

**RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTE
LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS AKADEMIJA**

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

INGUS ALKSNĪTIS

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

KVALIFIKĀCIJAS DARBS

Rīga, 2026

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

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

**HOKEJA TRENERA
KVALIFIKĀCIJAS DARBS**

**Tēma: Biedrība Sporta biedrība “Talsu hokeja klubs” U11 vecuma grupas
audzēkņu ātrspēka attīstīšanas izpēte un ripas kontroles apguves izpēte
hokejā.**

Autors: _____ Ingus Alksnītis
/paraksts/ /Vārds, uzvārds/

**Kvalifikācijas darba
vadītājs:** _____ Rodrigo Laviņš
/paraksts/ /Vārds, uzvārds/

Darbs aizstāvēts 2026. gada “__.” _____

Kvalifikācijas darba vērtējums: _____

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

Rīga, 2026

SATURS

IEVADS	4
1. SPORTA BIEDRĪBAS “TALSU HOKEJA KLUBS” RAKSTUROJUMS UN MĀCĪBU PROCESA PĒTĪJUMS.....	5
2. HOKEJA AUDZĒKŅU SPECIĀLO FIZISKO ĪPAŠĪBU ATTĪSTĪŠANAS IZPĒTE ...	11
2.1. Speciālo fizisko īpašību jēdziens un būtība	11
2.2. Hokeja tehnikas un fizisko īpašību saistība	11
2.3. Vecuma un dzimuma īpatnība saistībā ar konkrētu fizisko īpašību.....	11
2.4. Ātrspēka attīstīšanas metodes, līdzekļi un slodzes dozēšanas principi.....	11
2.5. Ātrspēka attīstīšana dažādos treniņa sagatavošanas posmos	11
2.6. Ātrspēka kontroles un novērtēšanas iespējas	12
2.7. Audzēkņu ātrspēka attīstības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)	12
3. HOKEJA AUDZĒKŅU TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒJUMS.....	14
3.1. Tehniskās sagatavotības jēdziens un nozīme	14
3.2. Hokeja tehnikās sagatavotības raksturojums, klasifikācija.....	14
3.3. Ripas kontroles saistība ar fizisko sagatavotību	15
3.4. Ripas kontroles apgūšanās posmi un metodes	15
3.5. Kļūdu analīze un korekcija	16
3.6. Tehniskās sagatavotības novērtēšanas līdzekļi un metodes.....	16
3.7. Audzēkņu ripas kontroles sagatavotības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)...	17
4. TREIŅU DARBA PLĀNOŠANA.....	18
4.1. Gada plāns.....	18
4.2. Nedēļas plāns	19
4.3. Treniņu plāni.....	21
5. KVALIFIKĀCIJAS DARBA IZSTRĀDES PAŠVĒRTĒJUMS	30
6. KVALIFIKĀCIJAS DARBA VĒRTĒJUMS.....	31
LITERATŪRAS SARAKSTS	32
APLIECINĀJUMS	33

IEVADS

HOKEJS-ziemas sporta veids – uz norobežota ledus laukuma aizvadīta divu komandu spēle, kurā ar slidām un hokeja nūjām ekipētu spēlētāju uzdevums ir ievadīt ripu pretinieku vienības vārtos un kavēt ripas nonākšanu savas komandas vārtos; uzvaru izcīna tā vienība, kura guvusi vairāk vārtu.

HOKEJS-ātrs, dinamisks, fiziski intensīvs sporta veids, kuru spēlējot spēlētājam nepieciešamas labas slidošanas prasmes, ātrums, spēks, koordinācija, lokanība, reakcija.

Ātrspēks, kā speciālā fiziskā īpašība hokejā ir viena no galvenajām. Kā jau minēju hokejs ir ātrs, fiziski intensīvs sporta veids. Tāpēc šīs īpašības attīstība hokejā ir ļoti svarīga.

Ātrspēka galvenie attīstīšanas iemesli ir :

- Slidošanas ātrums;
- Uzlabo tehnisko elementu izpildi (piem. metienu, piespēles, ripas kontroli);
- Eksplozivitāte;
- Uzlabo VFS ;
- Attīsta kustības kontroli, koordināciju.

