

**RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTES
LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS AKADEMIJA**
Sporta spēļu katedra

EDGARS KAMOLIŅŠ

AIZSARGA DARBĪBA HOKEJĀ UZBRUKUMA SĀKUMĀ

Bakalaura darbs

Pretendents uz profesionālo
bakalaura grādu sporta zinātnē un
izglītības un sporta darba speciālista
profesionālo kvalifikāciju
Hokeja vecākais treneris:

Edgars Kamoliņš

Bakalaura darba vadītājs:

Mg.paed., lektors Rodrigo Laviņš

Bakalaura darba konsultants:

Bakalaura darba recenzents:

darbs atbilst / neatbilst prasībām
Dr.paed., docents Renārs Līcis

Priekšizstāvēšana _____ katedrā
2025.gada "19." maijā

Darbs atbilst / neatbilst prasībām. Katedras vadītājs/ja: _____
Prof.

Darbs aizstāvēts 20 ____ .gada " ____ " ____ . Vērtējums _____ .

Profesionālā bakalaura grāda sporta zinātnē un izglītības un sporta darba speciālista
profesionālās kvalifikācijas piešķiršanas komisijas līdzpriekšsēdētājs:

SATURS

IEVADS.....	4
1 TAKTIKAS HOKEJĀ.....	6
1.1 Aizsargu individuālā taktika	9
1.2 Uzbrucēju individuālā taktika.....	11
1.3 Vārtsarga individuālā taktika	11
1.4 Grupu taktika	11
1.5 Komandas taktika.....	11
1.6 Komandas taktika aizsardzībā.....	12
1.6.1 Aizsardzībā divi pret divi	13
1.6.2 Aizsardzība viens pret vienu	13
1.6.3 Aizsardzībā viens pret diviem	14
1.6.4 Aizsardzībā divi pret vienu.....	15
1.7 Komandas taktika uzbrukumā.....	16
1.8 Komandas taktika, spēlējot nevienādos sastāvos.....	16
1.9 Uzbrukuma taktika hokejā	17
1.10 Aizsardzības taktikas hokejā.....	20
1.11 Hokeja taktikai nepieciešamās tehniskās prasmes	21
1.11.1 Tehnikas apmācība un tās principi	21
1.11.2 Mācīšanas līdzekļi un metodes.....	22
1.11.3 Hokeja tehnikas veidi	23
1.11.4 Slidošanas tehnika	24
1.11.5 Ripas kontrole	25
1.11.6 Metieni	26
1.11.7 Precizitātes un trāpīguma jēdziens, treniņa nosacījumi	27
1.11.8 Tehniskā sagatavošana hokejā	28
2 DARBA UZDEVUMI, PĒTĪJUMA METODES UN EKSPERIMENTA ORGANIZĒŠANA	29
2.1 Darba uzdevumi	29
2.2 Pētījuma metodes.....	29
2.2.1 Literatūras izpēte un analīze.....	29
2.2.2 Dokumentālo jeb videoierakstu analīze	29
2.2.3 Pedagoģiskais novērojums.....	29
2.2.4 Matemātiskās darbības	29
2.3 Pētījuma organizēšana	30
3 TEHNISKI-TAKSTISKO PAŅĒMIENU ANALĪZE UZBRUKUMA SĀKUMĀ	31

3.1 Komandas Floridas Panthers tehniski-taktisko paņēmienu analīze uzbrukuma sākumā	31
3.2 Latvijas izlases tehniski-taktisko paņēmienu analīze uzbrukuma sākumā	40
3.3 Komandas Floridas Panthers un Latvijas izlases tehniski-taktisko paņēmienu salīdzinājums.....	44
SECINĀJUMI.....	47
DISKUSIJA	48
LITERATŪRAS SARAKSTS.....	50
PIELIKUMI	53
KOPSAVILKUMS	65
KOPSAVILKUMS SVEŠVALODĀ.....	68
RECENZĪJA	71
APLIECINĀJUMS	72

IEVADS

Hokejs ir komandu sporta veids, kuru spēlē uz ledus laukuma. Uz tā atrodas seši spēlētāji no katras komanda: katrā komandā ir pieci laukuma spēlētāji un vārtsargs. Spēles mērķis ir gūt pēc iespējas vairāk vārtu. Starp pieciem laukuma spēlētājiem ir divi aizsargi un trīs uzbrucēji. Uzbrucēju līnijā ir viens centra uzbrucējs un divi malējie uzbrucēji - labās un kreisās malas.

Katram spēlētājam ir sava loma un uzdevumi spēles laikā. Darbā autors izvēlējās detalizētāk apskatīt tieši aizsarga pozīciju jeb tā darbību uz laukuma. Pēc autora domām šī tēma ir aktuālā, jo veiksmīgs uzbrukums sākas veicinās mērķa sasniegšanu – gūt vārtus. Hokejs ir kļuvis tehniskāks nekā agrāk, un spēlētāja individuālajai teknikai ir liela nozīme, apspēlējot pretspēlētāju.

Darbā ar nolūku ietverti gan spēles tehnikas, gan arī individuālas taktikas paņēmieni. Tas darīts tādēļ, ka metieni, piespēles, ripas atņemšana, vadīšana un spēka cīņa, kas pieskaitāmi pie spēles tehnikas paņēmieniem, hokejā cieši saistīti ar dažādu taktisku darbību pielietošanu. Tāpēc arī spēles tehnikas un taktikas paņēmienus autors analizē vienlaicīgi.

Jo pareizāk apgūti pamatelementi, jo efektīvāka ir to izpildījuma tehnika un pielietošana spēlē, līdz ar to arī meistarība ir lielāka. Praktiski ikviens hokeja nūjas tehniku apgūst gandrīz vienlaicīgi ar slidošanas tehniku. Tiek uzskatīts, ka būtu ideāli, ja jaunais hokejists neķertos pie nūjas, kamēr nav iemācījies pietiekami labi slidot. Nūjas tehnika tiktu apgūta daudz ātrāk un labāk, ja pamata būtu laba slidošanas tehnika. Jāatceras, ka hokeja tehniku jāturpina apgūt un nostiprināt pat meistarkomandā.

Individuālo tehnisko un taktisko paņēmienu un darbību arsenāls ir ļoti bagāts, tādēļ tas jāsāk apgūt jau bērnībā. Šajā arsenālā ietilpst slidošanas tehnika, visiespējamākās darbības ar ripu (metieni, piespēles vadīšana, māņu kustības, apvešana), spēka cīņas paņēmieni, ripas atņemšana pretiniekam un tā tālāk.

Katram hokejistam ir savs spēles „rokkraksts”. Meistarība jo sevišķi izpaužas teknikā. Ja šie paņēmieni apgūti labi, hokejists spēs sekmīgi atrisināt visus taktiskos uzdevumus, kas dažādos spēles momentos tiek izvirzīti atsevišķam spēlētājam, maiņai vai komandai.

Pētījuma hipotēze:

“Flip pass” efektivitāte ir augsta, uzsākot uzbrukumu no savas aizsardzības zonas, kas ir visbiežāk pielietojamais taktiski-tehniskais paņēmiens.

Pētījuma mērķis:

Nacionālās hokeja līgas (turpmāk NHL) un Latvijas izlases aizsargu tehniski-taktisko paņēmieni "flip pass" efektivitātes un pielietošanas biežuma, uzsākot uzbrukumu no savas aizsardzības zonas, novērtēšana

Darba uzdevumi:

1. Izpētīt un izanalizēt literatūras avotus par aizsardzības taktikas veidiem hokejā.
2. Izanalizēt NHL komandas Floridas Panthers aizsargu individuāli tehniski-taktiskās darbības, uzsākot uzbrukumu.
3. Izanalizēt Latvijas izlases aizsargu individuāli tehniski-taktiskās darbības, uzsākot uzbrukumu.
4. Salīdzināt NHL komandas Floridas Panthers un Latvijas izlases tehniski-taktiskā paņēmiena "flip pass" izmantošanas biežumu un to pielietošanas efektivitāti.
5. Novērtēt uzbrukuma uzsākšanas tehniski-taktiskā "flip pass" paņēmiena izmantošanas biežumu un efektivitāti.

Pētījuma objekts:

Aizsargu spēle hokejā, uzsākot uzbrukumu.

Pētījuma priekšmets:

Aizsargu individuāli tehniski-taktiskais "flip pass" paņēmiens, uzsākot uzbrukumu no savas aizsardzības zonas.

Pētījuma subjekts:

2023./2024.g. NHL komandas – Floridas Panthers, un Latvijas izlases spēles.

Metodes:

- Literatūras avotu izpēte un analīze;
- Dokumentālo jeb videoierakstu analīze;
- Pedagoģiskais novērojums;
- Matemātiskās darbības.

Aizstāvēšanai tiek izvirzīts:

Tehniski-taktiskā paņēmiena "flip pass" pielietošanas biežums un efektivitāte aizsargu uzbrukuma uzsākšanai hokejā.

Atslēgas vārdi: hokejs, aizsargs, taktika, uzbrukums, "flip pass".

1 TAKTIKAS HOKEJĀ

Hokejs nav tikai slidošana un ripas dzenāšana, tam ir nepieciešama stratēģija un taktika kā jebkurai sporta spēlei. Katru situāciju ir svarīgi izvērtēt, savukārt trenerim un spēlētājiem izvēlēties pareizo stratēģiju, lai uzvarētu spēli. Pareizās stratēģijas izvēli ietekmē vairāki faktori: vai komanda ir ātra, vai tā ir fiziski spēcīga un izturīga. Domāšana un spēja redzēt spēli, palīdz rīkoties attiecīgajā situācijā. Spēles taktika kopumā ir vērtējama kā sarežģīts process, jo pastāv vairākas spēles metodes, kuras var būt kombinētas savā starpā. Vienlaikus pastāv metodes, kas tiek pielietotas biežāk un tās ir uzskatāmas par klasiskām.

Hokeja spēles taktika balstās uz individuālās, grupu un komandas taktikas pielietošanu dažādās spēles situācijās. Tā ietver sevī visas komandas spēlētāju novietojumu, darbību un sadarbību. Taktikas pamati līdz automātiskumam tiek apgūti treniņos. Tas ļauj paredzēt iespējamo risinājumu spēlē. Vēlams panākt tādu stāvokli, lai, izpildot labāko darbības risinājumu, pretinieks būtu spiests pielietot sliktāko. Vispirms spēlētājs prognozē iespējamo darbības domās. Iesaistoties attiecīgajā spēles momentā, viņam tad atliek izpildīt pieņemto lēmumu. Bet pretinieks to var atminēt un rādīt tādas apstākļus, kuros iepriekš pieņemtā lēmuma izpilde ir nemērķtiecīga, tāpēc ir jāatsakās no iepriekšējā nodoma un, vērojot stāvokli laukumā, jāpieņem un jārealizē jauns lēmums jeb risinājums. Augstās klases hokejistam raksturīga spēja darboties atbilstoši konkrētajiem spēles apstākļiem un pretinieku spēles stigma (Hristov, 2017).

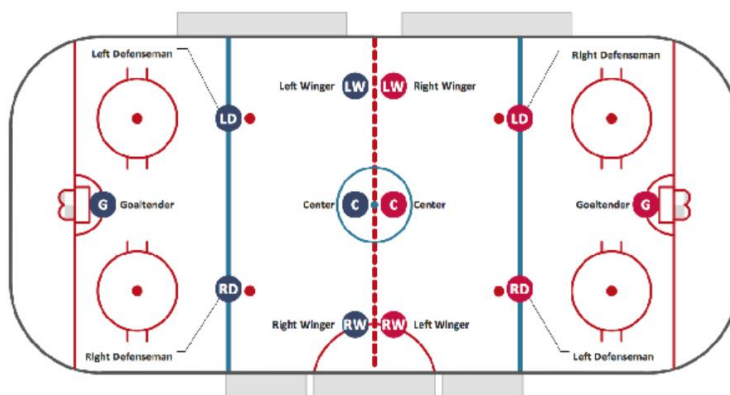
Spēles taktiku apgūst treniņu mācību procesā, un tās apguves līmenis nedrīkst atpalikt no fiziskās un tehniskās sagatavotības līmeņa. Tāpēc teorētiskās nodarbības papildina praktiskā nodarbošanās uz ledus un zālē. Taktikas tiek pilnveidotas spēles apstākļos konkrētā uzbrukuma un aizsardzības mijiedarbībā, kur pret katru jaunu uzbrukuma risinājumu aizsardzības spēlētāji meklē pretspēli un katru aizsardzības pārsvaru uzbrucēji neitralizē ar saunu aktivitāti. Tādējādi veidojas jaunas spēles nianšes, kas balstās uz individuālās, grupas un komandas taktikas paņēmieniem (Roth, 1989).

Individuālā taktika - tehnisko paņēmienų kopums, kuru hokejists izmanto taktisko uzdevumu risināšanai. Individuālo taktiku var iedalīt trīs daļās:

- uzbrucēja;
- aizsarga;
- vārtsarga.

Individuālā taktika ir cieši saistīta ar komanda taktiku, kur notiek mijiedarbība vienai starp otru (Skahan, 2016).

Lai izstrādātu hokeja taktikas, ir nepieciešams noskaidrot katra laukuma spēlētāja funkcijas. Vispārējais spēlētāju izvietojums laukumā ir parādīts 1.att.



1.att. Spēlētāju izvietojums laukumā (by Tutorials Point [S.I.])

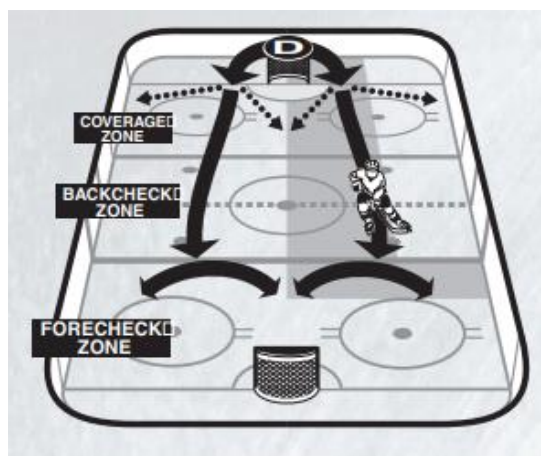
Hokeja spēle sastāv no 5 laukuma spēlētājiem plus viens vārtsargs. Katram no šiem spēlētājiem spēles laikā ir noteikta atbildība spēles gaitu, un katrai no šīm hokeja pozīcijām ir jāsadarbojas ar citām hokeja pozīcijām, lai izveidotu vienotu komandu.

Šīs ir hokeja pozīcijas:

1. Uzbrucēji, kurus var iedalīt kā “centrs” — tiek uzskatīts par vienu no trim uzbrucējiem uz ledus un ir līdzvērtīgs komandas aizsargam. Centram ir jābūt labam slidotājam, jāspēj tikt galā ar abām pusēm un parasti ir ļoti radošs spēlētājs, ir viens no galvenajiem spēles vadītājiem, vairāk koncentrējas uz piespēli saviem malējiem uzbrucējiem.

Un “malējie uzbrucēji” – spēlē ir divi malējie uzbrucēji, kreisais un labais. Malējiem uzbrucējiem jābūt ļoti individuāli tehniskiem spēlētājiem, kā arī fiziski spēcīgiem, lai varētu izcīnīt ripas pie laukuma apmalēm un stūros.

Uzbrucēja uzdevumus un pienākumus var sadalīt pēc zonām (skat. 2.att.) (by USA Hockey Inc. [S.l.]):



2.att. Uzbrucēja atbildība (by USA Hockey Inc. [S.l.])

Aizsardzības zona:

- Ripu ātri piespēlēt augšā.
- Spēlētājs ar ripu atrodas starp iemetiena punktiem, izpildot piespēli uz priekšu ārā no savas aizsardzības zonas.

Neitrālā zona:

- Pirmais aizsargs, kas izdarīja piespēli, turpina kustību uz priekšu, palīdzot veidot uzbrukumu.
- Otrais aizsargs ir pēdējais spēlētājs, kas izslido no savas aizsardzības zonas un arī iet uzbrukumā.

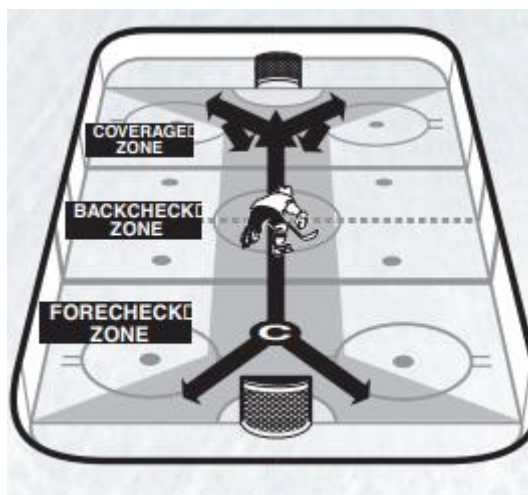
Uzbrukuma zona:

- Pirmais aizsargs kustās uz iemetiena apļa augšas.
- Otrais aizsargs ieslido uzbrukuma zonā, bet paliek uz līnijas zonas iekšpusē.

2. Aizsargi – spēlē ir divi aizsargi, viens attiecīgi kreisajā un labajā pusē. Aizsargi hokejā ir komandas aizsardzības mugurkauls, kas ir atbildīgs par pretinieku uzbrukumu novēršanu un savas komandas vārtu aizsardzību. Viņiem ir augsta spēles inteliģence, lieliska pozīcijas izjūta uz ledus un spēcīgs fiziskais potenciāls. Aizsargu galvenais uzdevums ir bloķēt pretinieku metienus un piespēles, pārtvert ripu un izvest to no savas aizsardzības zonas, kā arī palīdzēt pretuzbrukuma veidošanā.

Sava darba ietvaros autors vairāk pēta un apraksta tieši aizsarga pozīciju.

Aizsargs spēlējot aizsardzībā vai piedaloties uzbrukumā, atkarībā no situācijas laukumā var atrasties jebkurā tās daļā, tomēr jāatceras, ka viņam jāpilda tā spēlētāja funkcija, kura zonā viņš atrodas (skat. 3.att.)



3.att. Aizsardzības atbilde (by USA Hockey Inc. [S.l.])

Savā aizsardzības zonā aizsarga pamatzdevums ir noslēgt vārtu priekšu pret tiešu pretinieka uzbrukumu. Katram aizsargam ir tieši jākontrolē savu laukumu pusi vārtu priekšā aptuveni 7 metru rādiusā. Vienam aizsargam jāatrodas vārtu priekšā, savukārt otram jāpiedalās spēlē laukuma stūros vai aiz vārtiem. Vidējā zonā aizsargiem parasti jādarbojas pozicionāli, turot pretinieka spēlētājus un ripu sev priekšā. Uzbrukuma laikā aizsargiem vidējā zonā ir jāatbalsta uzbrucēji, sekojot ripai aptuveni vienas zonas attālumā. Pretinieka zonā uzbrukuma laikā aizsarga pienākums ir pēc iespējas ātrāk ieņemt vietu uz zona līnijas iekšpusē un būt gatavam saņemt ripu.

Viena no laba aizsardzības spēlētāja galvenajām prasmēm ir spēja nolasīt pretinieka ķermeņa valodu un nūjas pozīciju. Spēlētāja ķermeņa valoda bieži vien var atbilst savus nodomus un palīdzēt paredzēt viņa nākamo gājieni. Piemēram, ja pretinieks noliecas uz vienu pusi, viņi, iespējams, gatavojas veikt pagrieziena šajā virzienā.

Pretinieka nūjas pozīcija var sniegt arī svarīgu informāciju. Spēlētājam, kurš gatavojas metienam, nūja tiks atvilkta atpakaļ, savukārt spēlētājam, kurš gatavojas piespēlei, nūja būs citā pozīcijā. Pievēršot uzmanību šīm detaļām, var iegūt priekšrocības pār pretinieku un veikt efektīvāku spēli aizsardzībā (Strauss, 2023).

Aizsarga spēlētājam jāiemācās efektīvi izmantot savu ķermeni, lai aizsargātu savus vārtus. Ļoti svarīgi ir pozicionēt sevi starp pretinieku spēlētāju un saviem vārtiem, taču dažreiz ir jāizveido fizisks kontakts, lai izjauktu viņu spēli.

Ķermeņa fizisks kontakts ir atļauts hokejā, taču tas ir jāizpilda pareizi, lai izvairītos no sodiem vai traumām.

Nūju pacelšana ir vēl viens efektīvs veids, kā izjaukt pretinieka spēli. Paceliet viņu nūju, lai atņemtu viņiem spēju mest vai piespēlēt ripu savam partnerim (Strauss, 2023).

Lai kļūtu par teicamu aizsargu, ir nepieciešamas unikālas prasmes, tostarp fiziskās īpašības, komunikācija un stratēģiskā domāšana. Tas nav tikai par pretinieku komandas uzbrucēju atturēšanu no vārtu gūšanas; tas ir arī par komandas izlaušanos uzbrukumā, gudru lēmumu pieņemšanu ar ripu un uzbrukuma veicināšanu, kad rodas iespēja. Neatkarīgi no tā, vai spēlētājs ir pieredzējis vai tikko iesācējs, vienmēr ir iespējams uzlabot hokeja aizsardzību.

Tālāk ir minēti aizsargu pienākumi pa zonām (by youthhockeyinfo.com, [S.l.]):

Uzbrukuma zona:

- Aizsargi neslido pārāk tālu aiz zilās līnijas iekšā uzbrukuma zonā (to sauc par zilās līnijas turēšanu) un seko ripai no vienas puses uz otru. Katrs paliek savā ledus pusē.

- Aizsargs, kas atrodas vistuvāk laukuma vidum, darbojas kā brīvais aizsargs, un viņam ir jā saglabā redzes laukā visi pieci pretinieku spēlētāji vienmēr atrodas viņus priekšā.

Neitrālā zona:

- Katrs aizsargs spēlē savā laukuma pusē, atkal cenšoties noturēt pretiniekus sev priekšā visu laiku.

Aizsardzības zona:

- Nospiest spēli uz laukuma apmales pusi, pēc iespējas tālāk no saviem vārtiem.
- Pozicionāla spēle un pretinieku.
- Darbību paredzēšana.
- Ripas pārtveršanu.
- Piedalīšanās uzbrukuma darbībās, tostarp uzbrucēju atbalstīšana uzbrukumā.

Aizsardzības pamatprincipi:

- Laba aizsardzība ne vienmēr ir saistīta ar ripu.
- Efektīvāk ir atņemt piespēļu un metienu iespējas, nekā riskēt ar agresīvu ripas atņemšanu.
- Palieciet ripas ērtajā pusē, kas nozīmē ripu turēt un nūjas lāpstīņas ērtās puses.
- Vienmēr novietojiet atrasties starp ripu un saviem vārtiem, lai novērstu vieglas vārtu gūšanas iespējas.
- Neļaujiet nevienam palikt aiz muguras.
- Sadarbojies ar savu partneri aizsardzībā.
- Vienmēr atrasties vārtu tuvumā no kurienes gūst vārtus.

1.1 Aizsargu individuālā taktika

Aizsargiem ir dažādas lomas aizsardzības un uzbrukuma zonā. Aizsardzības zonā tie ir atbildīgi par to, lai visu laiku atrasties starp pretinieku un vārtsargu, lai samazinātu vārtu gūšanas iespējas. Aizsargiem arī jāpiespiež pretinieki pie laukuma malām, kur ir grūtāk izdarīt metienu. (Stahan, 2016).

Tāpat aizsardzības zonā aizsargu uzdevums ir atbrīvot vārtu priekšu, ja metiens tiek izdarīts no zilās līnijas, tādā veidā atbrīvojot redzamību vārtsargam, lai tas varētu notvert ripu.

Par galvenajiem aizsarga uzdevumiem aizsardzības zonā tiek uzskatīti:

- pretinieka atbrūošana no ripas, izpildot spēka paņēmieni vai atņemot ripu ar nūju;
- uzbrukuma uzsākšana, ievadot uzbrukumā centrālo vai malējo uzbrucēju.

Uzbrukuma zonā aizsargu galvenais uzdevums ir palīdzēt uzbrucējiem veidot pozicionālo uzbrukumu, apdraudēt pretinieku vārtus, izpildot metienu no zilās līnijas vai pieslēdzoties uzbrukumam, noturēt ripu uzbrukuma zonā, ja tā tiek raidīta ārā pa laukuma apmali (Martell, 2004).

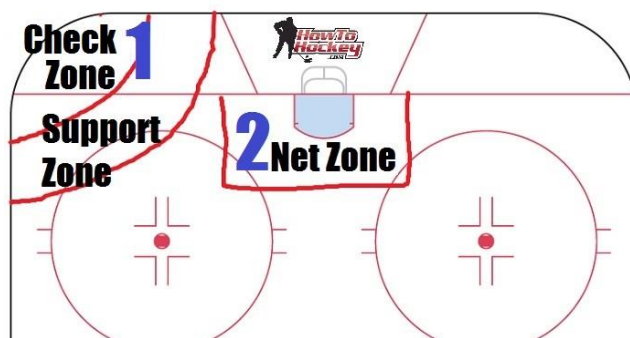
Vidējā jeb neitrālajā zonā aizsargu galvenie uzdevumi ir sagaidīt pretinieku pozicionālo uzbrukumu, neļaujot tiem ieiet uzbrukuma zonā vai veidot pāreju no aizsardzības uzbrukumā, ripa tiek izrādīta no pretinieka aizsardzības zonas. Aizsargs spēle lielu arī nevienādos sastāvos, spēlējot skaitliskajā mazākumā vai vairākumā. Skaitliskajā mazākumā lielākoties komanda spēlē ar diviem aizsargiem, bet skaitliskajā vairākumā bieži vien ar vienu aizsargu (Bertagna, 2015).

Kopumā labs aizsargs nozīmē (Coach J., 2019):

- izvēlēties labu aizsardzības pozīciju (atrasties starp pretinieku ar ripu un vārtiem);
- cīnīties laukuma stūros;
- aizsargāt vārtu priekšpusi;
- uzsākt izrāvienus no aizsardzības zonas;
- veikt precīzas, ātras piespēles;

- būt labam slidotājam (īpaši atmuguriski);
- veikt labus metienu no distances;
- kontrolēt spēli, kad ripa ir pretinieku komandai, t.i. lenķot, novirzīt;
- bloķēt metienus;
- labi komunicēt ar komandas biedriem;
- pieņemt ātrus lēmumus.

Kontroles zona, atbalsta zona un vārtu zona (skat. 4.att.) – aizsargam jāzina par šīm zonām. Šajā situācijā tiek pieņemts, ka ripa atrodas labajā stūrī (attēla kreisajā stūrī, bet aizsardzības komandai - labajā laukuma stūrī). Kontroles zona ir zona 1,5 metru attālumā no pretinieka ar ripu, parasti šajā zonā spēlē aizsargs. Atbalsta zona atrodas aptuveni 1,5–4,5 metru attālumā no ripas nesēja, parasti centra spēlētājs paliek atbalsta pozīcijā. Tīkla zona atrodas aptuveni 3 metru attālumā vārtiem, un ir nepieciešams, lai VIENMĒR vismaz viens aizsargs būtu atbildīgs par šo zonu (Coach J., 2019).



4.att. Kontroles, atbalsta un vārtu zona (Coach J., 2019)

Kad ripa nonāk stūrī, atbildīgais par kontroles zonu ir jābūt tās aizsargs, kas ir pirmais pie ripas. Aizsargam ir ātri jāslido, lai pēc ripas būtu pirmais. Ja apsteigt pretinieku komandas spēlētāju pēc ripas un iegūt ripas kontroli, var sākt izrāvienu. Aizsargam būt pirmajam pie ripas ir ļoti svarīgi, bet, ja tomēr neizdodas, tad ir jāzina, kā cīnīties par ripu. Bieži kontroles zonu sauc par cīņas zonu, jo tā ir vieta, kur notiek kontakts ar pretinieku. Cīņas zona liek domāt, ka tiek pielietoti spēka paņēmieni, bet aizsargam ir jāspēlē gudri: ar nūjas pacelšanu, ripas bakstīšanu, grūšanu un pieskaršanos spēlētājam, neveicot pilnu ķermeņa kontaktu (Coach J., 2019).

Aizsardzība dažreiz nonāks atbalsta zonā. Ja komandas biedrs netiek pie ripas pirmais, tad aizsargs nonāk atbalsta pozīcijā. Kad aizsargs ir atbalsta lomā, tam ir divi pienākumi - palīdzēt stūrī un grozīt galvu, lai nepieciešamības gadījumā nosegtu brīvo pretinieka spēlētāju. Aizsargs var mainīt pozīciju no atbalsta zonas uz kontroles zonu. Laba komanda zina, kad apmainīties vietām. Nav labi, ja divi spēlētāji atrodas kontroles zonā pārāk ilgi: īslaicīgas spēles 2 pret 1 ir pieņemamas, bet, ja ienāk jauns komandas biedrs, otram jābūt gatavam atkāpties un ieiet atbalsta zonā (Coach J., 2019).

