un zināšanas**

Students parādīja labas zināšanas hokeja treniņu plānošanā un vadīšanā. Treniņu saturs bija atbilstošs audzēkņu vecumam un sagatavotības līmenim. Treniņos tika izmantoti dažādi vingrinājumi ātruma, spēka, koordinācijas un slidošanas tehnikas attīstīšanai.

- **Vērtēšanu**

Students spēja novērtēt audzēkņu fizisko un tehnisko sagatavotību, izmantojot testus, novērošanu un video analīzi. Iegūtie rezultāti tika izmantoti turpmākā treniņu procesa plānošanā.

- **Profesionālo izaugsmi**

Kvalifikācijas darba izstrādes laikā students pilnveidoja prasmes treniņu plānošanā, vadīšanā un audzēkņu izvērtēšanā. Darba procesā bija redzama interese attīstīties un iegūt jaunu pieredzi trenera darbā.

LITERATŪRAS SARAKSTS

1. Behm, D. G., & Sale, D. G. (1993). Intended rather than actual movement velocity determines velocity-specific training response. *Journal of Applied Physiology*, 74(1), 359–368. <https://doi.org/10.1152/jappl.1993.74.1.359>.
2. Bertagna, J. (Ed.). (2016). *The hockey coaching bible*. Human Kinetics.
3. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Human Kinetics.
4. Boyle, M. (2016). *New functional training for sports* (2nd ed.). Human Kinetics.
5. Chambers, D. (2016). *The hockey drill book* (2nd ed.). Human Kinetics.
6. Cormie, P., McGuigan, M. R., & Newton, R. U. (2011). Developing maximal neuromuscular power. *Sports Medicine*, 41(1), 17–38. <https://doi.org/10.2165/11538500-000000000-00000>.
7. Krauksts, V., & Krauksta, D. (2013). *Treniņu process: Teorija un prakse. Monogrāfija. I daļa*. Rīga: SIA Drukātava
8. International Ice Hockey Federation. (2017). *IIHF coaching manual*. <https://www.iihf.com>.
9. Krauksts, V. (2010). *Sporta treniņu teorija*. Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija.
10. Latvijas Hokeja federācija. (2018). *Hokeja treniņu metodiskie materiāli*.
11. Lockie, R. G., Murphy, A. J., & Spinks, C. D. (2003). Effects of resisted sled towing on sprint kinematics. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 17(4), 760–767.
12. Markovic, G., & Mikulic, P. (2010). Neuro-musculoskeletal and performance adaptations to lower-extremity plyometric training. *Sports Medicine*, 40(10), 859–895. <https://doi.org/10.2165/11318370-000000000-00000>.
13. USA Hockey. (2017). *American Development Model*. <https://www.usahockey.com>.
14. Walter, R., & Johnston, M. (2010). *Hockey plays and strategies*. Human Kinetics.
15. Young, W. B. (2006). Transfer of strength and power training to sports performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 1(2), 74–83. <https://doi.org/10.1123/ijsp.1.2.74>.
16. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and practice of strength training* (2nd ed.). Human Kinetics.
17. Komi, P. V. (Ed.). (2003). *Strength and power in sport* (2nd ed.). Blackwell Science.
18. Bartlett, R. (2009). *Introduction to sports biomechanics. Analysing human movement patterns* (2nd ed.). Routledge.

PIELIKUMI

Prakses bāzes iekšējās kārtības noteikumi

1.