Ripas kontrole- viena no galvenajām tehniskajām prasmēm spēlējot hokeju. Šīs prasmes attīstīšana veicina :

- Tehnikas uzlabošanu;
- Attīsta reakciju;
- Attīsta roku veiklību;
- Attīsta koordināciju;
- Spēles lēmumu pieņemšanas ātrumu;
- Māņkustības;
- Metiena sagatavošanu.

Prakses laikā novērotais Talsu hokeja kluba treniņu laikā, kā audzēkņi trenē/attīsta ripas kontroli un kā viņiem ar šiem uzdevumiem veicās, bija pretstats tam, kā ar ripas kontroli viņiem veicas spēlēs laikā. Sapratu, ka šī elementa mācīšana/pilnveidošana uz mazāka laukuma, spēles laikā uz cita izmēra laukumiem audzēkņiem rada zināmas grūtības (piem. metiens pēc ieejas zonā, piespēle partnerim, pretinieka apvešana u.t.t.).

Talsu hokeja klubā 2025/2026. gada sezonā bija treniņu grupas-SSG,U9,U11,U13;U15. Kluba treniņus šajā sezonā apmeklēja 68 audzēkņi.

Savu kvalifikācijas darbu “Audzēkņu ātrspēka attīstīšanas izpēte un ripas kontroles apguves izpēte hokejā ” rakstīju strādājot ar U11 komandas audzēkņiem.

1. SPORTA BIEDRĪBAS “TALSU HOKEJA KLUBS” RAKSTUROJUMS UN MĀCĪBU PROCESA PĒTĪJUMS

Organizācijas vēsture un tradīcijas

Talsu hokeja kluba dibināšanas datums uzskatāms par vēsturisku mirkli, kurā ne vien formāli tiek uzsākta darbošanās pie slēgtas un laika garam atbilstošas ledus arēnas būves projekta realizācijas. 1989. gada 19. oktobris faktiski nozīmē apvērsumu hokeja attīstībā Talsos un visā Ziemeļkurzemes reģionā — jaunatnes sporta izaugsmes un amatieru sporta uzplaukuma laiku sākumu.

1992. gada 12. aprīlī THK hallē notiek pirmā starptautiskā hokeja sacīkste — pašmāju jauniešu hokeja komanda pret "Porin Kiekkosalanat". Aizraujošā spēlē, skatītāju parpildītā hallē ar rezultātu 9:7 uzvar Talsu komanda.

1993. gadā, pēc vairāku gadu pauzes, Talsu hokeja komanda piedalās Latvijas čempionātā. Talsinieki izcīna ceturto vietu pirmajā līgā, bet Latvijas jaunatnes čempionātā 15 līdz 16 gadu veciem zēniem mūsēji arī iegūst ceturto vietu. 13 un 14 gadīgo zēnu grupā Talsu hokeja kluba audzēkņi izcīna godpilno trešo vietu.

Talsu hokeja klubs kopš dibināšanas spējis pilnveidoties, augt un mainīties līdzī laikam. 2002. gada nogalē ledus arēna tiek kapitāli rekonstruēta un Talsu pilsēta no jau iegūst modernu un pilnīgu servisu sniedzēju sporta būvi. Sekmīgi pabeigtā rekonstrukcija ļauj mums cerēt, ka atkal un atkal Latvijas un pasaules hokejā parādīsies kāds reiz Talsu hokeja klubā savu spēli sācis sportists.

Dibināšanas un darbības tiesiskie aspekti.

Dibināšana – 1989. gada 19. oktobris.

1993. gada 12. jūlijā Latvijas Republikas Uzņēmumu reģistrā tiek reģistrēta Sporta biedrība “Talsu Hokeja klubs”.

Talsu hokeja klubs ir sporta biedrība, kuras darbība ir vērsta uz bērnu un jauniešu hokeja attīstību, sportiskās izaugsmes veicināšanu un veselīga dzīvesveida popularizēšanu Talsu novadā. Klubs darbojas sadarbībā ar Talsu novada Sporta skolu, nodrošinot profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas īstenošanu dažādās vecuma grupās. Kluba darbība tiek organizēta saskaņā ar Latvijas Republikas Sporta likumu, Biedrību un nodibinājumu likumu, Latvijas Hokeja federācijas noteikumiem un Talsu novada Sporta skolas iekšējiem normatīvajiem dokumentiem.