Vārtu zona iespējams ir vissvarīgākā aizsardzības zona. Ir vēlams, lai vienmēr būtu viens aizsargs šajā zonā, vēl labāk, ja ir divi tuvu blakus. Tieši ārpus šīs zonas atrodas zona ar augstu vārtu gūšanas iespējamību. Tieši šeit būtu jānodrošina, lai būtu skaitliskais vairākums nekā pretiniekam.

Ir divi vienkārši noteikumi aizsargiem pie vārtiem: turēt paceltu galvu un atrast pretinieku, kurš atveras vārtu priekšā. Otrais pienākums ir pacelt otras komandas spēlētāja nūju. Ja aizsardzības spēlētājs spēlē ar ķermeni un paceļ nūju, viņš atņem pretiniekam vārtu gūšanas iespēju (Coach J., 2019).

1.2 Uzbrucēju individuālā taktika

Centrālā un malējā uzbrucēja uzdevumi uzbrukuma zonā ir gandrīz vienādi, bet aizsardzības zonā gan ir atšķirīgi. Aizsardzības zonā centrālā uzbrucēja galvenie uzdevumi ir:

- palīdzēt aizsargam laukuma stūros cīņā par ripu,
- segt pretinieku uzbrucēju, kas atrodas zonā aizsardzības zonas vidū,
- palīdzēt aizsargam uzsākt uzbrukumu,
- atvērties zem malējiem uzbrucējiem, izejot no aizsardzības zonas caur bortu.

Malējo uzbrucēju uzdevumi aizsardzības zonā ir:

- segt pretinieku aizsargu, neļaujot tam pieņemt piespēli,
- neļaut tam izdarīt metienu vai bloķēt to,
- palīdzēt uzsākt uzbrukumu no aizsardzības zonas, piedāvājot sevi piespēles saņemšanai no aizsarga vai centrālā uzbrucēja (Bertagna, 2015).

Uzbrukuma zonā centrālā un malējā uzbrucēja uzdevumi ir nosacīti vienādi, jo izspēļu veidošanās procesā nepārtraukti notiek rotācija un vietu maiņa. Uzbrucēju galvenie uzdevumi ir veidot vārtu gūšanas iespējas, veicot pozicionālu uzbrukumu vai individuāli apspēlējot pretinieka spēlētāju.

Vidējā zonā uzbrucēja uzdevums ir kavēt pretinieka pozicionālo uzbrukumu, cenšoties to neitralizēt jau vidējā zonā un pāriet no aizsardzības uzbrukumā. Svarīgs centrālā uzbrucēja uzdevums ir iemetiena uzvarēšana, kas ir nepieciešama visās zonās (Skahan, 2016).

1.3 Vārtsarga individuālā taktika

Vārtsarga galvenais spēles uzdevums ir nosacīti vienkāršāks - neatļaut ripai šķērsot vārtu līniju, atvairot vai notverot pretinieka raidīto metienu pa vārtiem, kā arī apturēt ripa, kas ir ieraidīta aizsardzības zonā aiz vārtiem, tādā veidā palīdzot aizsargiem uzsākt uzbrukumu no aizsardzības zonas (Wilson, van Vliet, 2017).

1.4 Grupu taktika

Hokejā grupu taktika tā ir sadarbība savā starpā starp malējiem uzbrucējiem, malējo un centrālo uzbrucēju, aizsargiem savā starpā, aizsargiem un centrālajam uzbrucējam, aizsargiem un vārtsargam. Uzbrucēju grupu taktika tiek pielietota veicot ātros uzbrukumus, saspēlējoties pretinieka aizsardzības zonā, veidojot uzbrukumus bez aizsarga iesaistes, vai veicot izejas no aizsardzības zonas.

Aizsargu grupu taktika tiek veikta pēc ripas ieraidīšanas aizsardzības zonā, kad jāpieņem lēmums, kuru no izejas no zonas taktikas paņēmieniem būs jāpielieto atkarībā no situācijas, kā arī uzbrukuma zonā, veidojot vārtu gūšanas iespējas uz zilās līnijas. Centrālā un aizsargu grupu taktika tiek īstenota aizsardzības zonā, cīnoties par ripu laukuma stūros.

Aizsargu un vārtsargu grupu taktika tiek pielietota, kad pretinieks raida ripu zonā un vārtsargs to aptur aiz vārtiem, tālāk to piespēlējot vai atstājot aizsargam.

1.5 Komandas taktika

Spēles laikā laukumā veidojas dažādas spēles situācijas. Tās veidojās abu komandu mijiedarbībā, katrai realizējot spēles uzdevumu un cīnoties par uzvaru. Lielākas priekšrocības ir tiem spēlētājiem un komandām, kuras treniņos ir apguvušas un trenējušas dažādas situācijas. Aktīva komandas spēlētāju darbība uzbrukumā un aizsardzībā veidos spēles moments, kas tuvo treniņos izstrādātajiem un apgūtajiem momentiem. Tas ļauj uzspiest pretiniekam sev vēlamu spēles gaitu un spēlēt sev ērtu spēli. Bez šaubām pretinieku treneris ir analizējis pretinieku stilu un taktiku, tāpēc, lai pārsteigtu to, treneri pievērš uzmanību standartsituāciju niansēm, kas pretiniekam nav zināmas (Hohmann, 1985).

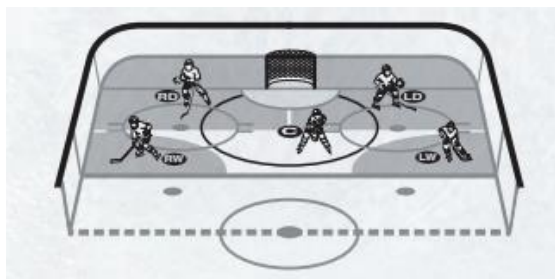
Komandas taktika standartsituācijas ļauj spēlētājiem labāk saprasties laukumā, jo tās treniņos ir atstrādātas līdz automātam un ļauj pievērsties vairāk izpildījumam. Tas notikti ļauj spēlētājam viegli pāriet no vienas situācijas pie otrās, izmantojot citus paņēmienus konkrētai

darbībai. Komandas taktika standartsituācijās balstās uz spēlētāju funkcijām laukumā, tāpēc pirms komandas taktikas apgūšanas svarīgi apgūst darbības pamatus pa zonām, uzbrukumā un aizsardzībā. Komandu taktikas patstāvīgi mainās un attīstās. Līdzīgi kā tehniskajā sagatavotībā sākumā apgūst taktikas pamatus, uz kuriem balstoties, vēlāk tiek apgūtas arvien sarežģītākās taktikas un kombinācijas (Chambers, 2007)

1.6 Komandas taktika aizsardzībā

Komandas taktika aizsardzībā ir spēle gan uzbrukuma, gan vidējā, gan aizsardzības zonā, cenšoties atņemt ripu pretiniekam. Lai atņemtu ripu uzbrukuma zonā, izmanto tā saukto «forčekinga» taktiku - centrālais un malējie uzbrucēji aktīvi iet virsū pretinieku aizsargiem, izdarot spiedienu uz tiem un cenšoties atņemt ripu jau pretinieku zonā. Kad pretinieks uzsāk uzbrukumu no aizsardzības zonas bez spiediena, uzbrucēji pozicionāli viņu sagaida uzbrukuma zonā un aizsargi vidējā zonā. Komandas, sagaidot šādu uzbrukumu, mērķis ir censties ripu atņemt jau vidējā zonā vai piespiest pretinieku mest ripu iekšā uzbrukuma zonā un dzīties tai pakāļ. Ja pretiniekam izdodas iet uzbrukuma zonā un izveidot pozicionālo uzbrukumu, komandas aizsardzībā lielākoties pielieto trīs veidu taktikas, kas novērš uzbrukumu:

1. spēlē 1 pret 1, kad katrs no spēlētājiem ir atbildīgs par savu pretinieka spēlētāju;
2. zonas aizsardzība, kad aizsardzības zona tiek sadalīta četrās daļās, kur malējie uzbrucēji atbild par aizsardzības zonas augšdaļu, bet aizsargi par aizsardzības zonas apakšdaļu, kur centrālais uzbrucējs pieslēdzas palīgā, atkarībā no tā, kurā no zonām atrodas spēlētājs ar ripu (skat. 5.att.).
3. aizsardzības spēlētāji vairāk nekā uzbrukuma spēlētāji (1 pret 2): šis ir labs brīdis, lai pielietotu spēka paņēmieni pret uzbrukušo spēlētāju. Viens aizsargs pielieto spēka spēli, kamēr otrs paņem ripu (by USA Hockey Inc. [S.l.]).



5.att. Aizsargu izvietojums aizsardzības zonā (by USA Hockey Inc. [S.l.])

Ir četri veidi, kas regulē taktikas sistēmu un stratēģiju piemērošanu aizsardzībā:

- spiediens: aizsargājošās komandas ātrums veido spiedienu uz uzbrukuma spēlētājiem, tādā veidā tiek samazināts rīcībā esošās lēmuma pieņemšanas un domāšanas laiks;
- novirzīšana: aizsargājošā komanda mēģinās piespiest pretinieku, apturot to vai palēninot uzbrukuma ātrumu, lai dotu laiku labākās aizsardzības pozīcijas ieņemšanai;
- palīdzība: lai palīdzētu aizsargam, kurš darbojas pret uzbrukušās komandas spēlētāju ar ripu, pārējiem komandas biedriem ir jāizvēlas pozīcija laukumā, kas liedz pretinieka uzbrucējam iespēlēt ripu tālāk;
- pāreja/pārslēgšanas: komandas spēja ātri pārslēgties jeb pāriet no uzbrukuma uz aizsardzību. Zaudējot ripu, komanda ātri ieņem aizsardzības pozīciju, lai novirzītu pretuzbrukumu.

Divi vārdi, kas vislabāk raksturo komandas aizsardzību, ir “smags darbs”. Spēlētājiem parasti patīk spēlēt aizsardzībā, bet bieži vien ir grūti pielikt vajadzīgas pūles, lai padarītu komandas aizsardzību efektīvu. Ja katrs aizsardzības spēlētājs dara savu darbu, aizsardzībai

nevajadzētu būt sliktākai kā viens pret vienu reiz pieci. Galvenās problēmas, kas izraisa aizsardzības sabrukumu ir:

- kad kāds nespēlē viens pret vienu. Tas ir tad, kad uzbrucējs, kas veidoja spiedienu, neskrien atpakaļ aizsardzībā;
- kad augstās klases uzbrukuma spēlētāji apspēlē mazāk prasmīgus aizsardzības spēlētājus;

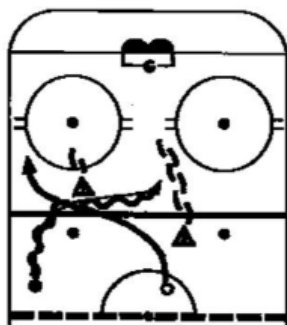
Spēle aizsardzības zonā ir viskritiskākā no visām trīs zonām. Kļūdas šeit bieži vien izraisa zaudētus vārus. Galvenais mērķis ir novērst spēli pēc iespējas tālāk no saviem vārtiem. Tālāk ir jāsaprot aizsardzības spēles principi komandas spēlētājiem. Izprast sistēmu katram spēlētājam ir jāzina savi pienākumi, lai, kad notiek uzbrukums, viņi var pielāgoties un palīdzēt viens otram.

Laukumā aizsargam jāatrodas vienmēr starp saviem vārtiem un pretinieku. Pielietot spēka spēli atbilstoši noteikumiem un pieņemt aizsardzību kā būtisku spēles sastāvdaļu (by USA Hockey Inc. [S.l.]).

1.6.1 Aizsardzībā divi pret divi

Pārslēgšanās:

- Kad komanda, kura iet uzbrukumā, uzbrukuma brīdī apmainās ar pozīcijām, aizsargiem var būt būs nepieciešams pārslēgties vai mainīties ar pienākumiem (skat. 6.att.).
- Kad uzbrucējs ar ripu kustās no vienas malas uz centru, un centra spēlētājs ieņem malējā uzbrucēja vietu, otrs aizsargs signalizē partnerim par vietu maiņu.
- Pēc tam aizsargi izkārtojas laukumā tā, lai viens nosegtu uzbrucēju, kurš kustās ar ripu, bet otrs ieņem vietu pret otru uzbrucēju, kurš atbrīvoja vietu savam partnerim.
- Pārslēgšanās vai vietu maiņa izvēlētajā taktikā ir vēlama un izpildāma tikai tad, ja tas notiek ārpus aizsardzības zonas iemetienu apļu augšas (by yumpu.com, 2008)

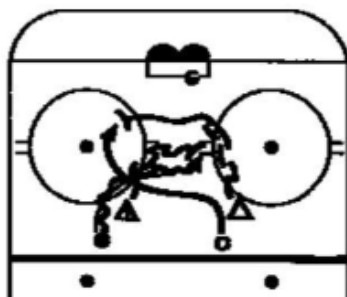


6.att. Pārslēgšanās (by yumpu.com, 2008)

1.6.2 Aizsardzība viens pret vienu

- Ja uzbrukums jau notiek aizsardzības zonas iemetienu apļu zonā, tad notiek aizsargu pozīciju maiņa (skat.7.att.)

- Pirmais aizsargs spēlē pret spēlētāju ar ripu līdz galam, kamēr otrs aizsargs cenšas pēc iespējas ātrāk ieņemt precīzu pozīciju laukumā attiecībā pret otru uzbrucēju (by yumpu.com, 2008).



7.att. Man to man coverage (by yumpu.com, 2008)

1.6.3 Aizsardzībā viens pret diviem

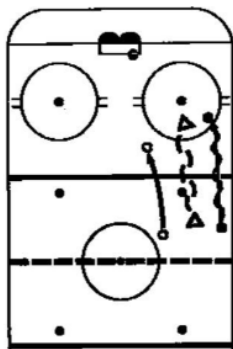
Kopumā aizsargs paliek starp diviem uzbrucējiem, lai novērstu uzbrucēju savstarpēju saspēli. Tomēr uzbrukumu 2 pret 1, kas virzās no aizsardzības zonas iemetienu aplū augšas, patiesībā būtu jāuzskata par situāciju 2 pret 2, vārtsargam un aizsargam sadarbojoties.

Uzbrucējs, kurš atrodas ar ripu, aizsargam būtu jānovirza tuvāk laukuma apmalei un beigās jāieņem pozīcija pie otrā brīvā uzbrucēja, atstājot uzbrucēju ar ripu pret vārtsargu.

Ir svarīgi, lai komandai būtu skaidra aizsardzības filozofija un savstarpēja sadarbība laukumā aizsardzībā 1 pret 2 (by yumpu, 2008).

Vidējā zona:

- Aizsargs paliek starp abiem uzbrucējiem, saglabājot pozīciju vidējā joslā.
- Atrāšanās starp iedomājamām līnijām, kas iet no vārtiem, ir laba vizuālā norāde, kas pareizi un precīzi palīdz noteikt un izvēlēties aizsarga pozīciju laukumā (skat. 8.att.).
- Aizsargs cieši piespiežas spēlētājam ar ripu, tādā veidā cenšoties kavēt uzbrukumu.
- Aizsargs saglabā tādu pašu ātrumu kā uzbrucējs.
- Aizsargs nedrīkst atstāt bez uzmanības otru uzbrucēju, kurš ir bez ripas, lai saņemtu piespēli aiz aizsarga muguras (by yumpu, 2008).

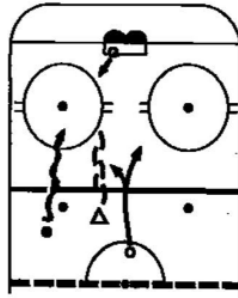


8.att. Aizsardzība divi uz vienu vidus zonā (by yumpu.com, 2008)

Aizsardzības zonā:

- Spēlei nonākot aizsardzības zonā, aizsargs pakāpeniski samazina ātrumu, mēģinot aizkavēt uzbrukumu, lai saņemtu palīdzību no citiem spēlētājiem, kuri atgriežas aizsardzībā.

- Aizsargs mēģina izspiest ārā uzbrucēju ar ripu uz sliktāku metiena leņķi, vienlaikus bloķējot piespēļu līniju otram uzbrucējam.
- Vārtsargs primāri ir atbildīgs par uzbrucēju, pie kā atrodas ripa. Viņš iziet no vārtiem, lai samazinātu metiena leņķi (skat. 9.att.).
- Aizsarga galvenā atbildība ir otrais uzbrucējs, ja tiek izdarīta piespēle.
- Ja uzbrucējs ar ripu izvēlas metienu pa vārtiem, aizsargs nosedz otru uzbrucēju, lai pasargātu no otrā atlēkušas ripas metiena (by yumpu.com, 2008).



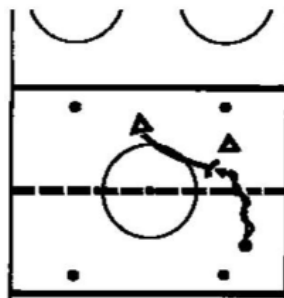
9.att. Aizsardzības zonā (by yumpu.com, 2008)

1.6.4 Aizsardzībā divi pret vienu

Ikreiz kad aizsargu skaits pārsniedz uzbrucēju skaitu, aizsargiem vienmēr jācenšas saglabāt zonu, nospiežot uzbrucēju un piespiežot viņu pie laukuma apmales vai rīkoties tā, lai uzbrucējs iemet neitrālu ripu zonā (by yumpu.com, 2008).

Uzbrucēja koridora maiņa (overplay):

- Kad pretinieku komandas uzbrucējs virzās no laukuma malas uz centru, aizsargs, kas spēlē tuvāk uzbrucējam, cenšas novirzīt uzbrucēju tuvāk otram aizsargam.
- Tīkmēr otrs aizsargs cenšas atņemt uzbrucējam ripu.
- Ja uzbrucējs paliek tuvāk apmalei, aizsargs cenšas satuvināties ar uzbrucēju un izdarīt spēka paņēmienu ar plecu vai gurnu, kamēr otrs aizsargs savāc ripu (skat. 10.att.)

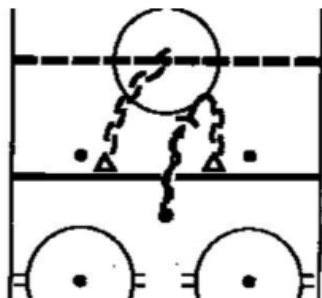


10.att. Uzbrucēja koridora maiņa (overplay) (by yumpu.com, 2008)

Vidējā zonā:

- Kad uzbrucējs tuvojas, aizsargs nosedz laukuma centru, tikmēr otrs aizsargs ieņem vietu aiz otra aizsarga pāris metru attālumā. Pirmais aizsargs cenšas nospēlēt agresīvi un atņemt ripu (skat. 11.att.).
- Ja pirmo aizsargu sanāk apspēlēt, tas nekas, jo otrs aizsargs ir uzreiz klāt un cenšas izsist ripu uzbrucējam.

- Šī taktika ir efektīva, atrodoties laukuma vidus zonā tuvāk uzbrūkošās komandas vārtiem (by yumpu.com, 2008).



11.att. Aizsardzība divi pret vienu vidējā zonā (by yumpu.com, 2008)

1.7 Komandas taktika uzbrukumā

Komandas uzbrukuma taktika tiek sākota jau komandas aizsardzības zonā. Komandai izejot no aizsardzības zonas būdama zem spiediena no pretinieku komandas, aizsargs ripu raida gar laukuma apmali, kur to pielabojot, malējais uzbrucējs cenšas izraidīt ārā no aizsardzības zonas, un partneris jau steidz par to cīnīties vidējā zonā. Uzsakot uzbrukumu bez pretinieka spiediena, komanda ieslidojas, izmantojot treniņos atstrādātās taktiskās izspēles, kad bieži vien viens vai divi uzbrucēji ieslidojas vidējā zonā un tiek izpildīta tālā piespēle, lai ātri pārvārtētu vidus zonu un ieietu uzbrukuma zonā. Mūsdienu hokejā uzbrukuma zonā komandas izmanto līdzīgu taktiku, kur izdarot pāris ātras piespēles un vietu maiņas, kādām no spēlētājiem izvirzoties labā metienu pozīcijā, tiek izpildīts metiens pa vārtiem, vai ripa piespēlēta aizsargam uz zilās līnijas, nu kuras tiek izpildīts spēcīgs metiens pa vārtiem, tajā pašā laikā uzbrucējiem cenšoties aizsegt vārtsarga redzamību (Roth, 1989).

Uzbrukuma zonā iemetienos komandām treniņos ir atstrādāti taktiskie paņēmieni, kuru rezultātā kāds no spēlētājiem tiek izvirzīts labā metienu pozīcijā. Ja pretinieks ripu izraida ārā no aizsardzības zonas vidus zonā, komandas cenšas ripu ātri atgūt atpakaļ uzbrukuma zonā, veidojot ātras pārejas no aizsardzības uzbrukumā (Skahan, 2016).

1.8 Komandas taktika, spēlējot nevienādos sastāvos

Komandai spēlējot skaitliskajā vairākumā 5 pret 4 vai 5 pret 3, lielākoties tiek izpildītas treniņos atstrādātas kombinācijas, kur kāds no spēlētājiem var ripu raidīt gandrīz tukšos vārtos, vai izspēlēt līdz labai metienu pozīcijai. Mūsdienās komandas lielākoties skaitliskajā vairākumā spēlē ar 4 uzbrucējiem un tikai 1 aizsargu, tādā veidā veidojot skaitliskā vairākuma virknējumus un palielinot iespēju gūt vārtus. Spēlējot skaitliskajā vairākumā 5 pret 4, visbiežāk viens no uzbrucējiem atrodas vārtu priekšā, cenšoties aizsegt redzamību vārtsargam, viens no uzbrucējiem atrodas uzbrukuma zonas vidū, bet pārējie divi - zonas malās, savukārt aizsargs uz zilās līnijas.

Spēlējot skaitliskajā vairākumā 5 pret 3, viens no spēlētājiem atrodas uzbrukuma zonas vidū, bet pārējie četri pa perimetru, cenšoties izvirzīt vidējo spēlētāju labā metienu pozīcijā vai izpildot spēcīgu metienu no uzbrukuma zonas augšas. Rezultatīva un veiksmīga spēle skaitliskajā vairākumā ir ļoti laba daļa no uzvaras, kas skaitliskā vairākuma realizācija var izšķirt spēles iznākumu (Smith, 1996).

Spēle skaitliskajā mazākumā ir liela daļa no spēles taktikas, kur galvenais uzdevums ir censties neļaut pretiniekam realizēt viņu taktiskās kombinācijas. Skaitliskajā mazākumā spēlētāju uzdevums ir pozicionāli aizsargāties, noslēgt pretinieka bīstamās metienu un piespēļu līnijas. Spēlējot skaitliskajā mazākumā spēlētājiem bieži vien nākas pašai aizliedzīgi bloķēt pretinieku raidītas ripas, lai pasargātu komandu no iespējamā vārtu guvuma. Ja ripa tiek atņemta vai tiek pārtverta piespēle, ripa lielākoties tiek raidīta pāri laukumam uz pretinieku

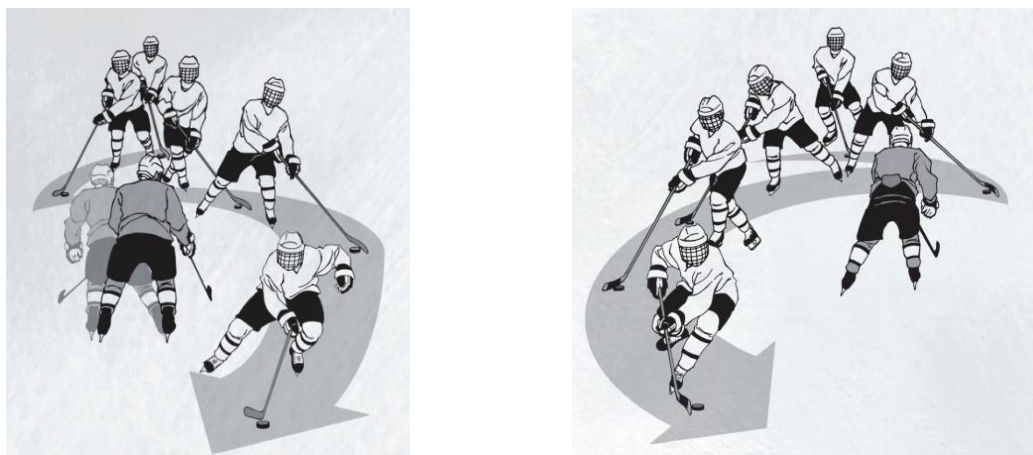
aizsardzības zonu, tādējādi samazinot, novilcinot soda laiku un mazinot bīstamību savā aizsardzības zonā (Chambers, 1994).

1.9 Uzbrukuma taktika hokejā

Hokejā uzbrukums sākas mirkli, kad komanda iegūst ripu. Nav svarīgi, kura zonā atrodas komanda, jo jebkurā gadījumā, ja komandai ir ripa, tad tā ir uzbrukuma pozīcijā. Lai izvēlētos vispiemērotāko uzbrukuma taktiku hokejā pie noteiktajiem apstākļiem, ir nepieciešamas labas spēles “lasīšanas” un reakcijas prasmes, kas sarunvalodas līmenī sauc par spēju just spēli. Šeit jāpiemin, ka iemācīt hokeja sajūtu ir ļoti grūti.

Vēsturiski ir taktikas veidi ir iedalījušies kā uzbrukuma un aizsardzības taktika. Ņemot vērā straujo tehnoloģiju attīstību, kas ļauj uzlabot gan spēlētāja fizisko un tehnisko sagatavotību, gan hokeja treneru darbu, arvien vairāk hokeja tehnikas tiek modificētas un pielāgotas konkrētu komandas vajadzībām un sezonas mērķiem. Tagad ir vairākas hokeja uzbrukuma taktikas, kuras ir īstenojamas gan individuāli, gan komandā, kas ļauj iegūt izšķirošas priekšrocības attiecībā pret pretinieku – laiku un vietu, palielinot iespējas uzvarēt spēli (by functionalhockey.com [S.l.]).

Kā vienu no individuālajām uzbrukuma taktikām var minēt māņkustības (skat. 12.att.).



12.att. Māņkustība no kreisās un no labās puses (by USA Hockey, Inc., [S.l.])

Hokejam attīstoties, kad būtiski ir palielināties spēlētāju ātrumi, svarīgi ir izmantot māņkustības, lai maldinātu pretinieku spēlētājus un provocētu uz viltus manevriem. Lai veiksmīgi īstenotu māņkustības, ir svarīgi izmantot gan galvas, gan ķermeņa kustības. Efektīvai un ticamākai māņkustību īstenošanai spēlētājam būtu ieteicams ar plecu kustību pārliecināt pretinieku komandas aizsargu, ka kustība notiks pretējā virzienā kā iecerēts. Māņkustības nepieciešams īstenot tādā attālumā no pretinieka spēlētāja, lai viņš ar nūju nespētu traucēt aplīdot sevi (by USA Hockey, Inc., [S.l.]).

Spēlētājiem ir pieejamas virkne māņkustības ar nūju un ripu, piemēram, viltus piespēļu, metienu veikšana. Šīs spēles elements ir ļoti cieši saistīts ar ķermeņa māņkustībām. Tomēr pēc autora domām veiksmīgi realizētā māņkustība ar ripu un nūju ir vērtīgākā nekā māņkustība ar ķermeni, jo dod uzbrucējam vairāk vietas un laika nokļūt metiena pozīcijā.

Māņkustību ar nūju var veikt gan no ērtās, gan neērtās nūjas puses, galvenais panākt, lai pretinieka spēlētājs un vārtsargs tajā skaitā uz mirkli apstājas, zaudē koordināciju un veic kustību nepareizajā virzienā.

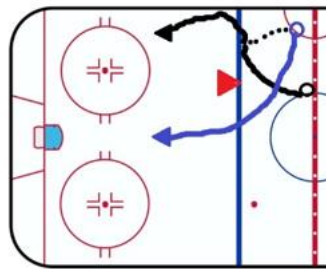
Noteikti jāmin svarīgu individuālo uzbrukuma taktiku veidu, kas ir saistīta ar slidošanas prasmēm (skat. 13.att.).



13.att. Slidošanas prasmes (by USA Hockey, Inc.)