 Talsu Hokeja Klubs Reg. Nr. 50008023431 LV-3201, Talsi, Kalna iela 10a Konts: LV8BUNLA0050003025458 SEB banka AS Kods: UN6ALV 2X APSTIPRINU  Māris Ziedītis /valdes loceklis/ 01.09.2025 Talsu hokeja kluba Halles iekšējās Kārtības noteikumi 1. Vispārīgie noteikumi 1.1. Šie noteikumi nosaka kārtību un drošības prasības, kas jāievēro Hokeja klubā (turpmāk – Klubs) organizētajās aktivitātēs un uzturoties hokeja halē (turpmāk – Halle). 1.2. Noteikumi ir saistoši visiem Kluba sportistiem, treneriem, vecākiem, kā arī Halles apmeklētājiem un viesiem. 1.3. Klubā reģistrētie sportisti ir atbildīgi par piekļāšanos uzvedību, cieņu pret treneriem, komandas biedriem, pretiniekiem un Halles personālu. 1.4. Halles teritorijā atļauts uzturēties tikai Halles darba laikā un saskaņā ar halles administrācijas noteikto grafiku. 1.5. Halles apmeklējums un ievērošana ir jālieto saudzīgi; par tīlu vai neuzmanības dēļ radītiem bojājumiem atbild vainīgā persona vai nepingadīgā sportista vecāki. 1.6. Aizliegts ienest Halē alkohološos dzērienus, enerģiskās vai narkotiskās vielas, kā arī Halles teritorijā uzturēties šo vielu ietekmē. 1.7. Ar spēliem liet uz ledu stingri aizliegts; ārpus ledu laukuma ar slidēm drīkst staigāt tikai pa gumijas paklājiem. 1.8. Kluba administrācija patur tiesības iestipt piedalīties nodarbībās vai sacensībās personām, kas pārkāpj noteikumus. 2. Noteikumi treniņu un sacensību laikā 2.1. Treniņu un spēles notiek tikai saskaņā ar Kluba sastādīto grafiku un trenera norādījumiem. 2.2. Uz ledu drīkst atrasties tikai konkrētā treniņa dalībnieki un treneri. Vecākiem un līdzjutējiem kļūst uz ledu ir kategoriski aizliegts. 2.3. Sportistiem jāierodas Halē vismaz 20-30 minūtes pirms treniņa, lai sagatavotos. 2.4. Ledus apstrādes tehnikas (Zamboni) laikā uz ledu atļauts aiziegt. Uz ledu drīkst kļūt tikai tad, kad hokeja laukuma līnijas ir pabeigta notīrīta. 2.5. Ledus laukuma izmantošana ir atļauta tikai ar piemērotu ekipējumu. Bērniem līdz 18 gadu vecumam obligāti aizsargjostve. 2.6. Nodarību laikā aizliegts: - traucēt nodarbību norisi; - atrasties uz ledu bez trenera atļaujas; - izmantot aprīkojumu neatbilstoši tā paredzētajam mērķim. - pēc nodarbības visi dalībnieki atstāj ledu nekavējoties un sakārtotā veidā. 3. Treneru un nodarbību vadītāju pienākumi 3.1. Nodrošināt drošu treniņu un spēļu procesu, ievērojot Halles drošības prasības. 3.2. Pirms nodarbības pārbaudīt ledu segumu, vārtus, bortus un inventāru. 3.3. Informēt sportistus par drošības noteikumiem un disciplīnas prasībām. 3.4. Kontrolēt sportistu uzvedību un laicīgi novērst riskantas situācijas. 3.5. Nodrošināt vecāku informēšanu par svarīgām izmaiņām, traumām vai disciplīnas pārkāpumiem. 3.6. Pēc treniņa uzraudzīt, lai jaunie sportisti sakārtotu gērtuvu un inventāru. 3.7. Traumas vai incidenta gadījumā nekavējoties ziņot Halles dežurāntam. 4. Sportistu pienākumi 4.1. Regulāri apmeklēt treniņus un ierasties savlaicīgi. 4.2. Uzturēt savu ekipējumu labā stāvoklī un izmantot tikai atbilstošu, drošu aprīkojumu. 4.3. Uzvesties cieņpilni pret Halles personālu, komandas biedriem, treneriem un pretiniekiem. 4.4. Aizliegts lietot apvainojumus, rupjus izteicienus un rīkot konfliktus Halles teritorijā. 4.5. Sportistiem jāievēro Halles higiēnas un tīrības prasības (dušas, gērtuves, zāvētavas u. c.). 4.6. Ja sportists jūtas slikti vai savainots, viņam nekavējoties jāinformē treneris. 5. Vecāku un pavadošo personu noteikumi 5.1. Vecākiem jāievēro Halles noteikumi un jāuzvedas cieņpilni pret treneriem un Halles personālu. 5.2. Treniņu laikā vecākiem nav atļauts atrasties uz ledu vai gērtuvēs, izņemot īpašus gadījumus (piem., SSG vai U8 grupā). 5.3. Jebkuras pretenzijas vai jautājumi par treniņu procesu jāadresē trenerim vai Kluba vadībai ārpus treniņa laika. 5.4. Vecākiem jānodrošina, ka bērns ierodas uz nodarbībām laikā. 5.5. Emocionāla, agresīva vai neētiska uzvedība pret sportistiem, tiesniešiem, treneriem vai pretiniekiem nav pieļaujama. 6. Rīcība ārkārtas situācijās 6.1. Ārkārtas situācijā visi sportisti un apmeklētāji nekavējoties seko treneru un Halles personāla norādījumiem. 6.2. Evakuācijas gadījumā jādosies uz tūnko maršrēto izeju, neatgriežoties pēc personīgajām mantīm. 6.3. Traumas gadījumā treniņā nekavējoties tiek apturēts, un tiek sniegta pirmā palīdzība. 6.4. Halles teritorijā pieejamais medicīnas aprīkojums drīkst tikt izmantots tikai ārkārtas gadījumā. 6.5. Par jebkuru apdraudējumu nekavējoties jāziņo treneriem vai Halles administrācijai. 6.6. Ārkārtas zvans: 112. 7. Noslēguma noteikumi 7.1. Halles administrācija patur tiesības jebkurā laikā mainīt šos noteikumus, par to informējot apmeklētājus. 7.2. Ieejot Halē, apmeklētāji apņemas, ka ir iepazīlušies ar šiem noteikumiem un apņemas tos ievērot. 7.3. Noteikumu neievērošana var būt pamats personas izraidīšanai no Halles un/vai pakalpojumu iegelšanai.
--

APLIECINĀJUMS

Es, Renards Brālis apliecinu, ka manis sagatavotā kvalifikācijas “Sporta treneris” prakses dokumentācija ir paša izstrādāta un nav plagiāts.

Paraksts: _____

Datums: 20.05.2026

Dokumentu ar drošu elektronisko
parakstu parakstīja