Talsu hokeja kluba pārvaldes struktūru veido kluba vadība, treneru kolektīvs, kluba administrācija un sadarbības partneri. Kluba darbību vada kluba prezidents, kurš koordinē organizācijas attīstību, pārstāv klubu sadarbībā ar Latvijas Hokeja federāciju, pašvaldību un citām sporta organizācijām.

Kluba administratīvā darbība tiek organizēta sadarbībā ar Talsu novada Sporta skolu, kas nodrošina profesionālās ievirzes sporta izglītības procesa administrēšanu, audzēkņu uzskaiti un normatīvo prasību ievērošanu. Savukārt treneri organizē un vada treniņu procesu uz ledus un ārpus ledus, plāno treniņu slodzes, veic audzēkņu fiziskās un tehniskās sagatavotības izvērtēšanu, kā arī nodrošina sportistu sagatavošanu sacensībām.

Kluba darbībā nozīmīga ir sadarbība ar audzēkņu vecākiem un vietējo sabiedrību. Vecāki tiek iesaistīti sacensību organizēšanā, atbalsta pasākumos un ikdienas treniņu procesā.

Šāda sadarbība veicina pozitīvu sporta vidi un sekmē audzēkņu motivāciju ilgtermiņā nodarboties ar hokeju.

Iekšējie noteikumi, vides, ugunsdrošības un higiēnas prasības.

Talsu hokeja halles iekšējās kārtības noteikumi

1. Vispārīgie noteikumi

- 1.1. Šie noteikumi nosaka kārtību un drošības prasības, kas jāievēro Hokeja klubā (turpmāk-Klubs) organizētajās aktivitātēs un uzturoties hokeja halē (turpmāk-Halle).
- 1.2. Noteikumi ir saistoši visiem Kluba sportistiem, treneriem, vecākiem, kā arī Halles apmeklētājiem un viesiem.
- 1.3. Klubā reģistrētie sportisti un apmeklētāji ir atbildīgi par pieklājīgu uzvedību, cieņu pret treneriem, komandas biedriem, pretiniekiem un personālu.
- 1.4. Halles teritorijā atļauts uzturēties tikai Halles darba laikā un saskaņā ar halles administrācijas noteikto grafiku.
- 1.5. Halles aprīkojums un inventārs ir jālieto saudzīgi; par tīšu vai neuzmanības dēļ radītiem bojājumiem atbild vainīgā persona vai nepilngadīgā sportista vecāki.
- 1.6. Aizliegts ienest Hallē alkoholiskos dzērienus, enerģiskās vai narkotiskās vielas, kā arī Halles teritorijā uzturēties šo vielu ietekmē.
- 1.7. Ar apaviem iet uz ledus stingri aizliegts; ārpus ledus laukuma ar slidām drīkst staigāt tikai par gumijas palkājiem
- 1.8. Kluba administrācija patur tiesības liegt piedalīties nodarbībās vai sacensībās personām, kas pārkāpj noteikumus.

2. Noteikumi treniņu un savensību laikā

- 2.1. Treniņi un spēles notiek tikai saskaņā ar Kluba sastādīto grafiku un trenera norādījumiem.
- 2.2. Uz ledus drīkst atrasties tikai konkrētā treniņa dalībnieki un treneri. Vecākiem un līdzjutējiem kāpt uz ledus ir kategoriski aizliegts.
- 2.3. Sportistiem jāierodas Hallē vismaz 20-30 minūtes pirms treniņa, lai sagērbtos.
- 2.4. Ledus apstrādes tehnikas (Zamboni) laikā uz ledus atrasties aizliegts. Uz ledus drīkst kāpt tikai tad, kad hokeja laukuma lielie vārti ir pilnībā nolaisti.
- 2.5. Ledus laukuma izmantošana ir atļauta tikai ar piemērotu ekeipējumu. Bērniem līdz 18 gadu vecumam obligāta ir aizsargķivere.
- 2.6. Nodarbības laikā aizliegts:
 - traucēt nodarbības norisi;
 - atrasties uz ledus bez trenera atļaujas;
 - izmantot aprīkojumu neatbilstoši tā paredzētajam mērķim;
 - pēc nodarbības visi dalībnieki atstāj ledu nekavējoties un sakārtotā veidā.