Pēc publiski pieejamas informācijas var izdalīt vairākus veidus. Ir vienādi svarīgi gan plaši slidot, nodrošinot ripas vadīšanas pretiniekam neaizsniedzamā zonā, gan mainīt un kontrolēt slidošanas ātrumu bez ripas un slidot sāniski bez ripas, nodrošinot sev labāku iespēju saņemt piespēli no komandas biedra. Tāpat arī ir svarīgi slidot ar skatu pret komandas biedru, kuram ir ripa, tādējādi redzot spēli. Ja pielietot šos elementus, tad palielinās iespēja gan apslidot pretiniekus, gan radīt piespēles iespējas. Šeit ir gan jāatzīmē, ka slidošana šķērsām laukumam bez ripas var būt grūti apgūstama prasme, it īpaši jaunajiem hokejistiem.

Kā komandas uzbrūkošo taktiku neitrālajā un uzbrukuma zonā var minēt krusta veidošanu, piespēles atdošanu un pārgrupēšanos (skat.14.att.).

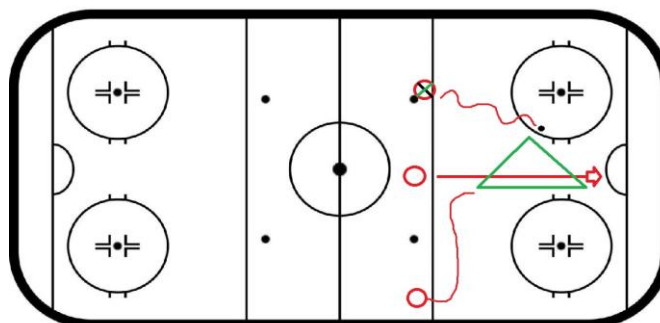


14.att. Uzbrūkošā taktika neitrālajā un uzbrukuma zonā

Krustu veidošana slidojumā un piespēļu atdošana ir bijis un paliek viens no uzbrucēju pamatuzdevumiem, kas jāpilda spēles laikā. Efektīva šīs taktikas izmantošana veicinās pretinieku komandas spēlētāju slidošanu uz sāniem, lai turpinātu spēli aizsardzībā. Krustu veidošana slidojumā var iniciēt gan spēlētājs ar ripu, gan bez ripas, tādējādi dezorientējot pretinieku spēlētājus (by functionalhockey.com [S.l.]).

Piespēles un sekošanas tehnikas mērķis ir mulsināt pretinieku komandas spēlētājus un nodrošināt labu metienu pozīciju savam komandas biedram. Tomēr piespēles devējam jābūt gatavam arī saņemt atpakaļ piespēli no komandas biedra metiena veikšanai, ja pretinieku komandas spēlētāji ir pietiekami veikli un spēj sekot spēles gaitai.

Pārgrupēšanās ir ļoti svarīga mirklī, kad komandas biedrs ar ripu ir situācijā, kad nav iespējams izdarīt piespēli komandas biedram. Šādās situācijās spēlētājiem ir nepieciešams veikt straujas un asas kustības uzbrukuma zonā, lai komandas biedrs varētu veiksmīgi atdot piespēli un ripa notiktu pazaudēta (skat. 15.att.).



15.att. Uzbrūkošā taktika uzbrukuma zonā

Slidošana uz vārtiem – taktika, kas tiek izpildīta, komandas biedram, kas ir bez ripas slido aiz komandas biedra, kuram ir ripa, pēkšņi un ātri izdarot izrāvienu kustībā uz pretinieku vārtiem. Pēc šādas māņu kustības spēlētājam ar ripu būtu jābūt pārākumam pār pretinieku, lai iegūtu labāku metiena pozīciju. Šī pēkšņa un ātra slidošana uz vārtiem ir viens no pamatelementiem, lai izveidotu taktisku uzbrukumu.

Vilcināšanās taktika jeb pauze ir saistīta ar to, ka aizsargājošās komandas spēlētāji ir noseguši līniju uz vārtiem, tāpēc uzbrūkošās komandas spēlētājs, kuram ir ripa, slido prom no pretinieku aizsarga, lai iegūtu laiku un telpu. Šādos gadījumos ripa bieži vien tiek iemesta uzbrukuma zonas stūrī, lai turpinātu par to cīņu.

Uzbrukuma trijstūra taktika šajā gadījumā tiek izpildīta, kad uzbrucējs ar ripu no uzbrukuma zonas slido ārā, kamēr divi komandas biedri dodas tiešā slidojumā uz pretinieku vārtiem, saņemot piespēli uz zilās līnijas.

Taču spēlējot vairākumā arvien vairāk tiek pielietota taktika 1:3:1 (skat 16.att.) vai arī tā saucamā “lietussarga” taktika, kas ir sarežģītāk apturama uzbrukuma taktika.



16.att. 1:3:1 taktika vairākumā (by Ice Hockey systems, 2018)

Šīs taktikas mērķis ir pēc iespējas ātrāk pārvietot ripu šķērsām laukumam, lai vārtsargs būtu spiests pārvietoties no viena vārtu malas uz otru, tādā veidā veicinot metiena izdarīšanu brīdī, kad vārtsargs nav spējīgs pārvietoties (by Ice Hockey systems, 2018).

Lai gan šodienas uzbrukuma taktikas hokejā tik pielāgotas un modificētas arvien vairāk, tāpat hokejā dominē pozicionālā uzbrukuma taktikas paveidi, par ko liecina tas, ka pārsvarā tiek izceltas nianse, kuras prasa arvien vairāk intelektuālo piepūli hokeja spēles laikā. Uzbrūkošo taktiku īstenošanā var izdalīt divas spēlētāju grupas (ar ripu un bez ripas), kurām ir jāievēro vairāki pamatprincipi:

- spēlētājam ar ripu ir jāmet ripa pa vārtiem, jāslido uz vārtiem, jāpiespēlē savlaicīgi un precīzi, jāaizsargā ripa, jānogādā ripa drošā zonā;
- spēlētājiem bez ripas ir jāslido uz vārtiem, jāatsedzas piespēles saņemšanai, jāpalīdz spēlētājam ar ripu;

- visiem spēlētājiem būtu jāmeklē mest pa vārtiem neapturot ripu, lai vārtsargs nepaspēj pārvietoties (by functionalhockey.com [S.l.]).

1.10 Aizsardzības taktikas hokejā

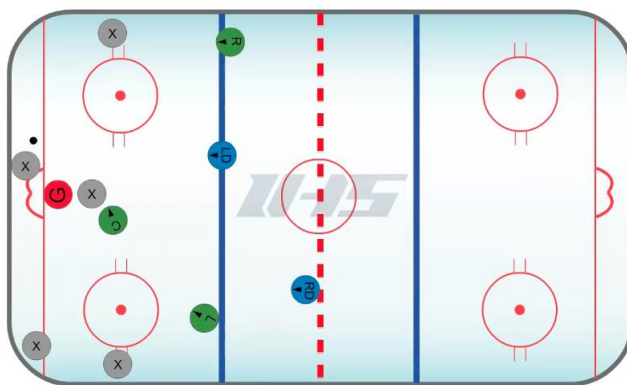
Pēc vairāku treneru domām aizsardzības taktiku plānošana ir svarīgāka par uzbrukuma taktiku plānošanu (by yumpu.com, January, 2008).

Individuālā segšana bija un paliek aktuālākā aizsardzības taktika. Kā galvenais aspekts šīs taktikas īstenošanā ir pārliecināties, ka visi pretinieku komandai spēlētāji ir nosegti.

Aizsardzības divi uz vienu taktika. Šajā taktikā aizsargājošās komandas spēlētājam galvenais uzdevums ir novērst pretinieku saspēlēšanos uzbrukuma zonā. Tomēr brīdī, kad pretinieki ir pietuvojušies vārtiem, ir nepieciešams sadarboties ar vārtsargu. Tas palīdz nodrošināt, ka pretinieku spēlētājs ar ripu tiek nospiests pēc iespējas tālāk laukuma stūrī.

Viduszonas taktika. Līdzīgi kā iepriekšējā taktikā divi uz vienu, aizsarga galvenais uzdevums ir neļaut saspēlēties pretinieku uzbrucējiem, ieņemot pozīciju starp vieniem. Aizsargājošās komandas spēlētājam ir nepieciešams ieturēt minimālo distanci starp uzbrūkošās komanda spēlētājiem, lai nepieļautu uzbrukumu. Īstenojot viduszonas taktiku, aizsargājošās komandas aizsargiem ir svarīgi slidot vienā ātrumā ar uzbrūkošās komandas spēlētājiem.

Iespējams, efektīvākā taktika aizsardzībā ir 1:3:1 (skat. 17.att.)



17.att. Aizsardzības taktika 1:3:1 (by Ice Hockey Systems, 2018)

Dažādos rakstos tādu taktiku sauc arī par “neitrālās zonas slazdu”. Šīs aizsardzības taktikas galvenais uzdevums ir kavēt un traucēt pretinieku spēlētājiem vadīt ripu cauri vidējai zonai. Šī taktika parādījās jau gandrīz pirms simts gadiem, tomēr pilnveidota tā tikai ap 2000.gadu NHL. Šī taktika, galvenokārt, tiek izmantota, ja komandai ir jāspēlē pret spēcīgāku pretinieku. Tomēr diezgan bieži ir gadījumi, kad šī taktika tiek izmantota spēles beigās, lai nosargātu vienu vārtu īpatsvaru. 1:3:1 stratēģija bieži vien tiek kritizēta, jo, izmantojot šo stratēģiju, būtiski tiek mazināts spēles temps un ripas pārvietošanas ātrums, kā rezultātā arī spēle skatītājiem kļūst neskatāma (by Ice Hockey systems, 2018).

Kā redzams 17.att., 1:3:1 taktika tiek īstenota, spēlētājiem pozicionāli pārvietojoties ripas virzienā, vienlaikus pirmais uzbrucējs neatkāpjas no pretinieku zonas un atrodas laukuma vidū, sadalot spēles laukumu it kā divās daļās, lai apgrūtinātu pretinieku kustību.

Mūsdienu hokejā arvien vairāk uzmanības tiek pievērsts uzbrukuma sākumam savā aizsardzības zonā. Lai to veiksmīgi īstenotu, treniņos tiek pielietoti dažādi vingrinājumi, lai ar pēc iespējas lielāku attālumu ātrumu varētu aiziet no savas aizsardzības zonas.

Lai gan praksē ir vairāki veidi, kā sekmīgi iziet no aizsardzības zonas, ir jāievēro daži pamatprincipi:

- pirms ripas saņemšanas ir nepieciešams skatīties laukumā, lai redzētu, kur atrodas citi spēlētāji;
- nedrīkst atdot “aklās” piespēles;

- nedrīkst piespēlēt komandas biedriem caur laukuma centru;
- piespēles ir jāatdod ātri, lai nepieļautu pretiniekam nolasīt spēli;
- nepieciešams atdod precīzas piespēles;
- jāspēlē savas pozīcijās;
- jo jaunāki spēlētāji, jo jāizmanto īsākas piespēles;
- jāpiespēlē nevis spēlētājam, bet uz vietu, kur spēlētājs slido;
- cik vien iespējams, piespēles jādod pa ledu (by Ice Hockey systems, 2018).

Ja spēlētāji laukumā atrodas savās vietās, tad spēlē aizsardzībā būs veiksmīga. Piemēram, kā vienu no pamatnosacījumiem jāievēro, ka aizsargam ir jāatrodas starp ripu un vārtiem, lai gan spēles laikā šis moments bieži vien tiek piemirsts.

Mūsdienās arvien vairāk informācija ir pieejama publiski, sākot no specifiskajiem individuālajiem vingrinājumiem un beidzot ar sarežģītām komandas taktikas izspēles paraugiem, kā arī dažādu profesionālo treneru viedokļiem un treniņu vingrinājumiem. Tas viss ļauj attīstīt un pilnveidot taktikas hokejā, ieviešot nianšes un padarot to par negaidītu pretiniekam.

1.11 Hokeja taktikai nepieciešamās tehniskās prasmes

1.11.1 Tehnikas apmācība un tās principi

Apmācības un tās efektivitāte ir pamat metodikas principu ievērošana: apziņa un aktivitāte, uzdevumu skaidrība, sistematika, pieejamība un individualizācija, progress. Šie principi it tālākās attīstības un pārveidošanas priekšmets, atsaucoties uz fiziskās audzināšanas un sporta apmācības metodēm, kas ir zināmi kā pedagogijas didaktiskie principi (Королев Ю.В., Колосков В.И., Ерфилов В.Г. и др.,1997.)

Apziņas un darbības princips paredz apzinātu un aktīvu attieksmi pret mācībām, padziļinātu izpratni par mācību uzdevumiem, līdzekļiem un metodēm. Apmācības efektivitāte būs daudz lielāka, ja hokeja spēlētāji zinās, kāds ir šis vingrinājuma vai apmācības uzdevums, skaidri saprot, ka tas tiek īstenots, izprast tā mācību efektu.

Lai veiksmīgi īstenotu apziņas un darbības principu, ir nepieciešams:

- Veidot attieksmi bāzēto no treniņprocesa jēgām pret apmācības procesu, interesi par nodarbībām;
- Radīt neatkarību, iniciatīvu un radošu attieksmi pret uzdevumiem;
- Spēja analizēt savu darbību mācību uzdevumu veikšanā laikā;

Jēgpilna attieksme un interese par aktivitātēm stimulē darbību, vēlmi papildveidošanai, uzlabot sportista meistarības līmeni (Королев Ю.В., Колосков В.И., Ерфилов В.Г. и др.,1977.).

Skaidrības princips paaugstina mācīšanas efektivitāti, izmantojot precīzāku un pareizāku domu par apgūto tehnisko paņēmieni vai taktisko rīcību, pamatojoties uz vizuālo un maņu uztveri, savukārt atšķiro tiešo un netiešo redzamību (Королев Ю.В., Колосков В.И., Ерфилов В.Г. и др.,1977.).

Runājot par tiešo redzamību, tas ir darbības parādīšanā uzlabota versija, kā piemērs. Netieša redzamība ir filmas materiāli, videoieraksti, diagrammas, plakāti. Šie redzamības veidi ir cieši saistīti, tas ir svarīgs papildinājums, lai izveidot objektīvu domu par izpētītu vai uzlabotu darbību ir grafiska iztēle, kas atvieglo loģiskā tēla veidošanu (Королев Ю.В., Колосков В.И., Ерфилов В.Г. и др.,1977.).

Sistematikas princips paredz sistematisku mācību un apmācības procesa īstenošanu, kas izteikts pedagogiskā procesa nepārtrauktībā, dažādu virzienu regularitātes un pēctecības, optimālas atpūtas pauzes. Tikai šajā gadījumā ir iespējama normāla adaptācijas procesu, dažādu orgānu un sistēmu pārstrukturēšanu, to pārvietošana uz augstāku funkcionēšanas pakāpi, fizisko īpašību izglītošana un mehānisko prasmju veidošanās (Королев Ю.В., Колосков В.И., Ерфилов В.Г. и др.,1977.).

Progresēšanas princips izpaužas kā pakāpenisks prasmju pieaugums tiem, kas iesaistīti apmācības, uzdevuma sarežģītība. Pozitīvo ķermeņa izmaiņu pakāpe fizisko vingrinājumu ietekmē ir atbilstoša slodžu lielumam un virzienam. (Королев Ю.В., Колосков В.И., Ерфилов В.Г. и др., 1977.).

1.11.2 Mācīšanas līdzekļi un metodes

Hokeja spēlētājiem ir daudz fizisko, tehnisko un taktisko apmācību vingrinājumu, kas ievērojami atšķiras pēc formas un satura. Fiziskas aktivitātes saturs palielina tā ietekmi uz sportista ķermeni, ko nosaka iekšējie procesi, kas notiek tā izpildes gaitā. Visi vingrinājumi ir sadalīti divas sadaļās - speciālā sagatavošanas, pamat un papildu vingrinājumi (Горский Л., 1981.).

Papildu vingrinājumi tiek sadalīti vispārējā sagatavošanas, specialās sagatavošanas un apkopošanas darba. Vispārējās sagatavošanas vingrinājumi ir vērsti uz visaptverošu un harmonisku attīstību, paaugstinot veselības līmeni un funkcionalitāti. Šajā grupā ir iespējams piešķirt vispārējās attīstības vingrinājumus, vingrinājums ar partneri un no citiem sporta veidiem (vieglatlētika, vingrošana, sporta spēles utt.) (Горский Л., 1981.).

Speciālā sagatavošanās vingrinājumi fizisko pamatvērtību attīstībai - izturība, ātrums, ātruma izturība, veiklība un elastība - atbilstoši hokeja spēlētāja specialitātes. Pamatvingrinājumu sadaļā ietilpst vingrinājumi par tehniku, taktiku, īpašām fiziskajām mācībām un kombinētajiem vingrinājumiem (Горский Л., 1981.).

Speciālās fiziskās sagatavotības vingrinājumi ir paredzēti, lai attīstītu un uzturētu īpašo fizisko īpašību līmeni, veicot tos ledus laukumā ar hokeja ekipējumu, vai apstākļos, kuri pēc iespējas ir maksimāli tuvinātas tam. Kombinētie vingrinājumi tiek veikti, lai vienlaikus pilnveidotu tehniku, taktiku un fizisko sagatavošanu. Sporta teorijā un metodikā vārds "metodes" parasti tiek saprasts, kā paņēmieni, ar kuriem treneris vai skolotājs veido zināšanu, prasmju, iemaņu sistēmu, attīsta fiziskās un vēlēšanās raksturīgās īpašības. Trenerim jāizmanto vairākas metodes, mainot tos katrā konkrētā gadījumā atkarībā no uzdevumiem, mācekļiem un citiem faktoriem (Горский Л., 1981.).

Metodes, kas galvenokārt tiek izmantotas apmācībā, ir sadalītas uz grupām:

- Verbālā;
- Demonstrācija (vizualizācija);
- Vingrinājuma;
- Konkurētspēja;
- Spēle.

Verbālo metožu grupa ietver instrukciju, sarunu, diskusijas, kuras galvenokārt izmanto, lai izveidotu noteiktu ideju par pētāmo kustību, un noteiktas detaļas, kas saistītas ar iesaistīto personu individuālajām īpašībām. Instrukcija īsā un skaidrā paskaidrojuma formā, reizēm kombinēta ar piemēri, nodrošina pietiekami augstu nodarbinātības blīvumu (Колосков В.И., Климин В.П., 1981.).

Demonstrācijas metode ietver kustības demonstrāciju, ar vizuālo līdzekļu (zīmējumu), videoierakstu un kinematogrāfiju demonstrēšanu, izteikt informāciju par kustību, kas tiek pētīta tās izpildes laikā (Колосков В.И., Климин В.П., 1981.).

Vingrinājuma metode ir sadalīta visaptverošā un sadalītā veidā. Hokejs pamatā izmanto visaptverošu metodi, kustības tiek veiktas kopumā, to nedalot daļās. Tā kā lielākā daļa kustību ir īslaicīga un tiek veiktas ar lielu ātrumu, nav pareizi tos nošķirt. Tomēr, pētot sarežģītas kustības vai taktiskās darbības, tās sākotnēji var sadalīt ar atsevišķām daļām un pēc tam apvienot. Iepriekšēja sadale nedrīkst izmainīt kustības struktūru (Колосков В.И., Климин В.П., 1981.).

Konkurētspējīgu metodi raksturo spēja salīdzināt atsevišķu hokeja spēlētāju vai grupu stiprās vietas sacensības vidē, kas būtiski palielina fizisko un garīgo funkcionalitāti (Колосков В.И., Климин В.П., 1981.).

Spēles metode tiek plaši izmantota apmācības procesā, tā efektivitāte ir saistīta ar pieaugušo interesi no mācekļiem un pozitīvo emocionālo fonu. Turklāt tajā pašā laikā spēlē tiek uzlabotas tehniskās un taktiskās elementi, kur vienlaicīgi tiek attīstīta operatīva domāšana, uzmanība, perifēra redze un citas svarīgas īpašības (Колосков В.И., Климин В.П., 1981.).

Apskatītas mācīšanas metodes tiek izmantotas mācību procesā. Mācību procesa galvenais Bevums ir sasniegt augstu sporta rezultātus, tas galvenokārt jāatrisina to, ka uzlabot hokeja spēlētāja funkcionalitāti un attīstīt fiziskās īpašības, šīs apmācības metodes ir iedalītas divās pamāt grupas:

Standarta-atkārtota vingrinājumu metode ietver nepārtrauktās fiziskās aktivitātes, piemēram vienmērīga skriešana, standarta intervāla metode, tā ir dažāda veida vingrinājumi, kas tiek veikti intervāla slodzes režīmā (Климин В.П., Колосков В.И., 1982.).

Mainīgi-variatīva metode ietver patstāvīgi maināmas fiziskās aktivitātes metodes un mainīga intervāla fizisko nodarbību metodes. Nepārtraukti maināmas metodes piemērs var būt dažāda veida mainīgas darbības, ka intervāla skriešana, ir dažādas intervāla metožu modifikācijas, kas izmanto slodzes izmaiņas vingrinājumā un atpūtas intervālos (Климин В.П., Колосков В.И., 1982.).

Specializētā fiziskā apmācība, kā arī vispārīgā, tiek sniegta sporta zālē, manēžā vai atklātā sporta laukumā (Букатин А.Ю., 1982). Tam ir šaurākā un precīzākā uzmanība uz:

- Hokejā specifisko īpašību attīstību;
- Vingrinājumiem, kas veikti ar speciāliem trenāžieriem, pamatā ir kustības ar dažādu slodzi;
- Modificētām sporta spēlēm - basketbolu, handbolu, regbiju pēc hokeja noteikumiem.

Specializētā fiziskā sagatavošana tiek veikta galvenokārt gada ciklā īpašajos sagatavošanas un starpposmos.

Speciālā fiziskā sagatavotība galvenokārt notiek hokejā laukumā, vai maksimāli pietuvinātos apstākļos un ir vērsta uz vissvarīgāko īpašību attīstību, kas ir tieši izmantotas spēlēs laikā. Tiek izmantoti īpašas fiziskās sagatavošanas spēļu pamatlīdzekļi ar visām iespējamām komplikācijām, kas pastiprina ietekmi uz organismu (Букатин А.Ю., 1982). Veikt, piemēram, vadīšanu un mēšanu pa vārtiem ar smagu ripu, šādi vingrinājumi vienlaikus uzlabo fizisko un tehnisko apmācību.

Fiziskās sagatavošanas veidi ir organiski savstarpēji saistīti. Vispārējās un speciālās apmācības mijiedarbība ir viens no svarīgākajiem sporta apmācības sistēmas principiem. Nepietiekama novērtēšana vispārējās fiziskās audzināšanas apmācību procesā izraisa pamatapmācības sašaurināšanos, kas kavē sporta meistarības pieaugumu. Tajā pašā laikā pārmērīgs vispārējās fiziskās audzināšanas apmērs samazina speciālo apmācību, kas nelabvēlīgi ietekme arī speciālās meistarības pieaugumu. Tādēļ apmācības procesā ir ļoti svarīgi ievērot noteikto fiziskās sagatavotības veidu optimālo attiecību.

1.11.3 Hokeja tehnikas veidi

Hokeja spēļu tehnikas veidu klasifikācija. Lai nodrošinātu hokeja tehnikas sistemātisku vizuālizāciju un racionālu izpēti, pedagoģiski ir ieteicams sadalīt dažādas hokeja tehniskās paņēmienus grupās atbilstoši noteiktām īpašībām. Šādu tehnisko metožu sadalījumu sauc par klasifikāciju. Sadalīšanas ietekmējošie faktori ir:

- Darbības raksturs un specifika;
- Tehniska paņēmiena gala mērķis;
- Kustību biomehānikas struktūras metožu līdzība.

Pamatojoties uz šīm pazīmēm, no dažādiem tehniskajiem paņēmieniem ir ieteicams nošķirt divas galvenās sadaļas pēc darbības specifikas: spēlētāju darbības un vārtsargu tehnikas sadaļas. Katrā sadaļā ir vairākas apakšsadaļas. Spēlētāju tehnikā ir iekļauta slidošanas tehnika, nūju un ripu tehnika, divcīņu tehnika, kas savukārt sevī ietver vairākus veidus (skat. 1.tabulu).

Hokeja tehnikas veidi

Slidošanas tehnika	Nūju un ķermeņa tehnika
Taisnvirziena slidošana uz priekšu	Metieni
Pārejas	Ripas vadīšana
Atmuguriska taisnvirziena slidošana	Pretinieka apspēlēšana
Palēcieni	Piespēles
Lokveida slidošana uz priekšu	Māņu kustības
Atmuguriska lokveida slidošana	Ripas piespēlēšana
Virzienu maiņa slīdējumā	Piespēles saņemšana
Starti un paātrinājumi	Ripas atņemšana ar nūju
Bremzēšana un apstāšanās	Spēka paņēmieni
	Iemetiens

1.11.4 Slidošanas tehnika

Hokeja raksturīga iezīme, atšķirībā no citām sporta spēlēm, ir hokeja spēlētāju darbība kustībā uz slidām. Tādēļ hokeja spēlētāja prasmēs pamata ir slidošanas tehnika. Tas būtība ir paaugstināt efektivitāti un racionāli organizētu kustības īstenošanu uz ledus, kuras mērķis ir ātri manevrēt uz ledus laukuma. Spēles laikā spēlētājs veic dažāda veida slidošanu, pagriešanu, bremzēšanu, lēcienus (Савин, В.П., 2003).

Hokejists nekad neklūs par teicamu hokejistu, ja nepratīs labi slidot. Tādēļ nemītīgi jāpilnveido slidošanas tehnika.

Vispirms jāiemācas atbrīvot tos kāju muskuļus, kas attiecīgajā momentā netiek nodarbināti. Bet tiem muskuļiem, kas šai laikā nodarbināti, jāstrādā ar pilnu slodzi. Ķermeņa smaguma centram jāatrodas tuvu pie atbalsta kājas. Tāpēc hokejists vienmēr ķermeņa augšdaļu noliec uz atbalsta kājas pusi. Šāda stāja palīdz ieturēt līdzsvaru, ļauj izdarīt ilgāku atgrūdienu ar kāju, palīdz strauji uzņemt ātrumu un apstāties, veikli izdarīt pagriezienus sānis. Ja hokejists slidos ar iztaisnotām kājām un nenolieks ķermeņa augšdaļu uz priekšu, viņš nebūs stabils un kritīs atpakaļ. Taču augšdaļa nav arī jānoliec pārāk uz priekšu. Šādā stāvoklī hokejistam, protams, rodas ilūzija, ka viņš slido ātrāk nekā faktiski, bet ir mānīga. Bez tam, ja hokejists pārāk noliek- sies uz priekšu, būs apgrūtināta elpošana. Vēl grūtāk slidot, ja galva noliekta uz leju. Ja hokejists neredz tuvāko apkārtni, pret viņu viegli pielietot spēka paņēmieni. Pārvietojoties uz slidām, jācenšas pēc iespējas mazāk atcelt kājas no ledus. Ar slidām nav jāskrien, bet gan jāslīd (by USA Hockey Inc. [S.I.])

Pēc atgrūdienu kāju pa īsāko ceļu pievelk pie atbalsta kājas un sagatavojas nākamajam solim - pagriež atbalsta kājas slidu uz iekšējās malas, noliek uz ledus atgrūdienu kāju un, pārnesot uz tās ķermeņa svaru, sāk jaunu atgrūdienu (skat. 18.att.). Pēda jātur stingri, tā nedrīkst sašķiebties (by USA Hockey Inc. [S.I.])



18.att. Technical skating (by USA Hockey Inc. [S.I.])

Slidojot kājas nedaudz jāieliec ceļos, ķermeņa augšdaļa mazliet jānoliec uz priekšu. Atgrūdienu izdara ar slidas iekšējo malu virzienā sānis – atpakaļ (by USA Hockey Inc. [S.I.])

Slidošana saskaņā ar izpildes metodi ir sadalīta:

- slidsolis;
- slidošana ar īsiem soļiem;
- slidošana ar šķērseniskiem soļiem;
- braukšana atpakaļ.

Visbiežāk spēlē izmanto slidošanu ar soli garuma. To pielieto vārākajos gadījumos, kad ir nepieciešams pārvarēt samērā liel attālumu. Kā piemērs tas notiek, kad komanda zaudē ripu, un atgriežas aizsardzībā utt. Šis slidošanas veids ir visekonomiskākais, jo tās ļauj efektīvāk izmantot inerci savu ķermeņi virzot uz priekšu, un ir laiks atpūsties muskuļiem. Darbības efektivitāte lielā mērā ir atkarīga no hokejista stājas, t.i. tā sākotnēja pozīcija, ko nosaka racionāli organizētas ķermeņa kustības slidošanas laikā. Sākuma stāvoklim jābūt ērti, stabili un ļaut brīvi darboties ar kājām, lai attīstītu noteikto ātrumu. Slidošanas stāja daudzos aspektos ir atkarīga no hokeja spēlētāja anatomiskām un morfoloģiskām iezīmēm: izaugsme, ķermeņa individuālo saišu garums.

Taisnvirziena slidošanas tehnikas apgūšana ieņem svarīgu vietu slidošanas apmācībā, jo tā ir pamata hokejista tehniskajai sagatavotībai, Stāja, atspēriens, slidsolis un citi taisnvirziena slidošanas tehnikas elementi tiek izmantoti arī citos slidošanas veidos un to apgūšanas kvalitāte iespaido tālāko apmācību.

Pārejas palielina hokejista manevrēšanas iespējas. Tās izmanto pārejot no slidošanas uz priekšu atmuguriskā slidojumā un pretēji – pārejot atmuguriska slidojuma uz priekšu. Ja pāreja ir tehniski pareizi izpildīta, iespējams neapstājoties turpināt slidojumu tajā pašā virzienā.

Atmuguriska taisnvirziena slidošana tehnikas paņēmiena pielietošana iespējas ir neierobežotas. Ir hokejisti, kuri regulāri treniņu rezultātā spēj atmuguriski slidot ne sliktāk kā uz priekšu.

Palēcieni pāri šķēršiem paaugstina veiklību, uzlabo kustību koordināciju, ļauj izvairīties no iespējamām traumām. Lai izpildītu palēcienus pāri šķērslim, hokejists ar vienu kāju vai abām kājām izpilda enerģisku atspērienu. Gaisā ceļgalus pievelk pie ķermeņa. Piezemēšanās brīdī kājas paliek saliektas ceļos, bet ķermenis viegli noliecas uz priekšu.

Lokveida slidošana uz priekšu ļauj hokejistam veikli manevrēt dažādās situācijās. Manevrēšanas pamatā ir lokveida slidošana gan uz labo, gan uz kreiso pusi.

Atmuguriska lokveida slidošanai ir daudz kopēja ar lokveida slidošanu uz priekšu. Atšķirība ir kāju krustošanās secībā. Jāpārceļ tā kāja, uz kuru pusi slido.

Virzienu maiņa slīdējumā šī tehnikas paņēmiena apgūšana ļauj neapstājoties mainīt slidošanas virzienu, slidot balstā uz vienas vai abām slidām gan uz labo, gan uz kreiso pusi.

Starti un paātrinājumi daudzkārt palielina nūjas tehnikas izmantošanas iespējas

Bremzēšana un apstāšanās ir ļoti svarīgs un nepieciešams slidošanas tehnikas paņemiens, kas ietekmē slidotāja manevrēšanas spējas. Bremzēt var, slidojot gan uz priekšu, gan atmuguriski. Bremzēt jāprot balstā uz vienas vai abām slidām gan uz labo, gan uz kreiso pusi (by USA Hockey Inc. [S.I.]).

1.11.5 Ripas kontrole

Gandrīz divas trešdaļas spēles laika aizņem ripas vadīšana. Tādēļ šim tehnikas paņēmienam jāpievērš ļoti liela uzmanība.

Katram spēlētājam ir jāizjūt ripa. Tā jāvada viegli un maigi, nedaudz palaižot uz priekšu un atkal pieliekot nūju. Ripai burtiski jāpielīp pie nūjas. Ir vairāki ripas vadīšanas veidi. Galvenie no tiem ir šādi: no vienas puses uz otru (sānis), pa diagonāli uz priekšu un atpakaļ. Ripa jāvada ar nūjas lāpstiņas vidusdaļu. Tad labāk iespējams sajūst ripu, un būs kontrolējamāka (by USA Hockey Inc. [S.I.]).

Svarīgi iemācīties vadīt ripu bez redzes kontroles. Nav jāskatās uz leju, uz ripu. Ja spēlētājs neredzēs laukumu, viņa pārvietošanās nebūs mērķtiecīga. Viņš nevarēs precīzi un savlaicīgi piespēlēt ripu partnerim, ka arī nespēs izvairīties no pretinieka spēka paņēmieniem.

Jāmāk pretinieku apiet pa labi un ka kreisi. Parasti hokejisti apiet uz sev izdevīgāko pusi. Ja spēlētājs prātīs izpildīt māņu kustības un apiet pretinieku no abām pusēm, pretinieka vārtu priekšā daudz biežāk radīsies bīstamas situācijas (by USA Hockey Inc. [S.I.])

Lai varētu strauji mainīt kustības virzienu, pirms māņu kustības izpildes nedrīkst samazināt ātrumu. Apejot pretinieku, jācenšas to pat palielināt (skat. 19.att.).



19.att. Slidošana uz vārtiem (by functionalhockey.com [S.I.])

Īsā apspēlēšana – to pielieto, kad pretinieks kustas lēni, stāv vai atrodas pretkustībā ripas vadītāja priekšā un viņš ir jāapspēlē pa īsāko ceļu, izlaižot ripu starp pretinieka kājām vai starp slidu un nūjas lāpstiņu, pašam apskrienot pretinieku. Šo apspēlēšanas veido spēles situācijās pielieto visvairāk, jo šis apspēlēšanas veids ļoti daudz tehnikas neprasa (by USA Hockey Inc. [S.I.]).

1.11.6 Metieni

Ripas metieni, tāpat kā slidošana, ir viens no svarīgākajiem hokeja spēles elementiem. Ar metienu parasti beidzas uzbrukums pretinieka vārtiem. Bez prasmīga metiena nevar gūt vārtus. Ja spēlētājs neprot precīzi mest, tad nav arī nozīmes pareizai vietas izvēlei laukumā. Lai izdarītu spēcīgu metienu, vajadzīgas stipras rokas, it sevišķi plaukstas. Ir vairāki paņēmieni, kā attīstīt plaukstu spēku. Viens no tiem ir metieni pa vārtiem. Šajā gadījumā hokejists vienlaikus apgūst metienu izpildes tehniku un nostiprina plaukstas. Ne mazāk svarīgi apgūt pareizas plaukstu kustības. Tad metiens izdosies spēcīgs un precīzs, arī ar minimālu spēka patēriņu.

Uzlabojoties nūjas konstrukcijai un materiālam, pieaug metienu spēks un ripas lidojuma ātrums. Atkarībā no spēles situācijas pielieto dažādu metienu veidus. Metienus iedala divās grupās (skat. 20.att.):

- metienos ar ērtāko roku jeb no ērtākās puses (kad hokejists tur nūjas galu kreisajā rokā, bet nūjas lāpstiņa atrodas no viņa pa labi);
- metienos ar neērtāko roku jeb no neērtākās puses (kad hokejists tur nūjas galu labajā rokā, bet nūjas lāpstiņa atrodas no viņa pa labi).



20.att. Metiens no neērtās un ērtās puses (Falla, A, 2024)

Plaukstu metiens (wrist shot). Šo metienu veidu uzskata par gandrīz spēcīgāko un precīzāko. Metienu izpilda vai nu ar garu, vai arī ar īsu slaukošu vēziena kustību. Aizsargiem ir raksturīgāka gara slaukoša kustība, uzbrucējam – īsa slaukoša kustība. Plaukstu darbība īsa un gara plaukstu spēka metiena gadījumā ir vienāda. Ilgā ripas saskare ar nūjas lāpstiņu nosaka ripas lidojuma lielo ātrumu un spēku (Kupčs J., Balderis H., 1988).

Pēkšņais plaukstu metiens (the snapshot). Šo metienu hokejists pielieto spēles drūzmā, kur trūkst vietas atvēzienam, kā arī ja spēles situācijas liek izpildīt metienu nekavējoties. Atšķirībā no plaukstu spēka metiena šeit trūkst noslēdzošas plaukstu cērtošas kustības (Kupčs J., Balderis H., 1988).

Metiens no neērtās puses (backhand). Spēlē hokejists nonāk situācijās, kad metiens jāizpilda nekavējoties, kaut arī ripa atrodas pie lāpstiņas plāksnes pretējās puses. Tādā gadījumā tiek izpildīts metiens no neērtās puses (Kupčs J., Balderis H., 1988).

Metiens (uzmetiens) pār šķērsli. Šo metienu pielieto, lai iemestu ripu vārtus, kad vārtsargs nogulēs ripai šķērsām priekšā. Pirms metiena nūju noliek cieši pie ripas ar lāpstiņu nosedzot to. Atsedzot ripu ar lāpstiņu tiek izpildīta smeļoša kustība. Ripa pārvietojas uz lāpstiņas sānu virsmas. Augšējā plauksta tuvinās ķermenim, bet apakšējā plauksta, virzot lāpstiņu zem ripas, paceļ to uz virza vārtos. Pirms lāpstiņa tiek novietota cieši pie ripas, var ar tās galu nedaudz pavirzīt ripu sev tuvāk un tad pretkustībā izpildīt ripas uzmetienu (Kupčs J., Balderis H., 1988).

Metiens-sitiens (slapshot, one-timer). Šis metiens ir visspēcīgākais, tehniski vissarežģītākais un vārtsargam visgrūtāk tveramais, bet arī visneprecīzākais. Lai izpildītu sitienu (šķelienu) spēlētājs paceļ un atvirza nūju virs plecu līnijas un strauji vēzējot atpakaļ, neskarot ripu. Pie pareizā tehniskā izpildījuma nūja izliecas un raida ripu ar lielu spēku. Šis metiens piešķir ripai neticamo ātrumu, kādu nevar sasniegt pie parastā metiena (Kupčs J., Balderis H., 1988).

1.11.7 Precizitātes un trāpīguma jēdziens, treniņa nosacījumi

Kustību uzdevumus, kuri prasa precīzu izpildi, var sadalīt divas grupās. Pie vienas no tām pieder kustības, kuras precizitāti novērtēt pēc novirzes no uzdotas programmas visa kustības laikā (vingrošana, daiļslidošana u.c.), vārdu sakot, kustību kā tādu.

Otro grupu sastāda kustības, kur precizitāti vērtē pēc gala rezultāta. Piemēram, sitieni boksā. Precizitāte, kura izpaužas šādās kustībās, tika saukta par mērķa precizitāti. Tādā veidā precīzs ir tas sportists, kurš vajadzīgā daudzumā māk diferencēt un piedot kustībām precīzu virziena ātrumu, kā arī nodrošināt optimālu kustību ātruma un virziena saistību. Ar terminu "precizitāte" tiek domāta kustību uzdevuma rezultātu attiecīgā pakāpe.

Vārds "trāpīgs" raksturo cilvēku, kurš precīzi trāpa mērķī t.i., termins "trāpīgums" nozīmē cilvēka spēju izpildīt kustības precīzi. Trāpīgs - tāds, kas mēdz bieži, vienmēr precīzi trāpīt (par cilvēku). Tāds, kurā rezultātā precīzi trāpa (par darbību, procesu u.tml.). Piemēram trāpīgs sitiens, viņš šāva trāpīgi.

Precizitāti var novērtēt:

- ar novirzes lielumu no mērķa centra, piemēram, šaušanā tā ir apgriezti proporcionālā izkļedes (blīvuma) standarta kļūdai;
- ar precīzo trāpīgumu attiecību pret kopējo mēģinājumu skaitu, piemēram, basketbolā no desmit metieniem iemesti astoņi;
- konkrētā kustību akta (tehniskā paņēmiena), ar kuru trāpa mērķi pārvaldīšanas pakāpe.

Spēja precīzi trāpīt mērķi dažādos metienu/sitienu veidos ir zināmā mērā vispārēja (ģenerāla). Proti, ja bērns ir precīzs vienā no metienu veidiem, tad ir pamats gaidīt, ka viņš būs noteiktā mērā precīzs arī citos veidos.

Domājams, ka tāda vispārēja spēja precīzi izpildīt sitienus zināmā mērā ir atkarīga ne tikai no dabas dotumiem, bet arī no vispārējās kustību sagatavotības un to specifikas. Zināms, ka sportisti, ir precīzāki ne tikai sportā, bet arī grūtas darba kustības, nekā cilvēki, kuri nenodarbojas ar sportu.

Jāatzīmē, ka vispārējā, ģenerālā spēja precīzi izpildīt kustības ir diezgan neliela. Piemēram, futbolista treniņš sitienos ar kājām nepalielina precizitāti sitienos ar galvu. Turklāt precizitātei starp vienāda tipa piespēlēm, bet izpildītām dažādos apstākļos, ir diezgan zema korelācija (Falla, A, 2024).

1.11.8 Tehniskā sagatavošana hokejā

Spēlētāju sagatavošana ir specializēts process maksimālu rezultātu sasniegšanai. Izšķir šādus sagatavošanas veidus:

- tehniskā sagatavošana;
- fiziskā sagatavošana;
- psiholoģiskā sagatavošana;
- taktiskā sagatavošana;
- intelektuālā sagatavošana;
- integrālā sagatavošana.

Sacensību darbībā šie sagatavošanas veidi nekad neizpaužas izolēti, tie parādās sarežģītā kompleksā formā. Viens sagatavošanas veids atkarīgs no otra. Piemēram, spēja tehniski pilnvērtīgi veikt kādu darbību lielā mērā ir atkarīga no sportista fiziskās gatavības līmeņa.

Taktisko uzdevumu risināšana prasa ne tikai zināšanas, bet arī atbilstošu tehnisko un fizisko sagatavošanu, kā arī spēju uztvert un operatīvi pārstrādāt informāciju, pieņemt pēkšņus lēmumus kustību uzdevumu risināšanai.

Ar tehnisko sagatavošanu apzīmē tādu kustību sistēmas apgūšanas pakāpi, kas sekmē augstu rezultātu sasniegšanu izvēlētajā sporta veidā (hokejā).

Par tehniskās sagatavotības vienkāršāko kritēriju uzskata sportista spēju izmantot savu kustību potenciālu. Tehnisko sagatavošanu vispārējā un speciālā. Vispārējās un speciālās sagatavošanas prasības dažādos sporta veidos ir atšķirīgas – jo sarežģītāks sporta veids, jo vairāk laika prasa tehniskā sagatavošana.

2 DARBA UZDEVUMI, PĒTĪJUMA METODES UN EKSPERIMENTA ORGANIZĒŠANA

2.1 Darba uzdevumi

Pamatojoties uz darba mērķi, darba hipotēzi un literatūras avotu analīzi, bakalaura darbam, tika izvirzīti šādi uzdevumi:

1. Izpētīt un izanalizēt literatūras avotus par aizsardzības taktikas veidiem hokejā.
2. Izanalizēt NHL komandas Floridas Panthers aizsargu individuāli tehniski-taktiskās darbības, uzsākot uzbrukumu.
3. Izanalizēt Latvijas izlases aizsargu individuāli tehniski-taktiskās darbības, uzsākot uzbrukumu.
4. Salīdzināt NHL komandas Floridas Panthers un Latvijas izlases tehniski-taktiskā paņēmiena “flip pass” izmantošanas biežumu un to pielietošanas efektivitāti.
5. Novērtēt uzbrukuma uzsākšanas tehniski-taktiskā “flip pass” paņēmiena izmantošanas biežumu un efektivitāti.

2.2 Pētījuma metodes

Lai realizētu pētījuma mērķi, pierādītu pētījuma hipotēzi un atrisinātu pētījuma uzdevumus, pētījumā tika pielietotas šādas pētīšanas metodes:

- Literatūras avotu izpēte un analīze;
- Dokumentālo jeb videoierakstu analīze;
- Pedagoģiskais novērojums;
- Matemātiskās darbības.

2.2.1 Literatūras izpēte un analīze

Darba procesā, tika izpētīti un analizēti 56 informācijas avoti, no kuriem 23 bija grāmatas un raksti latviešu, krievu un angļu valodā, 33 interneta resursi angļu un latviešu valodā. Pētot speciālo literatūru, tika sīkāk izpētīti spēlētāju lomas laukumā un taktikas veidi hokejā. Analizējot literatūru par spēlētājiem, lielākā uzmanība tika pievērsta tieši aizsarga pozīcijai laukumā. Savukārt, pētot literatūras avotus par taktikas vadiem hokejā, izdevās noskaidrot, ka pastāv bāzes taktikas, kas tiek apgūtas līdz automātismam, kā arī ir milzīgs nianšu daudzums, kas bāzes taktiku pārveido par specifisku, ko var iemācīt vērojot spēles un apgūstot jaunas iemaņas.

2.2.2 Dokumentālo jeb videoierakstu analīze

Lai pierādītu vai noraidītu hipotēzi, tika izpētītas 25 NHL Florida Panthers komandas spēles 2023./2024.gada sezonā, kā arī 24 Latvijas izlases spēles 2023./2024.gadā. Pētot spēles, tika iegūta informācija par tehniski-taktisko paņēmieni veidiem, kā aizsargs uzsāk uzbrukumu no savas aizsardzības zonas.

2.2.3 Pedagoģiskais novērojums

Noskaidrojot kādi tehniski-taktiskie paņēmieni visbiežāk tiek pielietoti spēlēs, autors secināja, kādas prasmes un iemaņas aizsargam ir nepieciešams visvairāk attīstīt un pilnveidot. Tādā veidā tapa vingrinājumu virkne, uz kuru spēlētājam, un tieši aizsargam, būtu nepieciešams likt lielāku akcentu/uzsveru, lai uzlabotu konkrēta tehniski-taktiskā paņēmiena izpildi un sniegtu lielāku ieguldījumu uzbrukuma veiksmīgam noslēgumam jeb vārtu gūšanai.

2.2.4 Matemātiskās darbības

Iegūtie rezultāti tika apstrādāti, izmantojot matemātiskās darbības. Tika apkopoti dati no noskatītajiem videoierakstiem. Noteikts katra tehniski-taktiskā paņēmiena biežums un tā efektivitāte, kas ļauj noteikt efektīvāko aizsarga uzbrukuma uzsākšanas paņēmieni.

Lai vienkāršotu iegūto rezultātu apstrādi un uztveri, iegūto aizsargu tehniski-taktisko darbību radītāju apkopošanai un analīzei tika izmantotas matemātiskas statistikas metodes.

2.3 Pētījuma organizēšana

Par pētījuma pamatu autors izvēlējās NHL komandas Floridas Panthers spēles. Par pamatu tika ņemtas 2023./2024.gada sezonas spēles pret dažādām komandām. Pētījuma laikā tika izanalizēti 25 spēles, kas tika noskatītas tiešraidē. Tika pētītas komandas gan ar lielāku uzvaras potenciālo, gan komandas, kas tika uzskatītas par vājākām, kaut gan NHL tas ir nosacīts jēdziens, jo komandas sastāv no stiprākajiem un labākajiem spēlētājiem pasaulē.

Papildus, lai novērtētu situāciju par tehniski-taktisko paņēmieni veidu pielietošanu, to biežumu un efektivitāti Latvijas hokejā, tika pētītas Latvijas izlases spēles, kas norisinājās 2023. un 2024.gadā gan Pasaules čempionātā, gan starptautiskajos turnīros, piemēram, pārbaudes spēlēs.

Pētījuma ietvaros autors fokusējās uz konkrēta spēlētāja- aizsarga, pozīciju. Tika izpētītas aizsarga uzdevumi un viņa darbības pie komandas izvēlētās spēles taktikas. Pievērsta uzmanība tieši uzbrukuma uzsākšanas momentam, kad aizsargs to sāk no savas aizsardzības zonas, kādi paņēmieni tika izvēlēti pie noteiktajiem spēles apstākļiem un spēlētāju pozīcijām. Tika piefiksēta izvēlētā paņēmiena realizācijas iznākums, vai spēlētājam ir izdevies izveidot vārtu gūšanas momentu un gūt vārtus. Svarīgi bija ne tikai uzskaitīt veiksmīgi uzsāktus uzbrukumus, kas beidzās ar vārtu gūšanu, bet arī piefiksēt tādas uzbrukumu uzsākšanas, kas realizējās ar bīstamu metienu vārtu ietvaros, kad bija nepieciešama vārtsarga iesaistīšanās. Papildus tika piefiksētas spēlētāju kļūdas, kas traucēja vai neļāva efektīvi uzsākt uzbrukumu.

Apkopojot datus, autors matemātiski aprēķināja un izsecināja noteiktas tehniski-taktiskas efektīvākas aizsarga darbības un paņēmienus, kas visbiežāk noved komandu pie veiksmīgās vārtu gūšanas gan NHL līgā, gan Latvijas izlasē.

Uz kā pamata, autors rekomendē treneriem pievērst lielāko uzmanību vingrinājumiem, kas attīsta aizsarga prasmes un iemaņas, uzsākot uzbrukumu ar efektīvāko tehniski-taktisko paņēmieni no savas aizsardzības zonas.

3 TEHNISKI-TAKSTISKO PAŅĒMIENU ANALĪZE UZBRUKUMA SĀKUMĀ

3.1 Komandas Floridas Panthers tehniski-taktisko paņēmienu analīze uzbrukuma sākumā

NHL jeb Nacionālā hokeja līga – ir profesionālā sportiskā organizācija, kas apvieno sevī ASV un Kanādas hokeja klubus. Viennozīmīgi, tā ir spēcīgākā profesionālā hokeju līga pasaulē. Tajā spēlē sportisti no vairāk nekā 17 valstīm, bet Stenlija kausu, kas ir vecākā sporta trofeja Ziemeļamerikā, Starptautiskā hokeja federācija atzina par vissvarīgākajām sacensībām, kas norisinās sportā.

Katrs sportists, kas sasaista savu dzīvi ar hokeju, tiecas tikt aiz okeāna, lai būtu daļa no tās komandas. Tāpēc pēc autora domām tas ir labākais materiāls pētījumam – spēlēs ar augstākā līmeņa spēlētājiem. Pētījumā pa pamatu tika ņemtas 2023./2024. regulārās sezonas Florida Panthers komandas spēles. Minētajā sezonā komanda izcīnīja galveno trofeju – Stenlija kausu, nospēlējot regulārajā sezonā 82 spēles, no kurām 52 spēlēs izcīnīja uzvaru. Florida Panthers iemeta 268 golus, savukārt savos vārtos ielaida 200 (by Wikipedia [S.l.]). Pēc autora domām un ņemot vērā augstāk minēto, šīs spēles ir labs pētījuma materiāls.

Pirms vērtēt aizsarga spēli, autors pēc savas pieredzes un izpētītajiem literatūras avotiem sadalīja tehniski-taktisko paņēmienu grupās: metiens, piespēle, ripas vadīšana, apspēlēšana un cīņa, un papildus tika sīkāk sadalīts atbilstoši tehniski-taktiskajām darbībām. Lai uzskatāmāk atspoguļotu iegūtos rezultātus, katrs tehniskais paņēmiens tika apzīmēts pēc autora brīvajiem apzīmējumiem (skat. 2.tabulu).

2.tabula

Tehnisko paņēmienu veidi

Metiens	Piespēle	Ripas vadīšana	Apspēlēšana	Cīņa
Izmesta ripa no zonas pa gaisu: <i>Mg</i>	Precīza piespēle: <i>P</i>	Ripas vadīšana sekmīga: <i>Vs</i>	Veiksmīga: <i>Av</i>	Cīņā uzvarēta ripa: <i>Cu</i>
Metiens bloķēts: <i>Mb</i>	Neprecīza piespēle: <i>Pn</i>	Ripas vadīšana nesekmīga: <i>Vn</i>	Neveiksmīga: <i>An</i>	Cīņā zaudēta ripa: <i>Cz</i>
Izmesta ripa no zonas pa ledu: <i>MI</i>	Piespēle pārķerta: <i>Pp</i>			

Papildus autors izveidoja spēles protokolu, kas atspoguļo aizsargu tehniski-taktisko darbību no savas aizsardzības zonas (skat. 3.tabulu).

3.tabula

Spēles protokola paraugs

	<u>Metiens</u>			<u>Piespēle</u>			<u>Vadīšana</u>		<u>Apspēlēšana</u>		<u>Cīņa</u>		<u>Kopā</u>	Spēles rezultāts
<u>Tehniskais paņēmiens</u>	Mg	Mb	<u>MI</u>	P	<u>Pn</u>	Pp	Vs	<u>Vn</u>	Av	An	Cu	<u>Cz</u>		
<u>Komanda A</u>														
<u>Komanda B</u>														
<u>Kopā</u>														

Šādi spēles protokoli tika aizpildīti katras spēles videoierakstu analīzē. Pierakstot aizsarga izpildītos tehniski-taktiskās darbības. Ar pozitīvu vērtējumu tika vērtēta aizsarga tehniski-taktiskā darbība, kad ripa bija šķērsojusi aizsardzības zonas zilo līniju.

Ne mazāk svarīgs faktors, ko gribētos noskaidrot, ir kādas tehniski-taktiskās darbības aizsargi spēlē pielieto visbiežāk, tādējādi izdarot secinājumus, kāda ir aizsarga tehniski-taktisko darbību pielietošanas specifika spēles laikā.

Lai veiktu precīzāko aprēķinu, pamatojoties uz statistikas noteikumiem, autors no aprēķiniem izņēma divas spēles – ar pašu mazāko un pašu lielāko paņēmieni skaitu, kas tika pielietoti spēles laikā ar komandām:

- Florida Panthers un Detroit Red Wings (30.03.2024);
- Florida Panthers un Dallas Stars (07.12.2023).

Šīs spēles ir apskatītas atsevišķi, veicot datu analīzi un aprakstot iemeslus, kāpēc šīs spēles tik krasi atšķiras no pārējām nospēlētajām spēlēm. Papildus šo divu spēļu analīze iedod priekšstatu, kādā veidā tika izpētīta katra spēle saskaņā ar izstrādāto protokolu.

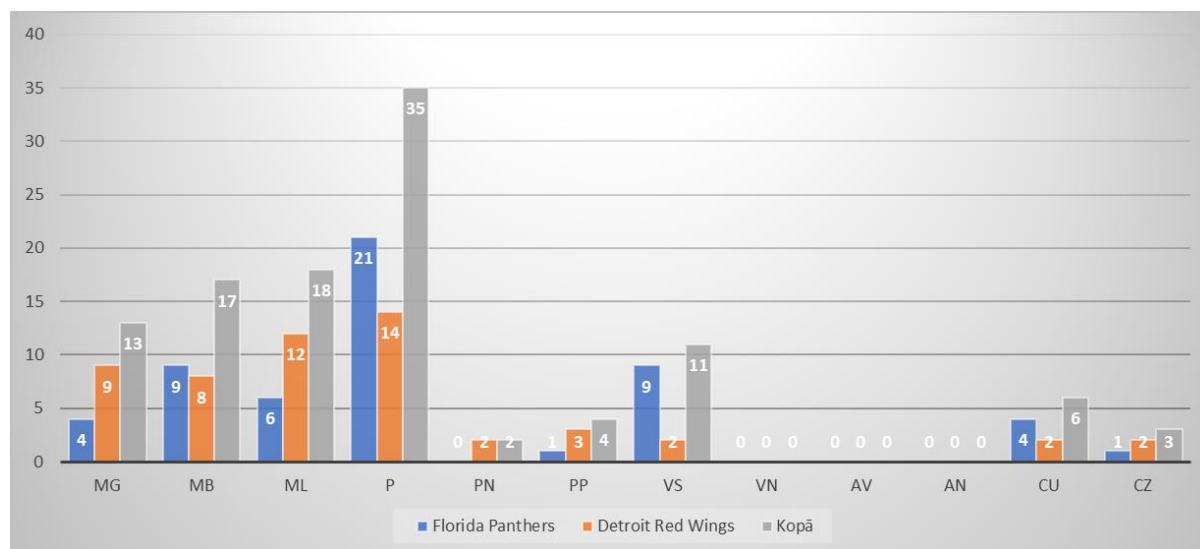
Zemāk ir dati par spēli starp komandām Florida Panthers un Detroit Red Wings (skat. 4.tabulu), kas norisinājās Florida Panthers laukumā 2024.gada 30.martā.

4.tabula

Florida Panthers un Detroit Red Wings spēle

Datums 30.03.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmieni	Mg	Mb	ML	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Florida Panthers	4	9	6	21	0	1	9	0	0	0	4	1	55	3
Detroit Red Wings	9	8	12	14	2	3	2	0	0	0	2	2	54	2
Kopā	13	17	18	35	2	4	11	0	0	0	6	3	109	

Pēc tabulas rezultātiem, lai labāk izvērtētu pielietotos tehniski-taktiskos paņēmienus, autors rezultātus vizualizēja (skat. 21.att.).



21.att. Aizsarga taktiski-tehniskie paņēmieni spēlē pret Detroit Red Wings

Pēc iegūtiem rezultātiem, var redzēt, ka konkrētas spēles laikā netika pielietoti visi aizsarga tehniski-taktiski paņēmieni, kādi pastāv, piemēram, apspēlēšana (Av, An). Pēc autora domām, tas var būt saistīts ar to, ka abas komandas bija augstākā līmeņa komandas, kas nosaka augstu ātruma līmeni spēles laikā. Ripas kustības ātrums ir ātrāks par slidošanas ātrumu, ko

spēj attīstīt jebkurš spēlētājs laukumā. Tādējādi aizsardzības spēlētāji cenšas ripu nogādāt pēc iespējas ātrāk līdz uzbrucējiem. Aizsargi šajā spēlē centās vairāk piespēlēt ripu nekā individuāli tehniski apspēlēt pretinieka komandas spēlētāju.

Noteikti jāatzīmē, ka minētajā spēlē nav arī ripas neveiksmīgas vadīšanas pozīcijas (Vn). Kas pēc autora domām ir izskaidrojams ar to, ka katras komandas spēlētāji individuāli tehniski apguvuši ripas un nūjas kontroli, tādējādi pilnīgi kontrolējot ripu.

Katrās komandas izmantoto aizsarga paņēmieni kopējās skaits, uzsākot uzbrukumu no savas aizsardzības zonas, ir diezgan līdzīgs. Tas izskaidro, kāpēc spēles pamatlaikā komandas nespēja noteikt uzvarētāju. Tieši šī spēle ir beigusies ar bullīšu metieniem.

Saskaņā ar apkopotajiem rezultātiem, var secināt, ka izteikti vairāk aizsargi uzbrukuma uzsākšanai pielietoto tādu tehniski-taktisko paņēmieni kā piespēles. Komanda Florida Panthers to veiksmīgi (Pv) pielietoja 21 vienu reizi, bet komanda Detroit Red Wings – 14. Autors augstāk minēja, ka tieši šī paņēmiena izvēli ietekmē katra aizsarga individuālā meistarība, kā rezultātā viņi ir spiesti saspēlēties ar savas komandas biedriem, lai uzsāktu uzbrukumu. Augstā līmeņa spēlētāji arī izskaidro, ka pārķerta (Pp) un neveiksmīga piespēle (Pn) spēles laikā ir diezgan reti, jo piespēles ir precīzas.

Mazāk populārs aizsarga paņemiens, uzsākot uzbrukumu, ir cīņa stūros, kad ripa jāatņem no pretinieku komandas. Uzbrūkošās komandas uzbrucējiem, paliekot stūrī un sastopoties ar aizsargu viens pret vienu, būtu ļoti grūti izveidot bīstamo momentu, tādā veidā uzbrucējs necenšas iesaistīties ar aizsargu divcīņā viens pret vienu, bet cenšas piespēlēt savas komandas biedram, kurš atrodas labākā uzbrukuma pozīcijā.

Metieni – tehniski-taktiskais aizsarga paņemiens, ir otrais paņemiens, kas minētajā spēlē plaši tika izmantots gan komandā Florida Panthers, gan komandā Detroit Red Wings. Bloķēto (Mb) un veiksmīgi izpildīto (Mg, Ml) metienu īpatsvars ir diezgan vienlīdzīgs: 17 pret 13 un 18. Autors to var izskaidrot ar to, kā iepriekš minēja, ka spēles ātrums ir liels, tāpēc tieši metieni pa ledu vai pa gaisu palīdz spēlētājiem ātrāk nogādāt ripu savas komandas biedram tālāk no savas aizsardzības zonas un tuvāk pretinieku vārtiem, lai izveidotu bīstamo momentu. Savukārt jebkura pretinieka uzdevums ir pārķert metienu, tāpēc bloķēto metienu skaits saskaņā ar tabulu arī ir diezgan liels. Komandas Florida Panthers aizsargi vairāk izmantoja metienu pa ledu – 6, bet komandas Detroit Red Wings aizsargi deva priekšroku metieniem pa gaisu – 9, ja skatīties attiecību starp metienu veidiem.

Komandas Floridas Panthers aizsargiem raksturīgākie tehniski-taktiskie paņēmieni, ko visvairāk pielietoja, ir precīzās piespēles -21 un sekmīgā vadīšana (Vs) – 9.

Komandas Detroit Red Wings aizsargi savukārt veiksmīgi uzsāka uzbrukumu, izmantojot precīzās piespēles – 14, un metienu (gan pa ledu, gan pa gaisu) – 21.

Otrā spēle, ko autors atsevišķi analizēja, norisinājās 2023.gada 7.decembrī pret komandu Dallas Stars (skat. 5.tabulu). Tā spēle nav ņemta vērā kopējā analizē, tāpēc ka tā ir spēle ar visvairāk izmantotu tehniski-taktisko paņēmieni skaitu spēles laikā, un var ietekmēt vidējos pētījuma rezultātus.

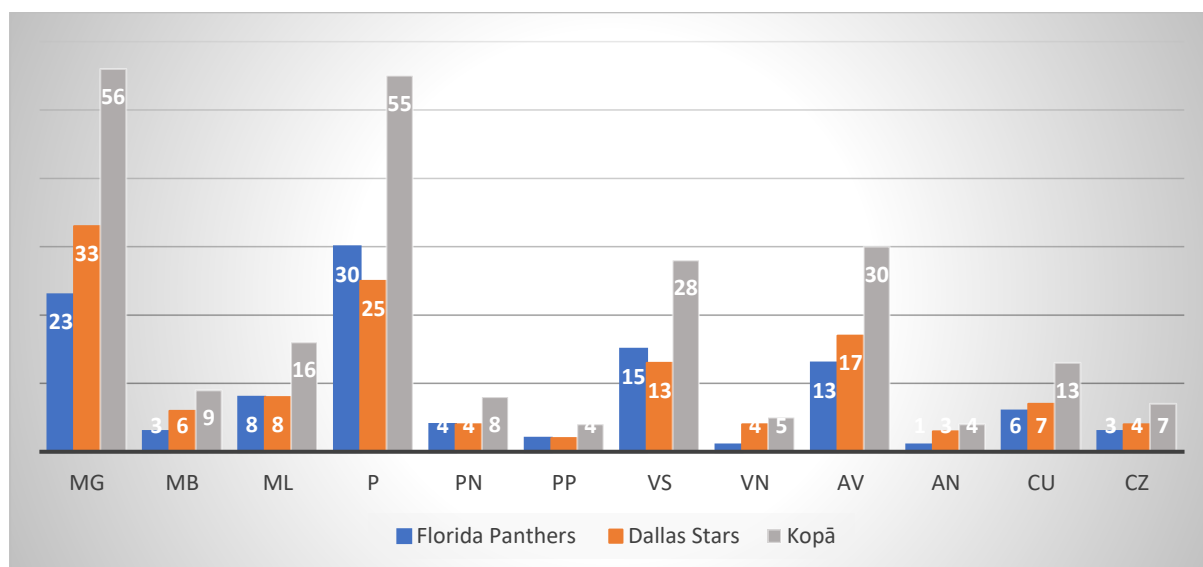
5.tabula

Florida Panthers un Dallas Stars spēle

Datums 07.12.2023	Metiens			Piespēle			Vadīšana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņemiens	Mg	Mb	Ml	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Florida Panthers	23	3	8	30	4	2	15	1	13	1	6	3	109	5
Dallas Stars	33	6	8	25	4	2	13	4	17	3	7	4	126	4
Kopā	56	9	16	55	8	4	28	5	30	4	13	7	235	

Komanda Dallas Star spēles gaitā izmantoja vairāk tehniski-taktisku paņēmieni nekā Florida Panthers, 126 pret 109, attiecīgi. Bet lielākais paņēmieni skaits nepalīdzēja komandai Dallas Star uzvarēt spēli. Ja detalizētāk apskatīties katra paņēmiena neveiksmīgus gadījumus,

tad var redzēt, ka komandai Dallas Star to ir vairāk. Piemēram, nesekmīga vadīšana vai neveiksmīga apspēlēšana, bloķētie metieni. Pēc autora domām, tas var būt iemesls, kāpēc lielākais paņēmienu skaits nepalīdzēja komandai Dallas Star gūt uzvaru.



22.att. Aizsarga taktiski-tehniskie paņēmieni spēlē pret Dallas Stars

Pēc iegūtiem rezultātiem (skat. 22.att.), var redzēt, ka konkrētās spēles laikā visbiežāk pielietotie tehniski-taktiskie paņēmieni bija metieni un piespēles. Ripas vadīšanas un apspēlēšanas tehniski-taktiskie paņēmieni arī tika izmantoti daudz. Ripas vadīšana kopā par abām komandām starp Floridas Panthers un Dallas Stars ir bijusi 33 reizes, no kurām 5 reizes vadot ripu, aizsargs nespēja iziet ārpus savas aizsardzības zonas. Pēc autora domām, tas var būt saistīts ar to, ka abas komandas bija augstākā līmeņa komandas, kas nosaka augstu meistarības līmeni un domāšanas ātrumu, neļaujot pretinieku aizsargam vadot ripu uzsākt uzbrukumu. Ripas kustības ātrums ir ātrāks par slidošanas ātrumu, ko spēj attīstīt jebkurš spēlētājs laukumā. Tādējādi arī metieni un piespēles bija visbiežāk pielietoti tehniski-taktiskie paņēmieni.

Abas komandas kopā par spēli izpildīja 56 metienu un 55 piespēles, lai veiksmīgi uzsāktu uzbrukumu no savas aizsardzības zonas. Apspēlēšanas elementu, lai uzsāktu uzbrukumu, šajā spēlē Floridas Panthers izvēlējās 13 reizes, no kurām 1 bija nesekmīga. Savukārt Dallas Star aizsargi apspēlēšanu izvēlējās 17 reizes, uzsākot uzbrukumu no savas aizsardzības zonas, no kurām 3 reizes bija neveiksmīgas. Aizsargu uzdevums ir pēc iespējas ātrāk uzsākt uzbrukumu un nogādāt ripu saviem uzbrukuma partneriem. Tāpēc aizsargi šajā spēlē centās vairāk nogādāt ripu ar metienu un piespēļu elementiem, nekā individuāli tehniski apspēlēt pretinieka komandas spēlētāju.

Atgriežoties pie kopējās komandas Floridas Panthers analīzes, autors izpētīja un veica novērojumus 25 spēlēm ar dažādiem pretiniekiem. Spēles norisinājās gan mājas arēnā, gan arī izbraukumos. Spēles pētījumam tika izvēlētas nejaušības kārtībā. Florida Panthers pretinieki, spēles ar kurām tika pētītas darba ietvaros:

- Detroit Red Wings;
- Seattle Kraken;
- Chicago Blackhawks;
- San Jose Sharks;
- Ottawa Senators;
- Dallas Stars;
- Vancouver Canucks;

- New York Rangers;
- Colorado Avalanche;
- Anaheim Ducks;
- Nashville Predators;
- Philadelphia Flyers;
- Tampa Bay Lightning;
- Caroline Hurricanes;
- Toronto Maple Leafs;
- Columbus Blue Jackets;
- Bostons Bruins.

Autors apkopoja visus spēļu protokolus (skat. 1.pielikumu), kuros atspoguļotas komandas Floridas Panthers 25 spēles. Tajos uzskaitīti tehniski-taktiskie paņēmieni, kādā veidā aizsargs uzsāk uzbrukumu no savas aizsardzības zonas. Tika iegūti sekojošie rezultāti, izņemot no kopējās analīzes divas iepriekš minētas spēles (skat. 6.tabulu).

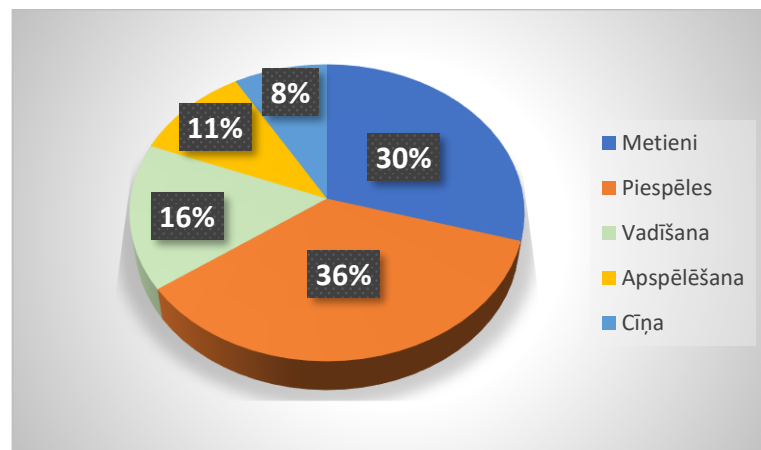
6.tabula

Komandas Floridas Panthers tehniski-taktiskie paņēmieni

	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Gūtie vārti
Tehniskais paņēmieni	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Florida Panthers	355	90	139	546	88	70	263	52	172	37	121	45	1978	97

Kopā 23 spēļu laikā tika pielietoti 1978 dažāda veida paņēmieni, 97 gūtie vārti, kas vidēji ir 86 paņēmieni vienā spēlē, kad aizsargi uzsāka uzbrukumu no savas aizsardzības zonas. Neteikti jāņem vērā, ka kopējā skaitā ietilpst gan veiksmīgi, gan neveiksmīgi izpildīti vai pielietoti paņēmieni. Veiksmīgi pielietots paņēmieni uzbrukuma uzsākšanai nozīmē, ka aizsargs veiksmīgi atdeva ripu savas komandas uzbrucējam, un tā ir nogādāta uzbrukuma zonā.

Lai gūtu labāko priekšstatu par rezultātiem, autors noskaidroja katra tehniski-taktiskā paņēmiena īpatsvaru no kopējā skaita (skat. 23.att.).



23.att. Komandas Floridas Panthers tehniski-taktisko paņēmienų veidi

Pārliecinoši var secināt, ka komandas Floridas Panthers visbiežāk pielietojamais tehniski-taktiskais paņēmieni, lai uzsāktu uzbrukumu no savas aizsardzības zonas, ir piespēles. Tas ir 36% no visiem paņēmieniem. Arī tādu paņēmienų kā metiens, komandas Floridas Panthers aizsargi izmanto diezgan bieži. To īpatsvars attiecībā pret kopējo skaitu ir 30%. Tieši šiem diviem tehniski-taktiskajiem paņēmieniem komanda Florida Panthers dod priekšroku, lai uzsāktu uzbrukumu. Kopējais šo paņēmienų īpatsvars ir 65%, kas ir krietni vairāk nekā puse no kopējā skaita. Pēc autora domām to var diezgan vienkārši izskaidrot ar to, ka tieši šie

paņēmiens ir drošākais un ātrākais veids, ka nogādāt ripu no savas aizsardzības zonas tuvāk pretinieku vārtiem un izveidot jau savu pozicionālo uzbrukumu.

Ar mazāku īpatsvaru pret pārējiem veidiem -16%, komanda Florida Panthers pielieto vadīšanu. Šeit zem paņēmienu vadīšana autors saprot tādu uzbrukuma sākumu, kad aizsargs kontrolējot ripu slido ārā no zonas. Šo tehniski-taktisko paņēmienu pārsvarā izmanto, kad pretinieku komanda spēlē mazākumā, tādējādi neveidojot aktīvu spiediena taktiku pret aizsargu. Tāpēc šis paņēmiens ir retāk pielietojams.

Apspēlēšana – tehniski-taktiskais paņēmiens, kad aizsargs izmantojot mānīkustību un pilnībā kontrolējot ripu, apspēlē vai apslido pretinieku. Šo paņēmienu pārsvarā izmanto, kad aizsargs ir ātrā kustībā ar ripu un nav komandas biedra, kam var piespēlēt ripu. Komandas Floridas Panthers šo paņēmienu pielieto 11% gadījumos no kopējā skaita. To, kāpēc šis paņēmiens nav tik bieži pielietojams, pēc autora domām ir izskaidrojams ar to, ka lai veiksmīgi izpildītu apspēlēšanu, ir jābūt laba individuāla nūjas un ķermeņa tehnika.

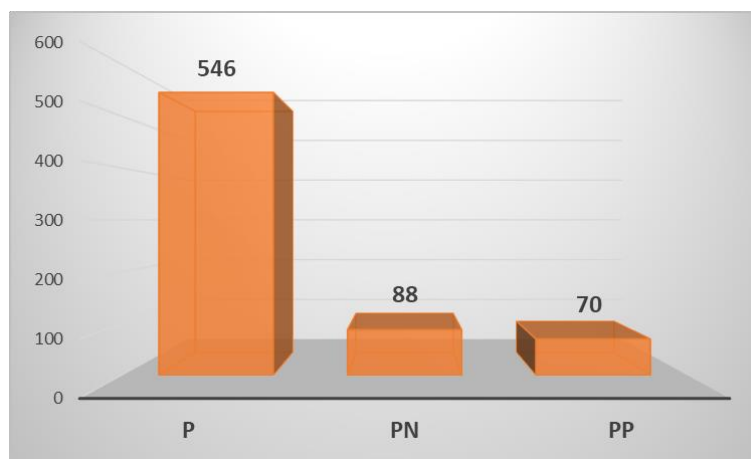
Un cīņa ir tāds tehniski-taktiskais paņēmiens, ko komandas Floridas Panthers savās spēlēs izmanto vismazāk, tie ir 8% no kopējā veidu skaita. Cīņa ir spēlētāju divcīņa pie zilās līnijas par ripas izraidīšanu no aizsardzības zonas. Tādas situācijas ir reti novērojamas, jo tās notiek tikai tad, kad aizsargs novirza uzbrucēju pie ieiešanas zonā tuvāk laukuma apmalei un ar cīņas elementu neļauj turpināt pretinieka uzbrukumu, izsitot ripu no zonas.

Ņemot vērā, ka autors katru tehniski-taktisko paņēmienu sadalīja apakšgrupās, tad darbā detalizētāk ir apskatīts katrs paņēmienu apakšveids, ko komanda Florida Panthers izmantoja savās spēlēs.

Pirmais tehniski-taktiskais paņēmiens ir piespēles, kuras autors iedalīja trīs grupās:

- Precīza piespēle: *P*
- Neprecīza piespēle: *Pn*
- Piespēle pārķerta: *Pp*

Iepriekš autors secināja, ka piespēle ir izteikti izdevies paņēmiens, bet vai piespēle ir precīza ir ne mazāk svarīgi. Pēc iegūtajiem rezultātiem var redzēt, ka veiksmīga piespēle ir dominējoša (skat. 24.att.). Bet tā arī ir jābūt, jo komandas spēlētāji ir augstās klases spēlētāji, kuru viens no galvenajiem un pamatzdevumiem ir iedod precīzu piespēli savas komandas biedram, lai ātri un veiksmīgi sāktu uzbrukumu.



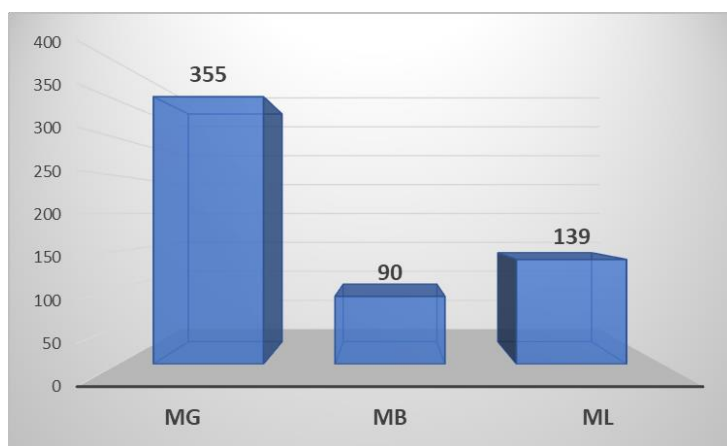
24.att. Piespēles

Precīzas piespēles veido 78% no visām piespēlēm, ko aizsargi izmanto, lai veidotu uzbrukumu. Savukārt, no kopējā skaita 12% veido neprecīzas piespēles un 10% veido pārķertās piespēles. Šeit ir nepieciešams precizēt, ka neveiksmīga piespēle – tā ir piespēle, kad aizsargs izpildot šo paņēmienu nespēj precīzi to nogādāt savas komandas biedram, un rezultātā komandas biedrs nevar to pieņemt. Pārķerta piespēle ir piespēle, ko pretinieks pārķer vai izsit

ripu ar nūju, kamēr tā slido. Abas divas šīs iespēles ir traktētas kā neizdevies uzbrukuma sākums. Komandas Floridas Panthers ik piektā iespēle beidzās neveiksmīgi. Šos ciparus var uzskatīt par pieņemamiem, pēc autora domām, jo gan komandas Florida Panthers spēlētāji, gan jebkuri pretinieki NHL līgā ir pasaules augstākā līmeņa spēlētāji ar izcilām prasmēm.

Kā nākamais biežāk izmantotais tehniski-taktiskais paņēmieni, ko komanda Florida Panthers izmanto savās spēlēs, ir metieni (skat. 25.att.). Ir jāmin, ka darba ietvaros metiens ir līdzīgs iespēlei, tikai nevis uz komandas biedra nūjas lāpstiņu, bet komandas biedra virzienā. Bieži vien metieni tiek izpildīti gar apmali. Metienus autors sadalīja sekojošos veidos:

- Izmesta ripa no zonas pa gaisu (“flip pass”): *Mg*
- Metiens bloķēts: *Mb*
- Izmesta ripa no zonas pa ledu: *ML*



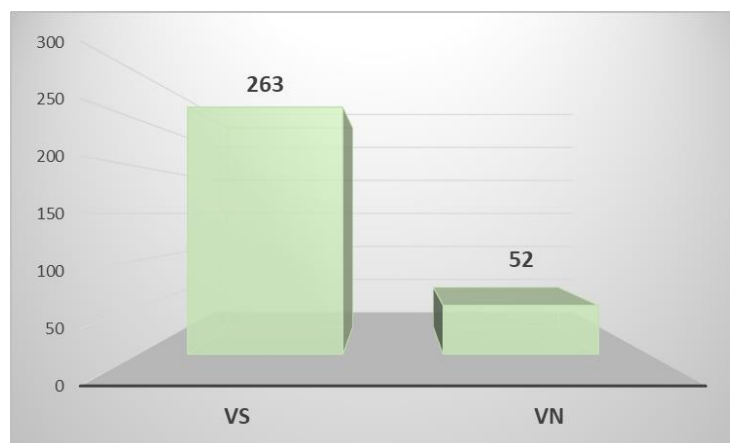
25.att. Metieni

Kopējais metienu skaits 23 spēlēs ir 584. No tiem 61% ir izmesta ripa no zonas pa gaisu jeb “flip pass”, 15% - bloķētie metieni un 24% ir izmesta ripa no zonas pa ledu. Jāprecizē, ka bloķēts metiens ir neveiksmīgi pielietots tehniski-taktiskas paņēmieni, lai uzsāktu uzbrukumu. Protams, lai uzbrukums sāktos veiksmīgi, pamatā ir jābūt tādi metieni kā izmesta ripa no zonas pa gaisu vai ledu. Komandas Floridas Panthers spēlētāja ik sestais metiens tika bloķēts no pretinieka puses. Konstatēts, ka aizsargi ievērojami vairāk izmet ripu no aizsardzības zonas pa gaisu, nevis pa ledu. Un tas ir pamatoti: ripu pa gaisu pārķert jeb bloķēt pretiniekam ir grūtāk nekā pa gaisu, tajā pašā laikā tas ir ātrākais veids, kā aizsargs var izveidot veiksmīgu uzbrukumu.

Tālāk autors apskatījās tehniski-taktiskos paņēmienus, ko komanda Florida Panthers izmantoja savās spēlēs ievērojami mazāk salīdzinājumā pret kopējo skaitu. Vadīšana, apspēlēšana un cīņa ir tikai 35% no komandas Florida Panthers kopējiem pielietojamajiem paņēmieniem, lai uzsāktu uzbrukumu no savas aizsardzības zonas. Konkrēti šie paņēmieni stipri atšķiras no iepriekšminētajiem, jo tie ir individuāli izpildāmie paņēmieni, kad komandas biedra loma nav svarīga. Šajos gadījumos veiksmīgs vai neveiksmīgu uzbrukuma sākums ir atkarīgs no paša aizsarga individuālās darbības jeb viņa profesionalitātes līmeņa. Papildus, hokejs ir komandas sporta veids, kur ir svarīga visu spēlētāju sadarbība. Kā arī šos paņēmienus izpildot, uzbrukuma sākums jeb ripas nogāde uzbrukuma zonā pieprasa vairāk laika nekā iespēles vai metiena gadījumā. Ņemot vērā augstāk minēto, autors secina, ka šo iemeslu dēļ, individuālie paņēmieni veido mazāku īpatsvaru nekā saspēlēšanas paņēmieni- iespēle un metiens.

Vadīšanas paņēmieni autors iedalīja (skat. 26.att.):

- Ripas vadīšana sekmīga: *Vs*
- Ripas vadīšana nesekmīga: *Vn*

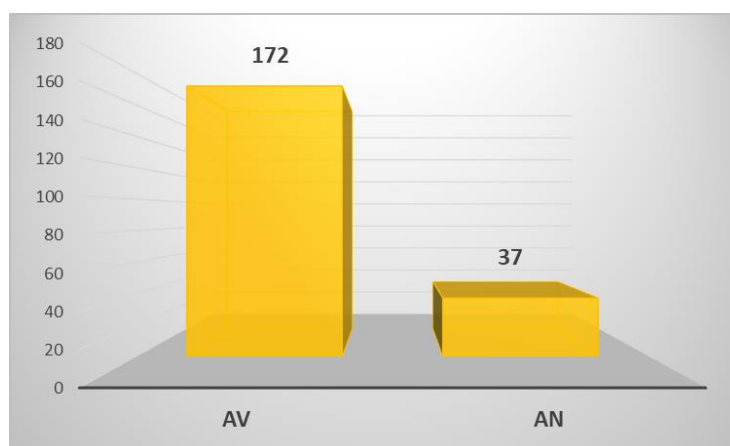


26.att. Vadīšana

Kā autors jau minēja, vadīšana ir uzbrukuma sākums, kad aizsargs kontrolējot ripu, slido ārā no zonas. Sekmīgu ripas vadīšanu nosaka labas pat teicamas aizsarga individuālās nūjas tehnikas prasmes. Komandas Florida Panthers sekmīgā ripas vadīšana ievērojami pārsniedz nesekmīgo, attiecīgi 83% pret 17%. Pēc autora domām, tā noteikti ir jābūt komandās, kurās spēlē labākie pasaules spēlētāji. Sekmīga ripas vadīšana nodrošina veiksmīgu uzbrukuma sākumu, attiecīgi nesekmīga ripas vadīšana lielākoties noved pie ripas zaudēšanas.

Apspēlēšana pēc autora domām mēdz būt (skat. 27.att.):

- Veiksmīga: *Av*
- Neveiksmīga: *An*



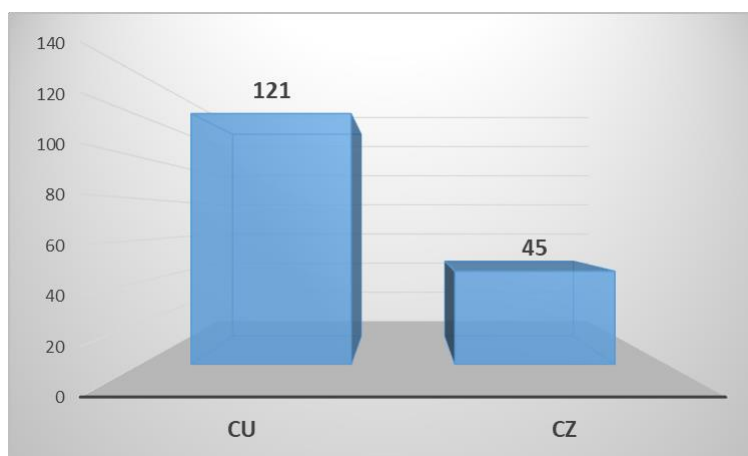
27.att. Apspēlēšana

Komanda Florida Panthers veiksmīgi pielieto šo paņēmieni, neskatoties uz to, ka kopējā paņēmieni grozā šīs ir ar zemu pielietošanas procentu (11% no kopējā skaita). No viesiem gadījumiem 82% jeb 172 reizes apspēlēšanas paņēmieni tika veiksmīgi realizēti, uzsākot uzbrukumu. Un tikai 18% gadījumos apspēlēšana bija neveiksmīga. Šī paņēmiena realizācijas pamatā ir māņkustības vienlaicīgi ar ripas kontroli. Un veiksmīga realizācija ir atkarīga no aizsarga individuālās nūjas un ķermeņa tehnikas. Liels veiksmīgi izpildīto paņēmieni skaits liecina, ka komandas Florida Panthers aizsargi ir ar labām prasmēm un meistarību, un spēj veiksmīgi uzsākt uzbrukumu, apspēlējot pretinieku komandas spēlētāju.

Kā pēdējais tehniski-taktiskais paņēmieni, kas tika aplūkots darbā, lai aizsargs var uzsākt uzbrukumu no savas aizsardzības zonas, ir cīņa (skat. 28.att.):

- Cīņā uzvarēta ripa: *Cu*

- Cīņā zaudēta ripa: Cz

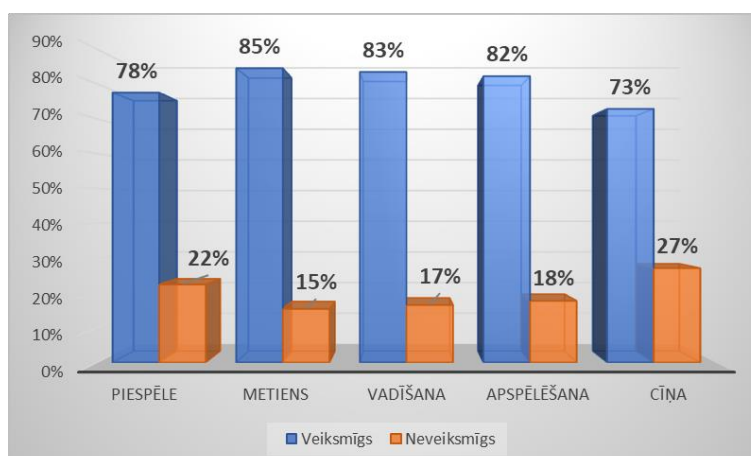


28.att. Cīņa

Šeit autors uzsver, ka cīņas paņēmiens tiek definēts, ka cīņa par ripu pie zilās līnijas, kad aizsargs satiekas ar uzbrucēju un novirza tuvāk apmalei, izcīna ripu. Tādā veidā tiek apturēts pretinieka uzbrukums un uzsākts savas komandas uzbrukums. Komandas Floridas Panthers cīņas veidā veiksmīgi uzvarēta ripa bija novērota 73% gadījumos. Tas ļāva komandai veiksmīgi uzsākt savu uzbrukumu. Savukārt gandrīz trešdaļa jeb 27% gadījumos komanda zaudēja cīņās, kā rezultātā pretinieks turpināja uzbrukumu. Ja cīņas paņēmieni salīdzināt ar pārējiem neveiksmīgi izpildītajiem tehniski-taktiskajiem paņēmieniem, tad tieši šis veids ir ar lielāku neveiksmīgu izpildījumu īpatsvaru. Cīņa ir divu augsta līmeņa spēlētāju savstarpēja cīņa, kur katram iespēja uzvarēt ir 50/50.

Kā tikko noskaidrots, paņēmiena “cīņa” neveiksmīga izpilde ir ar diezgan lielu īpatsvaru. Tāpēc spēlētāji cenšas vairāk izmantot citu tehniski-taktisko paņēmieni, kur veiksmīga izpilde ir vairāk iespējama.

Apkopojot statistiku par veiksmīgi un neveiksmīgi pielietojamajiem paņēmieniem, tad izmesta ripa pa gaisu jeb “flip pass” ir paņēmiens ar vismazāko procentu, kad pretiniekam izdodas to bloķēt, pārķert vai jebkādā citā veidā iztraucēt (skat. 29.att.).



29.att. Paņēmienu efektivitāte

Iepriekš autors minēja, ka pēc veiktajiem novērojumiem piespēle ir tehniski-taktiskais paņēmiens, ko aizsargs pielieto visvairāk, uzsākot uzbrukumu no savas aizsardzības zonas. Bet dati liecina, ka veiksmīga piespēle nav tomēr pats efektīvākais no visiem minētajiem

paņēmienu. Ar vismazāko procentu -15%, kad paņēmiens tika pielietots neveiksmīgi, ir paņēmiens- metiens jeb izmesta ripa no zonas pa gaisu vai pa ledu. Veiksmīgi tiek pielietoti arī tādi paņēmienu kā vadīšana -17%, apspēlēšana -18% un piespēle ar 22%. Tomēr vadīšana un apspēlēšana ir vairāk katra aizsarga individuālās prasmes, kā arī darbā secināts, ka šos divus paņēmienu pielieto krietni mazāk nekā piespēles vai metienus. Piespēļu un metienu izmantošana, uzsākot uzbrukumu, ir samērā līdzīga. Toties efektivitāte metieniem ir ievērojami labāka: 15% pret 22%. Jāpiebilst, veicot spēļu analīzi, ir konstatēts, ka ripas izmešanu pa gaisu jeb “flip pass” ir grūtāk pārķert nekā ripas izmešanu pa ledu. Tāpēc pēc autora domām tieši metieniem ir jāpievērš lielākā uzmanība. Un veikt šī paņēmienu izpildes uzlabošana

3.2 Latvijas izlases tehniski-taktisko paņēmienu analīze uzbrukuma sākumā

Tika izpētīta situācija Ziemeļamerikā jeb NHL līgā, kur autors iepriekš secināja, ka visbiežāk tehniski-taktiskais paņēmiens, ko aizsargs izmanto, uzsākot uzbrukumu no savas aizsardzības zonas ir piespēle, bet metiens jeb izmesta ripa no zonas pa gaisu vai ledu tomēr ir efektīvākais paņēmiens veiksmīgam uzbrukuma sākumam. Lai saprastu, vai veiktā pētījuma rezultātus un secinājumus var attiecināt uz situāciju Latvijas hokejā, autors veica Latvijas izlases spēļu analīzi, lai noskaidrotu kāds tehniski-taktiskais paņēmiens uzbrukuma uzsākšanai no savas aizsardzības zonas ir visvairāk pielietots tieši Latvijā.

Par pamatu tika ņemtas 2023.gada pārbaudes spēles, 2023.gada Internacionālā turnīra Slovēnijā spēles, 2024.gada Pasaules čempionāta spēles, 2024.gada Olimpisko spēļu kvalifikācijas turnīra spēles ar Latvijas izlasi. Kopā tika noskatītas 24 spēles ar dažāda līmeņa jeb ranga valstīm, piemēram ar tādām valsts vienībām kā Francija, Norvēģija, Slovēnija, Austrija, Somija, ASV, Zviedrija u.c. Jāatzīmē, ka Latvijas izlase, kas pārstāv Latvijas valstsvienību, starptautiskajos turnīros piedalās vairāk nekā 70 gadus, savukārt 2023.gadā Pasaules čempionātā izcīnīja bronzas medaļas. Ar katru gadu arvien vairāk Latvijas izlases spēlētāji tiek uzaicināti arī NHL komandās. Tas ļauj vērtēt Latvijas izlases spēlētājus kā augsta līmeņa spēlētājus un pilnvērtīgi tos salīdzināt ar spēlētājiem no NHL līgas.

Spēļu novērojumi ir apkopoti tabulā (skat. 7.tabulu). Tāpat kā aprēķinos par komandas Floridas Panthers vidējiem datiem, arī šeit no aprēķiniem tika izņemta spēle ar vismazāko pielietojamo paņēmienu skaitu, kas krasi atšķiras no visām spēlēm. Savukārt spēle, kas ievērojami atšķirtos ar vislielāko pielietoto paņēmienu skaitu, netika konstatēta. Tāpēc pētījumā tika izskatītas 23 Latvijas izlases spēles.

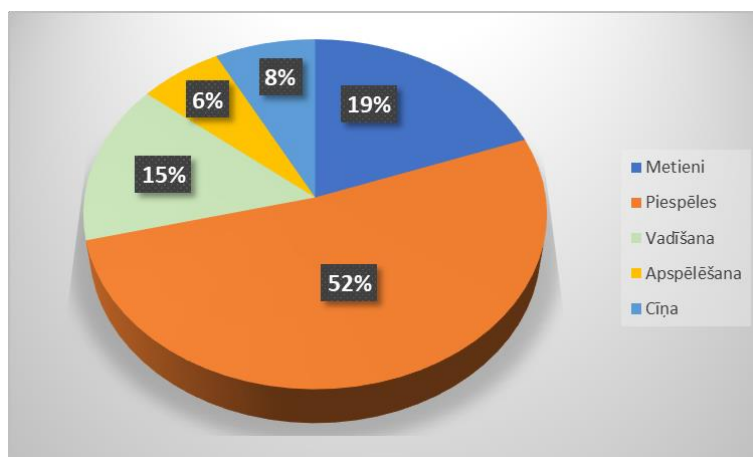
7.tabula

Latvijas izlases tehniski-taktisko paņēmienu

Tehniskais paņēmiens	Metiens			Piespēle			Vadīšana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Gūtie vārti
	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Latvijas izlase	100	50	112	583	75	40	179	21	64	22	65	39	1350	67

23 spēļu laikā Latvijas izlase pielietoja kopā 1350 dažāda veida paņēmienu, kas vidēji ir 59 paņēmienu vienā spēlē, kad aizsargi uzsāka uzbrukumu no savas aizsardzības zonas. Šajā aprēķinā ir gan veiksmīgi, gan neveiksmīgi izpildīti tehniski-taktiskie paņēmienu. Latvijas izlasei izdevās gūt 67 vārtus.

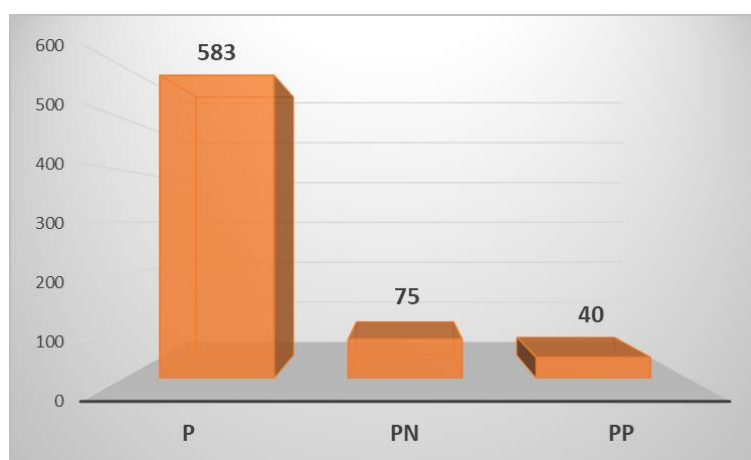
Katra paņēmienu īpatsvars pret kopējo skaitu spēļu laikā ir atspoguļots diagrammā (skat. 30.att.).



30.att. Latvijas izlases tehniski – taktisko paņēmienu veidi

Vairāk nekā pusi no visiem tehniski-taktiskajiem paņēmienu, ko Latvijas izlases aizsargs izmanto, lai uzsāktu uzbrukumu no savas aizsardzības zonas, ir piespēles - 52% gadījumos. Un tad ar krietni mazāku īpatsvaru seko tādi paņēmienu kā metiens -19%, vadīšana – 15%, cīņa – 8% un apspēlēšana 6%. Piespēles ir vienkāršākais un ātrākais veids, kā nogādāt ripu no savas aizsardzības zonas uz uzbrukuma zonu. Precīzi metieni, kā arī individuālie tehniski-taktiskie paņēmienu – vadīšana, apspēlēšana un cīņa, pieprasa no aizsarga lielāku individuālo meistarību.

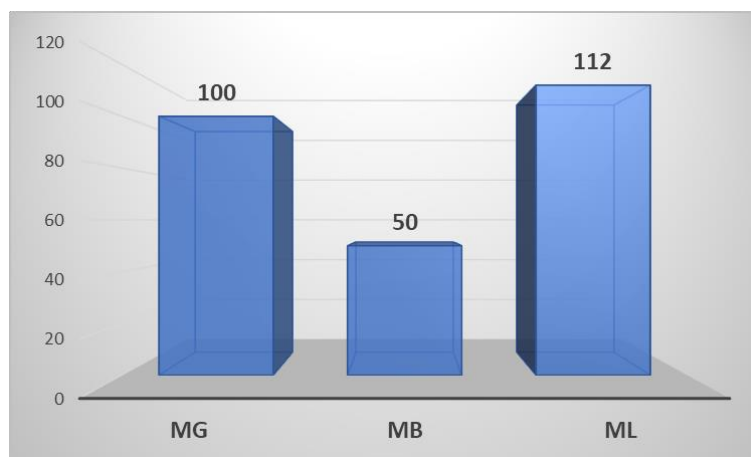
Kā tika noskaidrots iepriekš, Latvijas izlase lielāku priekšroku dod tādām tehniski-taktiskajām paņēmieniem kā piespēle. Piespēļu veidu sadalījums Latvijas izlasei ir ar pozitīvu tendenci (skat.31.att.), t.i. 84% gadījumos tā bija precīza.



31.att. Piespēles

Savukārt 115 reizes jeb 16% gadījumos piespēle tika pārķerta vai atdota neprecīzi komandas partnerim. Tāds īpatsvars, kad precīzi izdarītas piespēles ir pamatīgi dominē, protams ir labvēlīgs un likumsakarīgs, ņemot vērā, ka spēlētāju meistarības līmenis ir samērā augsts.

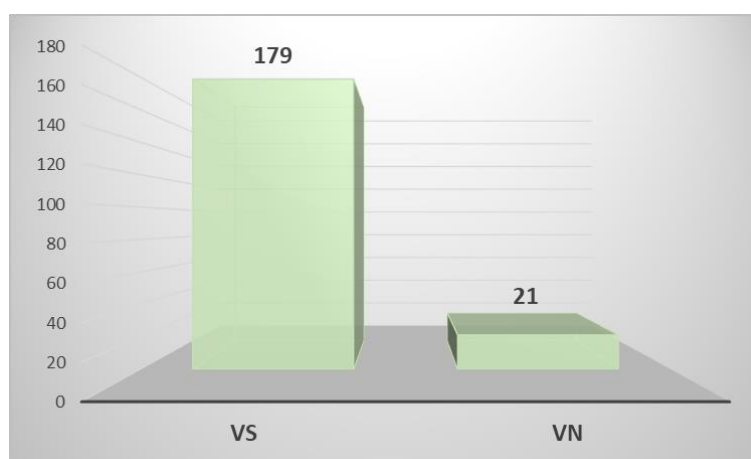
Veiksmīgi izpildīto metienu sadalījums (skat.32.att.) Latvijas izlasei ir diezgan vienmērīgs. Izvesta ripa no zonas pa gaisu jeb “flip pass” tika izmantota 38% gadījumos jeb 100 reizes, bet izvesta ripa no zonas pa ledu – 43% jeb 112 reizes, savukārt bloķētie metieni, kas ir neveiksmīgi izpildīti paņēmieni, bija pielietoti 19% gadījumos.



32.att. Metieni

Pēc autora domā, kad piektā daļa no visiem izdarītiem metieniem tiek bloķēti, tāda veidā komandai neizdodas veiksmīgi uzsākt uzbrukumu, ir samērā slikts rādītājs. Kā pamatojums, vērojot spēles, autors atzīmēja, ka spēlēs pret Latvijas izlasi pretinieki bieži vien izmanto spiediena taktiku, kad aizsargiem nav laika ilgi domāt un meklēt iespējas, kam piespēlēt vai kā apspēlēt pretinieku, tādēļ aizsargi bieži vien izvēlas raidīt ripu ārpus savas aizsardzības zonas. Jāatzīmē, ka Latvijas izlase pamatā izmanto izmestu ripu no zonas pa ledu, nevis pa gaisu. Rezultātā metiens sanāk neprecīzs, kā arī metienu pa ledu bloķēt vieglāk nekā metienu pa gaisu. Tas arī var būt par iemeslu, kāpēc šis paņēmieni salīdzinājumā ar piespēlēm aizsargi izmanto krietni mazāk.

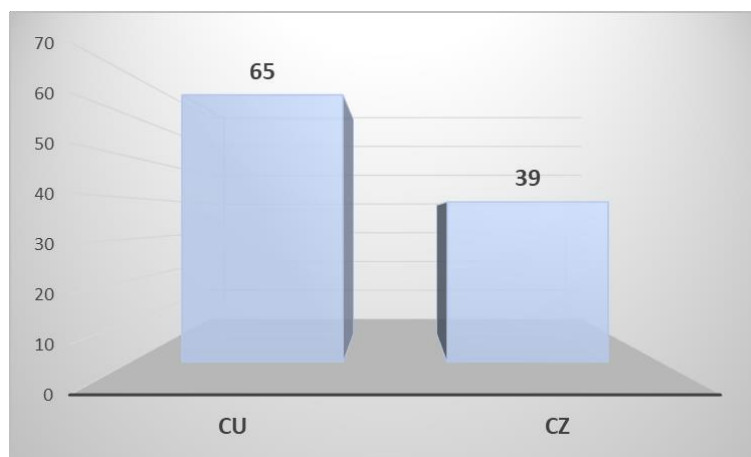
Autors minēja iepriekš, ka vadīšana ir uzbrukuma sākums, kad aizsargs kontrolējot ripu, slido ārā no zonas. Paņēmiena vadīšana sadalījums Latvijas izlasei ir ar ievērojamo pozitīvu tendenci (skat. 33.att.).



33.att. Vadīšana

Sekmīgu ripas vadīšanu Latvijas izlases aizsargi pielieto 179 reizes no 200. Latvijas izlases sekmīgā ripas vadīšana ievērojami pārsniedz nesekmīgo, attiecīgi 89.5% pret 10.5%. Var secināt, ka Latvijas izlases aizsargiem ir ļoti labas aizsarga individuālās nūjas tehnikas prasmes. Pēc autora domām, Latvijas izlasē spēlē ļoti daudz labu un meistarīgu aizsargu, kas uzsākot uzbrukumu spēj apspēlēt pretspēlētāju.

Tehniski-taktiskais paņēmieni "cīņa" Latvijas izlasē ir gan retāk pielietojamais, gan arī ar vismazāko izpildījuma efektivitāti (skat. 34.att.)

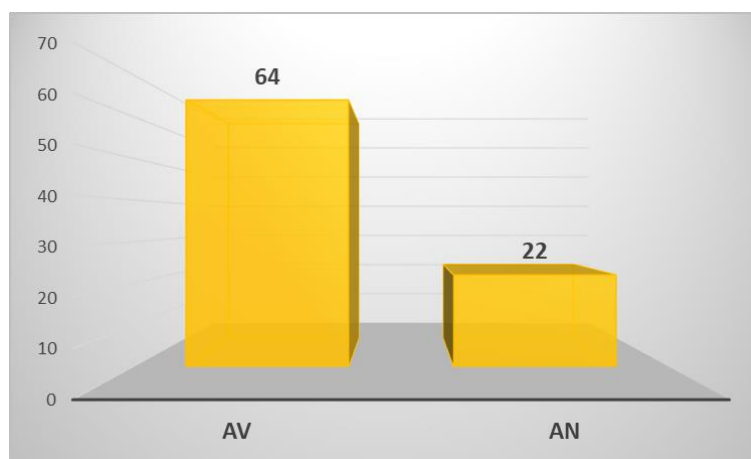


34.att. Cīņa

Latvijas izlase cīņas veidā veiksmīgi uzvarēta ripa bija novērota 63% gadījumos, kas naturālajos skaitļos ir 65 gadījumi no 104. Tas ļāva komandai veiksmīgi uzsākt savu uzbrukumu. Savukārt 37% gadījumos komanda zaudēja cīnās, kā rezultātā pretinieks turpināja uzbrukumu. Ja cīņas paņēmieni salīdzināt ar pārējiem neveiksmīgi izpildītajiem tehniski-taktiskajiem paņēmieniem, tad tieši šis veids ir ar lielāku neveiksmīgu izpildījumu īpatsvaru.

Kā tikko noskaidrots, paņēmiena “cīņa” neveiksmīga izpilde ir ar diezgan lielu īpatsvaru. Tāpēc tas joprojām paliek par galveno iemeslu, spēlētāji cenšas vairāk izmantot citu tehniski-taktisko paņēmieni, kur veiksmīga izpilde ir vairāk iespējama.

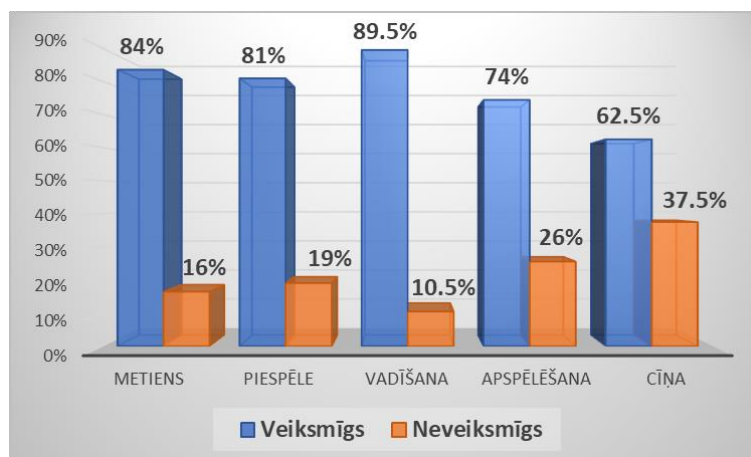
Latvijas izlase tehniski taktisko apspēlēšanas paņēmieni pielieto vismazāk no autora izdalītajiem veidiem. Apspēlēšana sastāda tikai 6% jeb 86 gadījumos no kopējo 1350 paņēmieni pielietošanas skaita. Paņēmiena “apspēlēšana” sadalījums ir veiksmīgā izpildījuma īpatsvaru (skat. 35.att.).



35.att. Apspēlēšana

No viesiem gadījumiem 74% jeb 64 reizes apspēlēšanas paņēmieni tika veiksmīgi realizēti, uzsākot uzbrukumu no savas aizsardzības zonas. Savukārt 26% jeb 22 gadījumos apspēlēšana bija neveiksmīga, kas pēc autora domām ir pieņemami. Šī paņēmiena realizācijas pamatā ir māņkustības vienlaicīgi ar ripas kontroli. Un veiksmīga realizācija ir atkarīga no aizsarga individuālās nūjas un ķermeņa tehnikas.

Apkopojot rezultātus (skat. 36.att.), ir secināts, ka Latvijas izlases tehniski-taktisko paņēmieni izpildes efektivitāte ir augsta, absolūti visi paņēmieni ir ar lielu un pamatīgu veiksmīgā izpildījuma īpatsvaru.



36.att. Paņēmienu efektivitāte

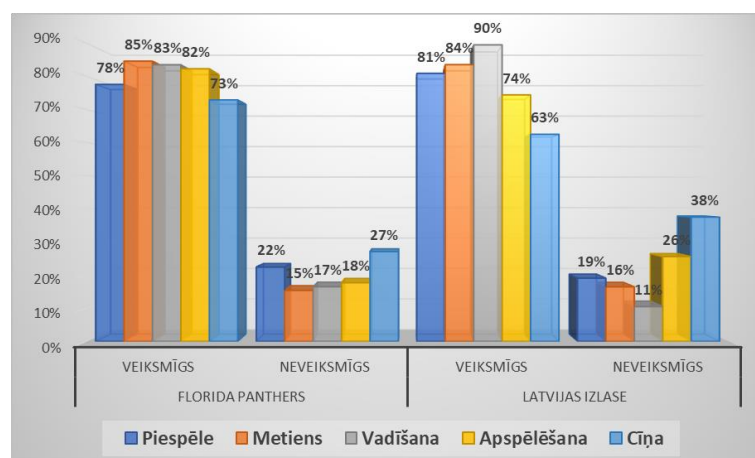
Ja neņem vērā paņēmiena izpildījuma biežumu, tad Latvijas izlases gadījumā visefektīvākais ir vadīšana, kas vairāk ir individuālais tehniski-taktiskais paņēmienš, gandrīz vienmēr tiek izpildīts veiksmīgi. Bet kā tika noskaidrots, tas nav populārs Latvijas izlases vidū. Tomēr svarīgi šos rādītājus skatīties kopsakarībā ar to pielietošanas biežumu un paša paņēmiena pievienotu vērtību. Piemēram, metiens un piespēle ir ātrākais, veids kā uzsākt uzbrukumu un nogādāt ripu no savas aizsardzības zonas uz uzbrukuma zonu, tādā veidā pretiniekam ir mazāk laika pieņemt pareizu lēmumu uzbrukuma apturēšanai, un tas palielina varbūtību, ka pretinieks kļūdās.

Tāpēc ņemot vērā, ka piespēlēm un metieniem tiek iedota lielākā priekšā arī Latvijas izlasē, detalizētāk apskatīti tieši šie divi tehniski-taktiski paņēmieni. To izpildes efektivitāte Latvijas izlasē ir augsta un ļoti līdzīga – 84% un 81%, attiecīgi. Metienu efektivitāte Latvijas izlasei ir augstākā, nekā piespēles. Tajā pašā laikā, kā bija konstatēts iepriekš, tas ir krietni mazāk pielietojamais tehniski-taktiskais paņēmienš, piespēlēm ir 52% īpatsvars, bet metieniem ir tikai 19% no visiem paņēmieniem, ko Latvijas izlase izmanto, lai uzsāktu uzbrukumu.

3.3 Komandas Floridas Panthers un Latvijas izlases tehniski–taktisko paņēmienu salīdzinājums

Pēc komandas Floridas Panthers un Latvijas izlases atsevišķas analīzes, autors apkopoja šo komandu salīdzinājumu par tehniski-taktisko paņēmienu izmantošanu gan biežuma ziņā, gan efektivitātes.

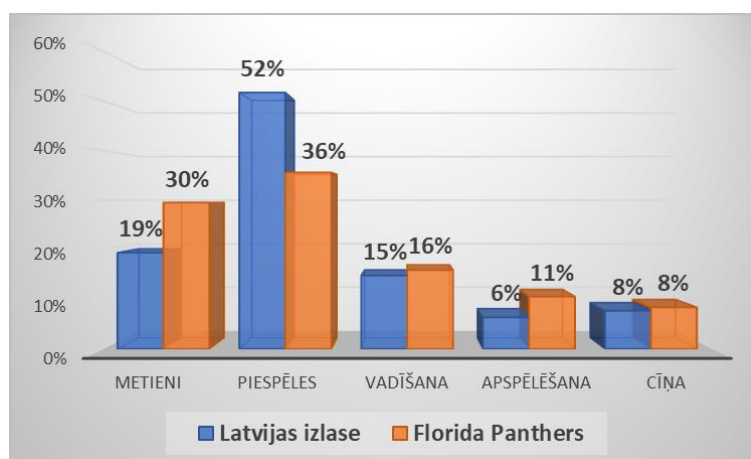
Pēc paņēmienu izpildījuma kvalitātes abas komandas ir diezgan līdzīgas (skat. 37.att.).



37.att. Tehniski-taktisko paņēmienu efektivitātes salīdzinājums

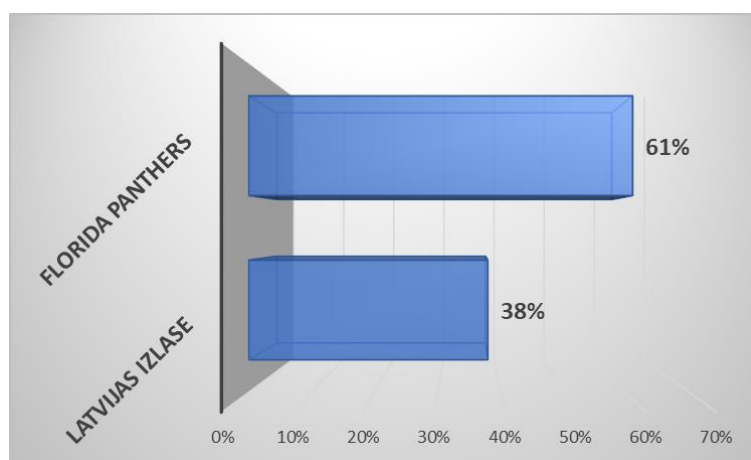
Veiksmīgi izpildīto paņēmienu īpatsvars ievērojami pārsniedz neveiksmīgi izpildītu tehniski-taktisko paņēmienu īpatsvaru neatkarīgi no tā veida. Izņēmums var būt paņēmiens “cīņa”. Bet autors minēja, ka cīņa ir paņēmiens, kur savā starpā mijiedarbojas divi samērā vienāda līmeņa aizsargi, un iznākums var būt par labu ikvienam.

Aplūkojot šo divu komandu dažādu paņēmienu veidu izmantošanas frekvenci (skat. 38.att.), var secināt, ka individuālo paņēmienu pielietošanas skaits abās komandās ir diezgan līdzīgs. Komandā Florida Panthers un Latvijas izlasē vadīšana, apspēlēšana un cīņa ir paņēmieni, kurus aizsargi izmanto krietni mazāk nekā metienu vai piespēli. Tas atkārtoti apstiprina autora iespējamo skaidrojuma, ka metiens un piespēle paliek kā ātrākais veids, kā aizsargs var efektīvi uzsākt uzbrukumu no savas aizsardzības zonas. Savukārt, vadīšana, apspēlēšana un cīņa vairāk tiek pielietoti pie īpatnējiem spēles apstākļiem, kad komanda spēlē nevienādos sastāvos vai komandas biedri nespēj nodrošināt piespēles vai metiena pieņemšanu.



38.att. Paņēmienu pielietošanas biežuma īpatsvara salīdzinājums

Atgriežoties pie visvairāk izmantotajiem paņēmieniem -piespēles un metieni, var redzēt, ka Latvijas izlasei un komandai Florida Panthers dati stipri atšķiras. Gan Latvijas izlasei, gan komandai Florida Panthers visbiežāk izmantotais tehniski-taktiskais paņēmiens ir piespēle, bet ja salīdzināt to pielietošanu pret kopējo skaitu, tad Latvijas izlases piespēles izmanto krietni biežāk nekā komanda Florida Panthers, t.i. 52% un 30% gadījumos. Savukārt tehniski-taktiskais paņēmiens metiens, tajā skaitā “flip pass” ir vairāk novērots komandai Florida Panthers nekā Latvijas izlasei (skat. 39.att.).



39.att. “Flip pass” izmantošanas biežuma salīdzinājums

“Flip pass” paņēmiens Latvijas izlasē salīdzinājumā ar komandas Florida Panthers ir pielietots gandrīz divreiz mazāk. Tikai 38% gadījumos šis tehniski-taktiskais paņēmiens veiksmīgi tika īstenots. Pēc autora domām, te var būt vairāki iemesli. “Flip pass” veiksmīga izpilde ir ļoti atkarīga no individuālām aizsarga iemaņām gan atdod, gan pieņemt/apstrādāt šo piespēli pa gaisu. Jāatzīst, ka NHL komandas spēlētāji ir ar augstāku meistarības līmeni nekā Latvijas izlases spēlētāji. Vēl viens iemesls, kāpēc Latvijas izlasē “flip pass” paņēmiens ir retums, iespējams, saistīts ar Latvijas izlases pieredzes trūkumu ātri novērtēt situāciju laukumā, lai ātri pieņemtu lēmumu par ripas izmešanu no zonas pa gaisu jeb pielietot tehniski-taktisko paņēmieni “flip pass”.

Jāpievērš uzmanība arī Latvijas haļļu aprīkojumam. Kā viens no iemesliem, kāpēc NHL līgā plaši izmanto “flip pass”, bet Latvijas hokejā tam netiek pievērsta uzmanība, ir saistīts ar to, ka NHL laukumi izmēri un borta augstumi visās ledus hallēs ir vienādi. Savukārt, Latvijas ledus hallēs borta augstumi ir dažādi.

Kopsavilkumā, izanalizējot visu iegūtu informāciju un novērojot spēles NHL līgā, “flip pass” ir ļoti plaši un efektīvi pielietojamais tehniski-taktiskais paņēmiens, ko izmanto augstākā līmeņa aizsargi ar spēju ātri novērtēt apstākļus laukumā un ātri pieņemt lēmumu. Latvijas hokejā “flip pass” ir veiksmīgi pielietojamais paņēmiens, bet tā pielietošana spēlēs ir minimālā. Pēc autora domām, tieši “flip pass”, pateicoties savām īpašībām – ātrums un efektivitāte, ir paņēmiens, kas jāattīsta ikvienam aizsargam. “Flip pass” ir efektīvākais veids, ka aizsargs ātri var uzsākt uzbrukumu no savas aizsardzības zonas un veiksmīgi rādīt vārtu gūšanas iespējas.

SECINĀJUMI

1. Attīstoties hokejam, taktiku veidu skaits ir stipri pieaudzis, bet pamata jeb bāze paliek nemainīgā. Savukārt, katras komandas treneris, atkarībā no spēlētāju individuālās meistarības līmeņa, prasmju, fizisko īpašību, un vienlaicīgi ņemot vērā pretinieka spēles stilu, izveido un pielāgo savas komandas taktikas plānu noteiktai spēlei.

2. Spēlēs laikā komandas Floridas Panthers aizsargi, lai veiksmīgi uzsāktu uzbrukumu no savas aizsardzības zonas, visvairāk izmanto tehniski-taktisko paņēmieni piespēles. Savukārt, apspēlēšana un cīņa ir vismazāk pielietojamie tehniski-taktiskie paņēmieni. Toties no efektivitātes viedokļa komandas aizsargiem veiksmīgi īstenojot paņēmieni izdodas metienos ("flip pass" un izmesta ripa pa ledu), vadīšanā un apspēlēšanā. Papildus hokeja laukuma apmaļu inovatīvi risinājumi veicina "flip pass" attīstību NHL komandās.

3. Latvijas izlases aizsargi izteikti vairāk savās spēles pielieto tādu tehniski-taktisko darbību kā piespēles. Un ar krietni mazāko biežumu, bet ar augstāku efektivitāti tiek pielietoti metieni, t.sk. "flip pass", un vadīšana. Ar pašu mazāku īpatsvaru Latvijas izlases aizsargi, uzbrukuma sākot, izmanto tehniski-taktisko paņēmieni apspēlēšana un cīņa.

4. Tehniski-taktiskā paņēmiena "flip pass" pielietošanas efektivitāte gan komandai Florida Panthers, gan Latvijas izlasei ir ļoti augstā līmenī. Tajā pašā laikā biežums šī paņēmiena izmantošanā ievērojami atšķiras. Komandai Florida Panthers "flip pass" ir viens no diviem visbiežāk veiksmīgi pielietojamajiem tehniski-taktiskajiem paņēmieniem, bet Latvijas izlasē šis paņemiens otrādi ir ar krietni mazāku pielietošanas īpatsvaru, kas neatbilst pasaules hokeja līmenim, un ir vērts pievērst lielāku uzmanību "flip pass" attīstībai un aizsargu meistarības līmeņa celšanai.

5. Augstā līmeņa sportisti – aizsargi, tehniski-taktisko paņēmieni "flip pass", uzsākot uzbrukumu no savas aizsardzības zonas, izmanto veiksmīgāk un efektīvāk nekā jebkādu citu paņēmiena veidu. "Flip pass" – izmesta ripa no zonas pa gaisu, atšķiras no pārējiem ar to, ka tas ir ātrākais veids uzsākt uzbrukumu un izveidot bīstamu vārtu gūšanas iespēju, vienlaicīgi ar mazāku varbūtību, ka pretinieku komandas spēlētājs šo metienu var bloķēt jeb citiem vārdiem paņemiens ir ar visaugstāko efektivitāti. Bet pētījuma ietvaros konstatēts, ka šis paņemiens "flip pass" tomēr nav visbiežāk pielietojamais visu pārējo paņēmieni veidu vidū. Kas ir saistīts ar katra aizsarga individuālo meistarības līmeni – spēju ātri novērtēt situāciju laukumā un ātri pieņemt pareizo lēmumu.

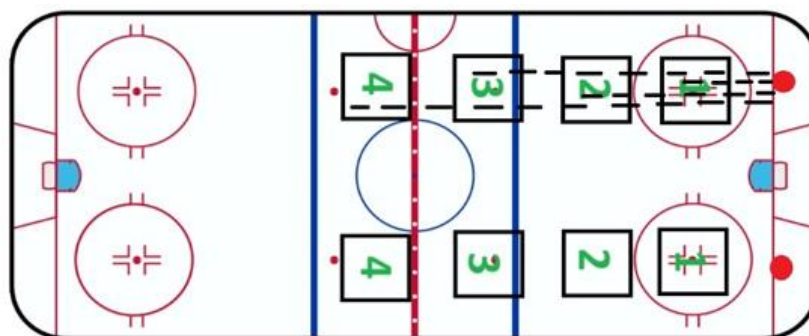
Kopsavilkumā autora hipotēze, ka aizsarga "flip pass" jeb metiens pa gaisu ir paņemiens ar augstu efektivitāti, uzsākot uzbrukumu no savas aizsardzības zonas, kas tajā pašā laikā ir visbiežāk pielietojamais taktiski-tehniskais paņemiens, ir daļēji apstiprināta un daļēji noraidīta. Pēc veiktajiem novērojumiem un to analizēs "flip pass" paņēmiena augsta efektivitāte ir apstiprinājusies, bet tas nav visbiežāk pielietojamais paņemiens, uzsākot uzbrukumu no aizsardzības zonas.

DISKUSIJA

1. Latvijas hokeja treneriem, speciālistiem iekļaut treniņu procesā vingrinājumus, kas ir tendēti uz “flip pass” pielietošanu, lai ikvienam spēlētājam būtu iespēja attīstīt savas prasmes nākamajā līmenī.
2. Latvijas hokeja hallēs standartizēt laukuma apmales tehnisko parametrus: garumu, augstumu, platumu, lai būtu iespējams pielietot “flip pass”.
3. Ņemot to vērā, autors izstrādāja trīs vingrinājumus, kas palīdz aizsargam pilnveidot savas prasmes un iemaņas konkrētā paņēmiena izpildē.

1.vingrinājums

Zvejnieka tīkls (skat. 40.att.)



40.att. Vingrinājums “Zvejnieka tīkls”

Laukumā sazīmēti 8 kvadrāti, kvadrātu izmērs 5x5m. Ripas novietotas aiz vārtu līnijas laukuma galā. Aizsarga uzdevums ir stāvēt no vietas ar planējošu metienu raidīt ripu katra kvadrāta robežās.

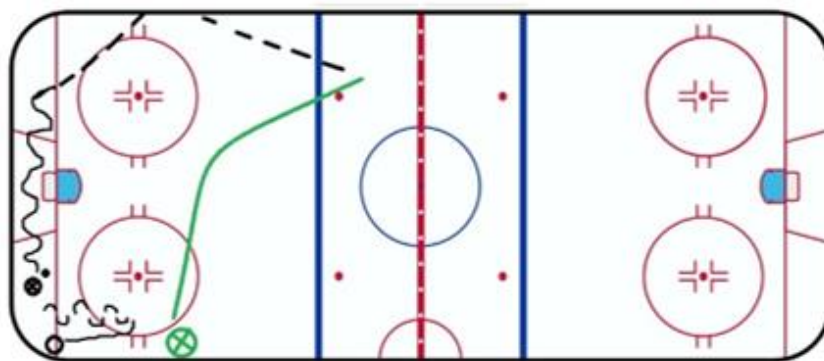
Šo uzdevumu var pilnveidot kustībā, kad aizsargs no viena laukuma stūra slido aiz vārtiem un izbraucot no aizvārtes izpilda planējošo metienu. Kā arī apgrūtinot viņu ar vēl vienu pret spēlētāju, kurš traucētu izdarīt planējošo metienu. Tādējādi aizsargam būtu mazāk laika sagatavoties metienam, un šis uzdevums būtu vairāk pietuvināts hokeja spēles situācijai. Aizsargam ir pēc iespējas ātrāk jāpieņem pareizs un ātrs lēmums kam un kā piespēlēt ripu./

Šo uzdevumu var pildīt arī pāros, kad katram no spēlētājiem ir iedotas 10 ripas, kuras viņiem ir jāraida kvadrātos. Katram no kvadrātiem var piešķirt punktu vērtību. Tuvākajam kvadrātam, kas atrodas pie spēlētāja vērtība ir 1 un katram nākamajam pa 1 punktam vairāk. Tādējādi var veidot ar savā starpā sacensības, kur no 10 piešķirtajām ripām ir pēc iespējas vairāk jāiegūst punkti. Nav noteikts cik reizes drīkst mest vienā un tajā pašā kvadrātā.

Šajā uzdevumā var redzēt, kā spēlētājs spēj izjust un saprast ripas lidošanas trajektoriju un pielietoto metiena spēku, kā arī viņa precizitāti.

2.vingrinājums

6.spēlētājs



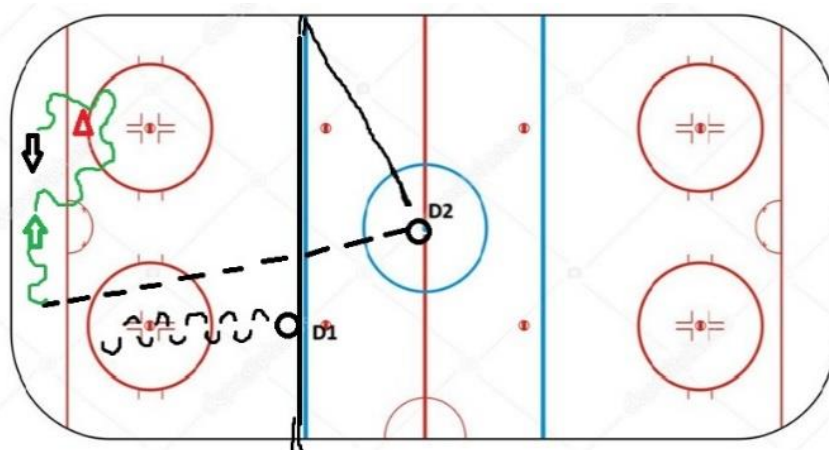
41.att. Vingrinājums “6.spēlētājs”

Aizsargs slido līdz iemetiena aplim ar pāreju pāriet atmuguriski un slido aiz vārtiem pēc ripas. Tiklīdz aizsargs ir pieskāries ripai, uzbrucējs sāk savu kustību, atveroties vidējā zonā (skat. 41.att.). Aizsarga uzdevums piespēlēt savam partnerim ripu ar atsitieni pret bortu, laukuma stiklojuma daļu jeb hokeja valodā (sesto spēlētāju). Aizsargs, saņemot ripu, virzās aiz vārtiem un, saglabājot vizuālo kontaktu ar savu uzbrucēju, ir jāpiespēlē savam partnerim ripa, tā, lai uzbrucējs nezaudējot ātrumu saņemtu ripu. Šajā uzdevumā aizsargam jāredz, kādā pozīcijā atrodas uzbrucējs, un ar pareizo metiena leņķi pret laukuma apmali jāizdara metiens.

3.vingrinājums

“Ripas izmešana”

Aizsarga uzdevums ir ar spēcīgu metienu izraidīt ripu ārpus savas aizsardzības zonas. Aizsargs D1 sāk no zilās līnijas, ar muguru slido līdz laukuma stūrim, kur D2 aizsargs ir iemētis ripu. Pirms ripas pieņemšanas aizsargs sagriežas ar seju un slido aiz vārtiem ap paceltu galvu. Tikmēr D2 ātri slido nosegt zilo līniju lai D1 neizmestu ripu. Ja D1 redz ka nepaspēs izmest ripu ar pirmo iespēju, tad viņš slido apkārt konusam un met ripu caur otru pusi. Apslidojot konusu, aizsarga uzdevums ir ar spēcīgu metienu izraidīt ripu ārpus savas aizsardzības zonas. Tikmēr D2 redzot ka D1 maina kustības virzienu, slido uz otru laukuma pusi, cenšoties nosegt zilo līniju un neizlaist ripu no zonas (skat. 42.att.).



42.att. Vingrinājums “Ripas izmešana”

LITERATŪRAS SARAKSTS

1. Persivāls L. *Hokejs*. Rīga: Latvijas Valsts izdevniecība, 1961.
2. Kupčs J., Balderis H. *Hokejs*. Rīga: Zvaigzne. 1988. 216 lpp.
3. Chamber D., *Complete Hockey instruction: skills and strategies for coaches and players*. Lincolnwood: Contemporary books, 2000. 283 s.
4. Hohmann A., *Zur Struktur der komplexen Sportspielleistung*. Hamburg: Czwalina, 1985. 428 lpp.
5. Johnston M., Walter R., *Hockey Plays and Strategies (second edition)*. Human Kinetics, 2018. 248 lpp.
6. Hristov R., *Research and characteristics of the tactics in the ice hockey*. Activities in Physical Education & Sport, 2017, Vol 7, Issue 1, p19, 2017
7. Martell S.G., Vickers J.N., *Gaze characteristics of elite and near-elite athletes in ice hockey defensive tactics*. Human Movement Science Volume 22, Issue 6, 2004. 689-712.lpp.
8. Bertagna J., *The Hockey coaching Bible*. Human Kinetics Australia P/L, 2015. 216 lpp.
9. Roth K., *Taktik in Sportspiel*. Koln: Hofmann, 1989. 277 lpp.
10. Смит М.А., *Хоккей. Настольная книга тренера*. Москва: АСТ, Астрель, 2010. 219 с.
11. Stahan S., *Total hockey training*. Human Kinetics Australia P/L, 2016. 304 lpp.
12. Wilson E., van Vliet B., *Hockey Goaltending*. Human Kinetics Australia, 2017. 248 lpp.
13. Горский Л. *Тренировка хоккеистов*. Москва: Физкультура и спорт, 1981. 224 с.
14. Колосков В.И., Климин В.П. *Подготовка хоккеистов: техника, тактика*. Москва : Физкультура и спорт, 1981. 200 с.
15. Климин В.П., Колосков В.И. *Управление подготовкой хоккеистов*. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 271 с..
16. Букатин А.Ю. *Построение тренировочного процесса на этапе общей подготовки у хоккеистов высшей квалификации на основе данных комплексного контроля*. Москва: Управление научно-исследовательской работы и учебных заведений Спорткомитета СССР, 1982. 20 с.
17. Савин. В.П. *Теория и методика хоккея*. Москва: Академия, 2003. 397 с.
18. Martell S.G., Vicker J.N., *Gaze characteristics of elite and near-elite athletes in ice hockey defensive tactics*. *Human movement science*, Vol.22 (6). Amsterdam: Elsevier B.V, 2004., p.689-712.
19. Lapointe J., HOCKEY; League Tactics Upset Rangers and Other Players. *The New York times*. The New York times Copmany, 11.09.1994.
20. Berglund B., *The Fastest Game in the World: Hockey and the Globalization of Sports*. Berkeley: University of California Press, 2020. p.344.
21. Farber M., Hockey at a standstill (delaying tactic by the Philadelphia Flyers. *Sports illustrated*, Vol.115 (20), 11.2011, p.1.
22. Krumov I., Impact of innovative ice hockey training methodology on the improvement process. *Trakia journal of sciences*, Vol.21 (2), 2023-06, p.142-147
23. Development of the Tactical Skills Inventory for Sports. Elferink-Gemser M.T., Visscher C., Richart H., Lemmink K., *Percept Mot Skills*, 99 (3), 12.2004.
24. *Какие бывают виды бросков в хоккее - описание и техника выполнения* [онлайн]: ССМ, 28.02.2024. [просмотр 20 сентября 2024]. Доступно: <https://ccm.ru/news/2965215/>
25. Grāvītis U. *Treniņu plānošanas pamatprincipi*. [tiešsaite]: by TRENERUABC.LV. [skatīts 2023.gada 20.septembrī]. Pieejams: <https://www.treneruabc.lv/sporta-blogs/profesora-ulda-gravisa-blogs/191-treninuplanosanaspamatprincipi>

26. *Professionālās ievirzes sporta izglītības programma hokejā*. [tiešsaite]: Rīga: Latvijas hokeja federācija, 2013. [skatīts 2024.g. 20. septembrī]. Pieejams: http://i4.tiesraides.lv/files/2013-10/2013-10-14_lhf_programma_ievirze_ok.pdf
27. Falla, A., *How to Take a Slapshot in Ice Hockey* [online]: by wikihow.com, 23.02.2024. [cited 30 September 2024]. Available: <http://www.wikihow.com/Take-a-Slapshot-in-Ice-Hockey>
28. *Technical. Puck control I* [online]: by USA Hockey Inc. [S.l.] [cited 30 September 2024] Available: https://cdn1.sportngin.com/attachments/document/0138/6324/CEP_Technical_Puck_Control_I.pdf
29. *Tactical. Defensive Positional Play*. [online]: by USA Hockey Inc. [S.l.] [cited 26 Januar 2025] Available: https://cdn1.sportngin.com/attachments/document/0138/6340/CEP_Tactical_Defensive_Positional_Play.pdf
30. *Tactical. Defensive Team Play*. [online]: by USA Hockey Inc. [S.l.] [cited 26 Januar 2025] Available: https://cdn1.sportngin.com/attachments/document/0138/6342/CEP_Tactical_Defensive_Team_Play.pdf
31. *Technical. Skating*. [online]: by USA Hockey Inc. [S.l.] [cited 30 September 2024] Available: https://cdn1.sportngin.com/attachments/document/0138/6333/CEP_Technical_Skating.pdf
32. *Practice plans*. [online]: by USA Hockey Inc. [S.l.] [cited 4 April 2025] Available: <https://www.usahockey.com/practiceplans>
33. *Gapping & passing*. [online]: by USA Hockey Inc. [S.l.] [cited 4 April 2025] Available: https://cdn1.sportngin.com/attachments/document/44b4-1856057/1_Team_Half_Ice_Gapping.pdf?_gl=1*5zgmhn*_gcl_au*MTE2ODY3ODcwOC4xNzQ3MTYyODg3*_ga*MTQ0ODg1MTA1My4xNzQ3MTYyODg4*_ga_PQ25JN9PJ8*cze3NDcxNjI4ODkkbzEkZzEkdDE3NDcxNjMwMjckajQ1JGwwJGgw#_ga=2.246049600.554915787.1747162889-1448851053.1747162888
34. *Recently Added Hockey Drills*. [online]: by Hockey Share [S.l.]. [cited 1 April 2025] Available: <https://www.hockeyshare.com/free-drills/>
35. *Hockey positions: Hockey Defense- Offense* [online]: by youthhockeyinfo.com [S.l.] [cited 30 September 2024] Available: https://cdn1.sportngin.com/attachments/document/4e6c-1675401/hockey_positions.pdf
36. *1-3-1 Power Play - 5 Options* [Online]: by Ice Hockey systems, 2018. [cited 30 September 2024]. Available: <https://www.icehockeysystems.com/blog/coaching-tips/1-3-1-power-play-5-options>
37. Keane B., *Hockey Skating Mechanics – Stance, Extension, Recovery, Arm Swing*. [online]. [cited 1 September 2024]. Available: <http://www.prodigy-hockey.com/skating/hockey-skating-mechanics-stance-extension-recovery-arm-swing/>
38. Strauss, T., *How to Be a Good Defensive Hockey Player: Tips and Strategies*. [online]: by icehockeycentral.com, 28.02.2023. [cited 30 September 2024]. Available: https://icehockeycentral.com/how-to-be-a-good-defensive-hockey-player-tips-and-strategies/#Focus_on_the_Opponents_Body_Language_and_Stick_Position
39. *Ice Hockey Tutorial*. [online]: by Tutorials Point [S.l.] [cited 30 September, 2024]. Available: https://www.tutorialspoint.com/ice_hockey/index.htm

40. *IIHF Individual offensive tactics, Level I*. [online]: by functionalhockey.com [S.l.] [cited 18 January, 2025]. Available: https://www.functionalhockey.com/files/Individual_Tactical.pdf
41. *IIHF Defensive team tactics, Level II*. [online]: by yumpu.com, January, 2008. [cited 30.September, 2024]. Available: <https://www.yumpu.com/en/document/read/2821294/defensive-team-tactics-iihf>
42. Condor, B., *Hockey's Positions*. [online]: NHL.COM, 31.08.2022. [cited 30 September 2024]. Available: <https://www.nhl.com/kraken/news/hockey-positions-explained-323011708>
43. *NE 1-3-1 forecheck*. [online]: by Ice Hockey Systems, 2018. [cited 15 Oktober 2024]. Available: <https://www.icehockeysystems.com/hockey-systems/ne-1-3-1-forecheck>
44. *Tips & Drills To Improve Your Defensive Zone Breakout*. [online]: by Ice Hockey Systems [S.l.]. [cited 15 Oktober 2024]. Available: <https://www.icehockeysystems.com/blog/coaching-tips/tips-drills-improve-your-defensive-zone-breakout>
45. Savard D., *Defensive Zone Coverage - Protect the House*. [online]: by Ice Hockey Systems, 2018. [cited 15 Oktober 2024]. Available: <https://www.icehockeysystems.com/hockey-systems/defensive-zone-coverage-protect-house>
46. Scott T., *Layered Defensive Zone Coverage*., [online]: by Ice Hockey Systems, 2022. [cited 15 Oktober 2024]. Available: <https://www.icehockeysystems.com/hockey-systems/layered-defensive-zone-coverage>
47. *Coaching Philosophies*. [online]: by How To Hockey [S.l.], [cited 1 Oktober 2024]. Available: <https://howtohockey.com/hockey-coaching-philosophies/>
48. *Defensive Zone*. [online]: by Elite Hockey Canada [S.l.] [cited 15 Oktober 2024]. Available: <https://www.elitehockeycanada.com/team-play/zone-play/defensive-zone>
49. *Rush Entry & Offensive Zone Play*. [online]: by Elite Hockey Canada [S.l.] [cited 15 Oktober 2024]. Available: <https://www.elitehockeycanada.com/team-play/zone-play/offensive-zone-play>
50. Trepanier D., *Animated hockey plays*. [online]: by Jes-hockey, 13.02.2020. [cited 15 Oktober 2024]. Available: <https://www.jes-hockey.com/animated/pbreakoutbasicrightcenter.html>
51. Coach J., *How to play Defense – Roles and Responsibilities*. [online]: by How to Hockey, 01.07.2019. [cited 15 Oktober 2024]. Available: <https://howtohockey.com/how-to-play-defense-roles-responsibilities/>
52. *Florida Panthers*. [online]: by Wikipedia [S.l.] [cited 30 September 2024]. Available: https://en.wikipedia.org/wiki/Florida_Panthers
53. *Dasher boards: F-Series*. [online]: by Vepe-Icepro Ltd, 2025 [cited 1 April 2025]. Available: <https://vepeicepro.com/product/f-series/>
54. Dold K., Weaver M., *Mastering the Art of Defense: Mike Weaver's Top 5 Drills*. [online]: Coach Them, 03.11.2023. [cited 30 September 2024]. Available: <https://coachthem.com/blog/mastering-the-art-of-defense-mike-weavers-top-5-drills>
55. Coach Nielsen, *Ice hockey drills*. [online]: by coach Nielsen [S.l.] [cited 1 Oktober 2024]. Available: <https://coachnielsen.wordpress.com/drills/defensemen/>
56. Coach Kevin, *My favorite offensive drills for defensemen*. [online]: Fusion Hockey, 22.09.2022. [cited 30 September 2024]. Available: <https://www.fusionhockey.us/d-drills>

PIELIKUMI

1.pielikums Florida Panthers spēļu protokoli

Datums 30.03.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmieni	Mg	Mb	Ml	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Florida Panthers	4	9	6	21	0	1	9	0	0	0	4	1	55	3
Detroit Red Wings	9	8	12	14	2	3	2	0	0	0	2	2	54	2
Kopā	13	17	18	35	2	4	11	0	0	0	6	3	109	

Datums 29.10.2023	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmieni	Mg	Mb	Ml	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Florida Panthers	6	3	5	25	4	2	11	1	2	0	2	1	62	3
Seattle Kraken	7	9	12	11	4	5	6	1	2	1	3	6	67	2
Kopā	13	12	17	36	8	7	17	2	4	1	5	7	129	

Datums 05.11.2023	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmieni	Mg	Mb	Ml	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Florida Panthers	3	1	7	24	2	6	9	3	6	1	7	2	71	3
Chicago Blackhawk	12	10	8	9	6	3	2	0	7	0	4	0	61	2
Kopā	15	11	15	33	8	9	11	3	13	1	11	2	132	

Datums 15.11.2023	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmiens	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Florida Panthers	6	2	13	31	5	1	11	1	3	0	3	0	76	5
San Jose Sharks	12	4	5	15	2	1	5	0	3	0	1	2	50	3
Kopā	18	6	18	46	7	2	16	1	6	0	4	2	126	

Datums 28.11.2023	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmiens	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Florida Panthers	13	1	6	17	3	0	12	3	9	1	8	1	74	5
Ottawa Senators	17	2	11	22	8	4	10	2	14	0	3	5	98	0
Kopā	30	3	17	39	11	4	22	5	23	1	11	6	172	

Datums 07.12.2023	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmiens	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Florida Panthers	23	3	8	30	4	2	15	1	13	1	6	3	109	5
Dallas Stars	33	6	8	25	4	2	13	4	17	3	7	4	126	4
Kopā	56	9	16	55	8	4	28	5	30	4	13	7	235	

Datums 15.12.2023	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmiens	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Florida Panthers	6	3	5	25	4	2	11	1	2	0	2	1	62	0
Vancouver Canucks	7	9	12	11	4	5	6	1	2	1	3	6	67	4
Kopā	13	12	17	36	8	7	17	2	4	1	5	7	129	

Datums 30.12.2023	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmiens	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Florida Panthers	14	2	7	24	2	5	16	2	4	1	6	3	86	4
New York Rangers	14	9	10	28	4	5	11	2	7	2	7	4	103	3
Kopā	28	11	17	52	6	10	27	4	11	3	13	7	189	

Datums 06.01.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmiens	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Florida Panthers	16	2	6	32	4	2	9	1	15	4	3	0	94	8
Colorado Avalanche	20	5	14	20	9	2	9	2	9	1	7	3	101	4
Kopā	36	7	20	52	13	4	18	3	24	5	10	3	195	

Datums 15.01.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmiens	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Florida Panthers	15	2	10	25	6	3	8	0	10	2	5	2	88	4
Anaheim Ducks	22	15	10	19	1	2	6	2	7	0	9	2	95	5
Kopā	37	17	20	44	7	5	14	2	17	2	14	4	183	

Datums 23.01.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmiens	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Florida Panthers	18	5	4	26	3	4	10	4	5	2	6	1	88	4
Nashville Predators	21	9	9	24	7	2	13	2	8	2	8	1	106	1
Kopā	39	14	13	50	10	6	23	6	13	4	14	2	194	

Datums 07.02.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmiens	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Florida Panthers	13	4	16	33	2	4	10	3	14	3	9	4	115	1
Philadelphia Flyers	19	14	11	17	4	2	4	1	2	0	3	0	77	2
Kopā	32	18	27	50	6	6	14	4	16	3	12	4	192	

Datums 18.02.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmiens	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Florida Panthers	15	5	6	23	5	4	13	3	11	3	2	0	90	9
Tampa Bay Lightning	18	9	12	26	7	4	8	2	10	3	0	2	101	2
Kopā	33	14	18	49	12	8	21	5	21	6	2	2	191	

Datums 15.03.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmiens	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Florida Panthers	15	7	3	19	4	9	10	4	6	3	0	5	85	0
Carolina Hurricanes	22	9	8	22	4	6	10	4	2	0	3	0	90	4
Kopā	37	16	11	41	8	15	20	8	8	3	3	5	175	

Datums 17.03.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmiens	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Florida Panthers	23	8	5	23	3	2	12	3	9	2	6	2	98	5
Tampa Bay Lightning	19	9	12	18	3	2	2	0	11	0	7	3	86	3
Kopā	42	17	17	41	6	4	14	3	20	2	13	5	184	

Datums 27.03.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmiens	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Florida Panthers	18	5	5	25	3	2	13	1	5	2	5	1	85	3
Seattle Kraken	11	14	12	8	4	2	6	3	1	1	5	1	68	2
Kopā	29	19	17	33	7	4	19	4	6	3	10	2	153	

Datums 02.04.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmiens	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Florida Panthers	20	3	6	17	2	0	13	2	10	2	8	2	85	4
Toronto Maple Leafs	23	5	16	22	8	5	10	0	11	0	3	5	108	6
Kopā	43	8	22	39	10	5	23	2	21	2	11	7	193	

Datums 12.04.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmiens	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Florida Panthers	27	2	4	30	4	0	13	1	12	0	8	3	104	4
Columbus BlueJackets	15	2	4	19	2	5	12	5	10	0	8	2	84	0
Kopā	42	4	8	49	6	5	25	6	22	0	16	5	188	

Datums 17.04.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmieni	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Florida Panthers	22	3	6	19	7	2	15	3	9	2	5	3	96	5
Toronto Maple Leafs	17	5	13	22	9	3	10	4	17	2	2	4	108	2
Kopā	39	8	19	41	16	5	25	7	26	4	7	7	204	

Datums 30.04.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmieni	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Florida Panthers	25	3	1	25	5	2	7	2	12	2	5	2	91	6
Tampa Bay Lightning	19	6	12	18	5	3	4	1	13	0	6	3	90	1
Kopā	44	9	13	43	10	5	11	3	25	2	11	5	181	

Datums 07.05.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmieni	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Florida Panthers	15	4	8	20	5	5	10	2	12	2	5	4	92	1
Boston Bruins	27	3	12	29	5	2	10	4	8	2	6	7	115	5
Kopā	42	7	20	49	10	7	20	6	20	4	11	11	207	

Datums 11.05.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmiens	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Florida Panthers	13	9	8	23	3	2	10	3	5	1	6	2	85	6
Boston Bruins	10	3	13	10	5	2	5	2	1	0	2	2	55	2
Kopā	23	12	21	33	8	4	15	5	6	1	8	4	140	

Datums 18.05.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmiens	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Florida Panthers	13	7	2	21	3	9	5	1	2	0	4	2	69	2
Boston Bruins	22	5	8	20	4	6	9	4	0	2	3	0	83	1
Kopā	35	12	10	41	7	15	14	5	2	2	7	2	152	

Datums 26.05.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmiens	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Florida Panthers	21	3	2	19	5	2	16	3	5	2	7	1	86	4
New York Rangers	19	3	12	20	4	0	12	2	14	1	4	5	96	5
Kopā	40	6	14	39	9	2	28	5	19	3	11	6	182	

Datums 31.05.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmiens	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Florida Panthers	18	6	4	20	4	2	19	5	4	2	9	3	96	3
New York Rangers	15	7	10	16	6	4	10	3	16	2	5	1	95	2
Kopā	33	13	14	36	10	6	29	8	20	4	14	4	191	

2.pielikums
Latvijas izlases spēles

09.11.2023	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmieni	Mg	Mb	Ml	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Latvija	4	0	7	26	7	2	4	0	3	0	3	1	57	3
Fracija	5	1	4	18	3	1	3	1	2	0	5	2	45	1
Kopā	9	1	11	44	10	3	7	1	5	0	8	3	102	

10.11.2023	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmieni	Mg	Mb	Ml	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Latvija	4	2	9	24	5	0	7	1	2	2	2	0	58	4
Fracija	7	1	9	19	5	2	0	1	1	0	1	1	47	1
Kopā	11	3	18	43	10	2	7	2	3	2	3	1	105	

14.12.2023	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmieni	Mg	Mb	Ml	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Latvija	5	1	3	33	5	3	11	2	7	3	0	5	78	5
Norvēģija	22	9	3	22	4	6	10	4	2	0	3	0	85	0
Kopā	27	10	6	55	9	9	21	6	9	3	3	5	163	

15.12.2023	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmieni	Mg	Mb	Ml	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Latvija	2	3	12	20	0	2	7	2	2	2	5	0	57	0
Slovākija	9	1	10	23	5	2	5	1	2	0	1	1	60	3
Kopā	11	4	22	43	5	4	12	3	4	2	6	1	117	

04.04.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmiens	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Latvija	5	3	6	22	1	1	9	0	0	0	4	1	52	3
Austrija	9	8	12	14	2	3	2	0	0	0	2	2	54	2
Kopā	14	11	18	36	3	4	11	0	0	0	6	3	106	

05.04.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmiens	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Latvija	5	2	3	26	0	1	8	0	0	0	4	7	56	3
Austrija	14	2	4	19	2	1	3	1	0	0	0	1	47	2
Kopā	19	4	7	45	2	2	11	1	0	0	4	8	103	

10.04.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmiens	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Latvija	3	2	6	36	0	1	9	0	0	0	4	1	62	2
Somija	9	8	12	14	2	3	2	0	0	0	2	2	54	3
Kopā	12	10	18	50	2	4	11	0	0	0	6	3	116	

11.04.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmiens	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Latvija	2	5	3	21	0	1	9	0	0	0	4	1	46	2
Somija	9	8	12	14	2	3	2	0	0	0	2	2	54	3
Kopā	11	13	15	35	2	4	11	0	0	0	6	3	100	

26.04.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmiens	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Latvija	6	1	6	21	4	2	5	1	7	2	3	1	59	1
Šveice	20	3	14	25	3	1	9	3	10	0	7	2	97	5
Kopā	26	4	20	46	7	3	14	4	17	2	10	3	156	

27.04.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmieni	Mg	Mb	Ml	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Latvija	7	2	4	19	4	9	10	4	6	3	0	5	73	0
Šveice	22	9	8	22	4	6	10	4	2	0	3	0	90	4
Kopā	29	11	12	41	8	15	20	8	8	3	3	5	163	

03.05.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmieni	Mg	Mb	Ml	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Latvija	6	2	5	31	5	1	11	1	3	0	3	0	68	0
Norvēģija	12	4	5	15	2	1	5	0	3	0	1	2	50	1
Kopā	18	6	10	46	7	2	16	1	6	0	4	2	118	

04.05.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmieni	Mg	Mb	Ml	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Latvija	3	9	6	38	0	1	9	0	0	0	4	1	71	8
Norvēģija	9	8	12	14	2	3	2	0	0	0	2	2	54	0
Kopā	12	17	18	52	2	4	11	0	0	0	6	3	125	

11.05.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmieni	Mg	Mb	Ml	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Latvija	6	3	5	25	4	2	11	1	2	0	2	1	62	5
Polija	7	9	12	11	4	5	6	1	2	1	3	6	67	4
Kopā	13	12	17	36	8	7	17	2	4	1	5	7	129	

12.05.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmieni	Mg	Mb	Ml	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Latvija	3	3	1	21	0	1	9	0	0	0	4	1	43	3
Francija	9	8	12	14	2	3	2	0	0	0	2	2	54	2
Kopā	12	11	13	35	2	4	11	0	0	0	6	3	97	

14.05.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmieni	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Latvija	4	2	3	29	0	0	5	1	5	1	2	1	53	2
Kazakstāna	7	4	11	18	2	2	5	1	7	2	1	1	61	0
Kopā	11	6	14	47	2	2	10	2	12	3	3	2	114	

15.05.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmieni	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Latvija	8	3	3	24	3	1	6	2	2	1	1	0	54	1
Vācija	12	2	9	41	5	2	1	1	1	1	4	1	80	8
Kopā	20	5	12	65	8	3	7	3	3	2	5	1	134	

18.05.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmieni	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Latvija	2	1	4	22	3	1	5	1	7	1	4	1	52	2
Zviedrija	10	5	7	29	1	4	2	0	0	0	0	1	59	7
Kopā	12	6	11	51	4	5	7	1	7	1	4	2	111	

19.05.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmieni	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Latvija	7	2	10	26	7	2	4	0	3	0	3	1	65	3
Slovākija	9	1	2	16	2	1	6	1	4	0	0	0	42	2
Kopā	16	3	12	42	9	3	10	1	7	0	3	1	107	

21.05.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmieni	Mg	Mb	MI	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Latvija	5	0	6	26	7	2	4	1	3	1	3	1	59	3
ASV	16	1	4	24	2	1	3	1	5	0	7	2	66	6
Kopā	21	1	10	50	9	3	7	2	8	1	10	3	125	

25.08.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmieni	Mg	Mb	Ml	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Latvija	5	4	3	26	1	0	10	0	0	0	1	1	51	2
Dānija	11	5	1	27	1	5	1	1	2	1	0	1	56	3
Kopā	16	9	4	53	2	5	11	1	2	1	1	2	107	

26.08.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmieni	Mg	Mb	Ml	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Latvija	5	2	3	30	8	2	14	2	1	2	4	7	80	5
Dānija	15	2	8	19	1	0	5	1	4	2	0	1	58	3
Kopā	20	4	11	49	9	2	19	3	5	4	4	8	138	

29.08.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmieni	Mg	Mb	Ml	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Latvija	5	3	3	34	5	2	10	1	2	3	4	2	74	4
Slovēnija	8	8	9	17	3	0	5	0	4	1	3	4	62	2
Kopā	13	11	12	51	8	2	15	1	6	4	7	6	136	

30.08.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmieni	Mg	Mb	Ml	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Latvija	3	1	3	33	4	2	12	1	9	1	0	1	70	5
Ukraina	12	10	8	19	5	1	8	1	4	2	1	1	72	1
Kopā	15	11	11	52	9	3	20	2	13	3	1	2	142	

01.09.2024	Metiens			Piespēle			Vadišana		Apspēlēšana		Cīņa		Kopā	Spēles rezultāts
Tehniskais paņēmieni	Mg	Mb	Ml	P	Pn	Pp	Vs	Vn	Av	An	Cu	Cz		
Latvija	4	0	4	25	3	1	5	1	5	1	4	1	54	5
Francija	7	5	11	16	3	0	2	0	2	0	1	1	48	2
Kopā	11	5	15	41	6	1	7	1	7	1	5	2	102	

**RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTES
LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS AKADEMIJA**
Sporta spēļu katedra

KOPSAVILKUMS

**AIZSARGA DARBĪBA HOKEJĀ UZBRUKUMA
SĀKUMĀ**

Autors: Edgars Kamoliņš

Darba vadītājs: Mg.paed., lektors Rodrigo Laviņš

Pētījuma hipotēze:

“Flip pass” efektivitāte ir augsta, uzsākot uzbrukumu no savas aizsardzības zonas, kas ir visbiežāk pielietojamais taktiski-tehniskais paņēmieni.

Pētījuma mērķis:

Nacionālās hokeja līgas (turpmāk NHL) un Latvijas izlases aizsargu tehniski-taktisko paņēmienu “flip pass” efektivitātes un pielietošanas biežuma, uzsākot uzbrukumu no savas aizsardzības zonas, novērtēšana

Darba uzdevumi:

1. Izpētīt un izanalizēt literatūras avotus par aizsardzības taktikas veidiem hokejā.
2. Izanalizēt NHL komandas Floridas Panthers aizsargu individuāli tehniski-taktiskās darbības, uzsākot uzbrukumu.
3. Izanalizēt Latvijas izlases aizsargu individuāli tehniski-taktiskās darbības, uzsākot uzbrukumu.
4. Salīdzināt NHL komandas Floridas Panthers un Latvijas izlases tehniski-taktiskā paņēmiena “flip pass” izmantošanas biežumu un to pielietošanas efektivitāti.
5. Novērtēt uzbrukuma uzsākšanas tehniski-taktiskā “flip pass” paņēmiena izmantošanas biežumu un efektivitāti.

Pētījuma objekts:

Aizsargu spēle hokejā, uzsākot uzbrukumu.

Pētījuma priekšmets:

Aizsargu individuāli tehniski-taktiskais “flip pass” paņēmieni, uzsākot uzbrukumu no savas aizsardzības zonas.

Pētījuma subjekts:

2023./2024.g. NHL komandas – Floridas Panthers, un Latvijas izlases spēles.

Metodes:

- Literatūras avotu izpēte un analīze;
- Dokumentālo jeb videoierakstu analīze;
- Pedagoģiskais novērojums;
- Matemātiskās darbības.

Aizstāvēšanai tiek izvirzīts:

Tehniski-taktiskā paņēmiena “flip pass” pielietošanas biežums un efektivitāte aizsargu uzbrukuma uzsākšanai hokejā.

Atslēgas vārdi: hokejs, aizsargs, taktika, uzbrukums, “flip pass”.

Pētījuma rezultāti:

Pētījuma laikā tika izpētīti vairāki literatūras avoti par hokeja taktikām, īpašu uzmanību pievēršot individuālajai aizsarga taktikai, avoti par hokeja spēlētāja nepieciešamajām iemaņām un prasmēm, sīkāk tika apskatīta aizsarga pozīcija: viņa loma un uzdevumi uz laukuma, viņa īpatnības un nepieciešamas iemaņas.

Pētījuma ietvaros tika analizētas NHL komandas Floridas Panthers un Latvijas izlases spēles, kur uzmanība tika pievērsta aizsarga tehniski-taktiskajiem paņēmieniem, uzsākot uzbrukumu no savas aizsardzības zonas. Ir noskaidroti divi visplašāk un visbiežāk pielietojamie tehniski-taktiskie paņēmieni, ko aizsargi izmanto veiksmīgai uzbrukuma uzsākšanai, šo paņēmienu efektivitāte. Konstatēts, ka “flip pass” kā paņēmieni ir efektīvi, bet tas nav visbiežāk pielietojamais, savukārt Latvijas hokejā “flip pass” ir paņēmieni, ko aizsargi reti izmanto, lai uzsāktu uzbrukumu no savas aizsardzības zonas.

Secinājumi:

1. Attīstoties hokejam, taktiku veidu skaits ir stipri pieaudzis, bet pamata jeb bāze paliek nemainīga. Savukārt, katras komandas treneris, atkarībā no spēlētāju individuālās meistarības līmeņa, prasmju, fizisko īpašību, un vienlaicīgi ņemot vērā pretinieka spēles stilu, izveido un pielāgo savas komandas taktikas plānu noteiktai spēlei.

2. Spēlēs laikā komandas Floridas Panthers aizsargi, lai veiksmīgi uzsāktu uzbrukumu no savas aizsardzības zonas, visvairāk izmanto tehniski-taktisko paņēmienu piespēles. Savukārt, apspēlēšana un cīņa ir vismazāk pielietojamie tehniski-taktiskie paņēmieni. Toties no efektivitātes viedokļa komandas aizsargiem veiksmīgi īstenot paņēmienu izdodas metienos (“flip pass” un izmesta ripa pa ledu), vadīšanā un apspēlēšanā. Papildus hokeja laukuma apmaļu inovatīvi risinājumi veicina “flip pass” attīstību NHL komandās.

3. Latvijas izlases aizsargi izteikti vairāk savās spēles pielieto tādu tehniski-taktisko darbību kā piespēles. Un ar krietni mazāko biežumu, bet ar augstāku efektivitāti tiek pielietoti metieni, t.sk. “flip pass”, un vadīšana. Ar pašu mazāku īpatsvaru Latvijas izlases aizsargi, uzbrukuma sākot, izmanto tehniski-taktisko paņēmienu apspēlēšana un cīņa.

4. Tehniski-taktiskā paņēmiena “flip pass” pielietošanas efektivitāte gan komandai Florida Panthers, gan Latvijas izlasei ir ļoti augstā līmenī. Tajā pašā laikā biežums šī paņēmiena izmantošanā ievērojami atšķiras. Komandai Florida Panthers “flip pass” ir viens no diviem visbiežāk veiksmīgi pielietojamajiem tehniski-taktiskajiem paņēmieniem, bet Latvijas izlasē šis paņēmieni otrādi ir ar krietni mazāku pielietošanas īpatsvaru, kas neatbilst pasaules hokeja līmenim, un ir vērts pievērst lielāku uzmanību “flip pass” attīstībai un aizsargu meistarības līmeņa celšanai.

5. Augstā līmeņa sportisti – aizsargi, tehniski-taktisko paņēmienu “flip pass”, uzsākot uzbrukumu no savas aizsardzības zonas, izmanto veiksmīgāk un efektīvāk nekā jebkādu citu paņēmiena veidu. “Flip pass” – izmesta ripa no zonas pa gaisu, atšķiras no pārējiem ar to, ka tas ir ātrākais veids uzsākt uzbrukumu un izveidot bīstamu vārtu gūšanas iespēju, vienlaicīgi ar mazāku varbūtību, ka pretinieku

komandas spēlētājs šo metienu var bloķēt jeb citiem vārdiem paņēmiens ir ar visaugstāko efektivitāti. Bet pētījuma ietvaros konstatēts, ka šis paņēmiens “flip pass” tomēr nav visbiežāk pielietojamais visu pārējo paņēmienu veidu vidū. Kas ir saistīts ar katra aizsarga individuālo meistarības līmeni – spēju ātri novērtēt situāciju laukumā un ātri pieņemt pareizo lēmumu.

Kopsavilkumā autora hipotēze, ka aizsarga “flip pass” jeb metiens pa gaisu ir paņēmiens ar augstu efektivitāti, uzsākot uzbrukumu no savas aizsardzības zonas, kas tajā pašā laikā ir visbiežāk pielietojamais taktiski-tehniskais paņēmiens, ir daļēji apstiprināta un daļēji noraidīta. Pēc veiktajiem novērojumiem un to analizēs “flip pass” paņēmiena augsta efektivitāte ir apstiprinājusies, bet tas nav visbiežāk pielietojamais paņēmiens, uzsākot uzbrukumu no aizsardzības zonas.

**RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTES
LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS AKADEMIJA**
Sporta spēļu katedra

KOPSAVILKUMS SVEŠVALODĀ

**DEFENSE ACTION IN HOCKEY AT THE
BEGINNING OF AN ATTACK**

Author: Edgars Kamoliņš

Supervisor: Mg.paed., lecturer Rodrigo Laviņš

Research hypothesis:

“Flip pass” efficiency is high starting an attack from defense zone, which is the most often used tactical-technical technique.

Research objective:

Evaluation of the effectiveness and frequency of use of the technical-tactical technique “flip pass” by defensemen of the National Hockey League (hereinafter referred to as NHL) and the Latvian national team when starting an attack from defensive zone.

Job Tasks:

1. Study and analyze literature sources on defensive tactics in hockey.
2. Analyze the individual technical-tactical actions of the NHL team - Florida Panthers defensemen when starting an attack.
3. Analyze the individual technical-tactical actions of the Latvian national team defensemen when starting an attack.
4. To compare the frequency and effectiveness of the use of the technical-tactical “flip pass” technique by the NHL - Florida Panthers team and the Latvian national team.
5. To Evaluate the frequency and effectiveness of the use of the technical-tactical “flip pass” technique when starting an attack.

Research objects:

A defensive play in hockey, initiating an attack.

Research subject:

Individual technical-tactical “flip pass” techniques of defenders when initiating an attack from their own defensive zone.

Subject of the study:

2023/2024 NHL teams – Florida Panthers and Latvian national team games.

Methods:

- Research and analysis of literary sources;
- Analysis of documentary or video recordings;

- Pedagogical observation.
- Mathematical operations.

The following is proposed for defense:

Frequency and effectiveness of the technical-tactical technique “flip pass” for initiating defensive attacks in hockey.

Keywords:

Hockey, defense, tactics, attack, flip pass.

Research results:

During the study, several literary sources on hockey tactics were studied, paying special attention to the individual tactics of the defenseman, sources on the necessary skills and abilities of a hockey player, the position of the defenseman was examined in more detail: his role and tasks on the field, his characteristics and necessary skills.

As part of the study, the games of the NHL team Florida Panthers and the Latvian national team were analyzed, where attention was paid to the defenseman's technical and tactical techniques when starting an attack from his own defense zone. The two most widely and most frequently used technical and tactical techniques that defensemen use to successfully start an attack, and the effectiveness of these techniques, have been identified. It has been established that the “flip pass” as a technique is effective, but it is not the most commonly used, while in Latvian hockey the “flip pass” is a technique that a defenseman rarely uses to initiate an attack from his defensive zone.

Conclusions:

1. As hockey has developed, the number of tactics has increased significantly, but the basic one remains the same. In turn, the coach of each team, depending on the level of individual mastery, skills, physical characteristics of the players, and at the same time taking into account the opponent's playing style, creates and adapts his team's tactical plan for a particular game.

2. During games, the defensemen of the Florida Panthers team, in order to successfully launch an attack from their defense zone, use technical-tactical passes the most. In turn, play-offs and fighting are the least used technical-tactical techniques. However, from an efficiency point of view, the team's defensemen successfully implement the technique in shots ("flip pass" and thrown puck on the ice), driving and play-offs. In addition, innovative solutions on the edges of the hockey rink contribute to the development of "flip pass" in NHL teams.

3. Latvian national team defenders use more technical-tactical actions such as passing in their games. And with a much lower frequency, but with higher efficiency, shots, including "flip pass", and dribbling are used. With the smallest proportion, Latvian national team defenders, when starting an attack, use technical-tactical techniques such as playing and fighting.

4. The effectiveness of the technical-tactical technique “flip pass” is very high for both the Florida Panthers and the Latvian national team. At the same time, the frequency of using this technique differs significantly. For the Florida Panthers, the “flip pass” is one of the two most frequently used technical-tactical techniques, but in the Latvian national team, on the contrary, this technique is used much less frequently, which does not correspond to the level of world hockey, and it is worth paying more attention to the development of the “flip pass” and raising the level of skill of defenders.

5. High-level athletes – defenders, when starting an attack from their own defense zone, use the technical-tactical technique “flip pass” more successfully and effectively than any other type of technique. “Flip pass” – a puck thrown from the zone through the air, differs from the others in that it is the fastest way to start an attack and create a dangerous goal-scoring opportunity, at the same time with a lower probability that a player of the opposing team can block this shot, or in other words, the technique has the highest efficiency. However, the study found that this technique “flip pass” is not the most commonly used among all other types of techniques. Which is related to the individual level of mastery of each defender – the ability to quickly assess the situation on the field and quickly make the right decision.

In summary, the author's hypothesis that the defender's "flip pass" or throw in the air is a technique with high efficiency when starting an attack from his own defensive zone, which is at the same time the most frequently used tactical-technical technique, is partly confirmed and partly rejected. After the observations and their analysis, the high efficiency of the "flip pass" technique has been confirmed, but it is not the most frequently used technique when starting an attack from the defensive zone.

**RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTES
LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS AKADEMIJA**

Profesionālā bakalaura augstākās izglītības programma „Sporta zinātne” (42813)

Pretendenta uz profesionālo bakalaura grādu sporta zinātnē un izglītības un sporta darba speciālista profesionālo kvalifikāciju _____ *Hokeja vecākais treneris* _____
(kvalifikācijas nosaukums)

_____*Edgars Kamoliņš*_____
(vārds, uzvārds)

bakalaura darba: _____ *“Aizsarga darbība hokejā uzbrukuma sākumā”* _____

RECENZĪJA

1. Darba vispārējs raksturojums:

	Kritērijs (vajadzīgo atzīmēt)	Atbilst prasībām (x)	Daļēji atbilst prasībām (x)	Neatbilst prasībām (x)
•	Temata teorētiskais pamatojums			
•	Mērķa atbilstība tematam			
•	Uzdevumu izvēle, atbilstība mērķim			
•	Literatūras apskats, atbilstība uzdevumiem			
•	Metožu izvēle un realizācija			
•	Datu apstrādes tehnoloģiju lietojums			
•	Satura atbilstība mērķim, uzdevumiem			
•	Secinājumi, to atbilstība uzdevumiem			
•	Tehniskais noformējums			
•	Mērķis sasniegts			
•	Jaunākās speciālās literatūras izmantošana			

2. Darbā pozitīvais (tēžu formā, akcentējot autora radošo domu):

3. Darbā konstatētās kļūdas un nepilnības:

4. Rekomendēts turpināt zinātnisko izpēti studijās maģistrantūrā
(vajadzīgo apvilkt): Jā Nē

Kopumā darbs atbilst / neatbilst (vajadzīgo apvilkt) bakalaura darba prasībām profesionālā bakalaura grāda sporta zinātnē un izglītības un sporta darba speciālista profesionālās kvalifikācijas piešķiršanai.

(recenzenta zin.grāds, amats, vārds, uzvārds)

(paraksts)

20____.gada ____.

APLIECINĀJUMS

Es, *Edgars Kamoliņš*, apliecinu, ka bakalaura darba „*Aizsarga darbība hokejā uzbrukuma sākumā*” izstrādāšanas gaitā:

- veicot pētījumu, godprātīgi izturējos pret pētījumā iesaistītajām personām atbilstoši starptautiski akceptētajiem deontoloģijas principiem, respektēju pētījuma dalībnieka tiesības par brīvprātīgu piedalīšanos;
- garantēju pētījumā iegūto datu konfidencialitāti un to anonīmu izmantošanu tikai šī pētījuma ietvaros. Par pētījumā iesaistītajām nepilngadīgajām personām saņemta vecāku vai aizbildņu piekrišana. Pētījuma dalībniekiem bija tiesības jebkurā brīdī pārtraukt savu līdzdalību pētījumā;
- ievēroju autortiesības, respektēju intelektuālo īpašumu, nepieļauju plagiātu, ar cieņu izmantoju savā pētījumā citu personu darba rezultātus, garantēju pētījumā izmantoto datu un veiktās analīzes patiesumu.

Pretendents uz profesionālo bakalaura grādu sporta zinātnē un
izglītības un sporta darba speciālista profesionālo kvalifikāciju
_____ *Hokeja vecākais treneris* _____ ;
(kvalifikācijas nosaukums)



(paraksts)

2025. gada 30. maijā _____

Latvijas Sporta pedagogijas akadēmija

**Ētikas komisijas
Atzinums**

2019.gada 22. februārī

Nr. 145/42813

Profesionālās bakalaura augstākās izglītības programmas „Sporta zinātnē” (kods 42813) studenta **Edgara Kamoliņa** pētījums „**AIZSARGU SPĒLE AIZSARDZĪBAS ZONĀ UZSĀKOT UZBRUKUMU**” tika veikts saskaņā ar normatīvajiem aktiem par ētikas normu ievērošanu zinātniskajos pētījumos.

Pamats: Ētikas komisijas sēdes protokols Nr.145/42813, 2019.gada 22. februārī

LSPA Ētikas komisijas loceklis

Uģis Ciematnieks