3. Treneru un nodarbību vadītāju pienākumi

- 3.1. Nodrošināt drošu treniņu un spēļu procesu, ievērojot Halles drošības prasības.
- 3.2. Pirms nodarbības pārbaudīt ledus segumu, vārus, bortus, inventāru.
- 3.3. Informēt sportistus par drošības noteikumiem un disciplīnas prasībām.
- 3.4. Kontrolēt sportistu uzvedību un laicīgi novērst riskantas situācijas.
- 3.5. Nodrošināt vecāku informēšanu par svarīgām izmaiņām, traumām vai disciplīnas pārkāpumiem.
- 3.6. Pēc treniņa uzraudzīt, lai jaunie sportisti sakārto ģērbtuvi un inventāru.
- 3.7. Traumas vai incidentu gadījumā nekavējoties ziņot Halles dežurantam.

4. Sportistu pienākumi

- 4.1. Regulāri apmeklēt treniņus un ierasties savlaicīgi.
- 4.2. Uzturēt savu ekipējumu labā stāvoklī un izmantot tikai atbilstošu, drošu aprīkojumu.

- 4.3. Uzvesties cieņpilni pret Halles personālu, komandas biedriem, treneriem un pretiniekiem.
- 4.4. Aizliegts lietot apvainojumus, rupjus izteicienus un rīkot konfliktus Halles teritorijā.
- 4.5. Sportistiem jāievēro Halles higiēnas prasības un tīrības prasības (dušas, ģērbtuves, žāvētavas u.c.)
- 4.6. Ja sportists jūtas slikti vai savainots, viņam nekavējoties jāinformā treneris.
- 5. Vecāku un pavadošo personu noteikumi**
 - 5.1. Vecākiem jāievēro Halles noteikumi un jāuzvedas cienīgi pret treneriem un Halles personālu.
 - 5.2. Treniņa laikā vecākiem nav atļauts atrasties uz ledus vai ģērbtuvē, izņemot īpašus gadījumus (piem., SSG vai U8 grupa).
 - 5.3. Jebkuras pretenzijas vai jautājumi par treniņu procesu jāadresē trenerim vai Kluba vadībai ārpus treniņa laika.
 - 5.4. Vecākiem jānodrošina, ka bērns ierodas uz treniņu laikā.
 - 5.5. Emocionāla, agresīva vai neētiska uzvedība pret sportistiem, tiesnešiem, treneriem vai pretiniekiem nav pieļaujama.
- 6. Rīcība ārkārtas situācijā**
 - 6.1. Ārkārtas situācijā visi sportisti un apmeklētāji nekavējoties seko treneru un Halles personāla norādījumiem.
 - 6.2. Evakuācijas gadījumā jānodrošina tuvāko marķēto izeju, neatgriežoties pēc personīgajām mantām.
 - 6.3. Traumas gadījumā nekavējoties treniņš tiek apturēts un tiek sniegta pirmā palīdzība.
 - 6.4. Halles teritorijā pieejamais medicīnas aprīkojums drīkst tikt izmantots tikai ārkārtas gadījumā.
 - 6.5. Par jebkuru apdraudējumu nekavējoties jāziņo trenerim vai Halles administrācijai.
 - 6.6. Ārkārtas zvans: **112**.
- 7. Noslēguma noteikumi**
 - 7.1. Halles administrācija patur tiesības jebkurā laikā mainīt šos noteikumus, par to informējot apmeklētājus.
 - 7.2. Ieejot Hallē, apmeklētāji apliecina, ka ir iepazinušies ar šiem noteikumiem un apņemas tos ievērot.
 - 7.3. Noteikumu neievērošana var būt pamats personas izraidīšanai no Halles un/vai pakalpojuma liegšanai.

Drošības noteikumi sportā

Hokeja drošības tehnikas noteikumi ir balstīti uz Starptautiskās Hokeja federācijas (IIHF Oficiālā hokeja noteikumu grāmata) izstrādātajiem hokeja noteikumiem:

1. Spēlētāju ekipējumam jāatbilst IIHF noteikumiem. (IIHF oficiālo noteikumu grāmatas 4 nodaļa).
2. Bērniem uz ledus ir jāatrodas pilnā ekipējumā. Līdz 18 gadu vecumam obligāti jābūt kakla sargiem un ķiverēm ar režģi, kas aizsargā seju, vai arī pilnam sejas aizsargam no stikla. (IIHF oficiālās hokeja noteikumu grāmatas 31.VI).
3. Spēlētājiem, kas dzimuši pēc 1974. gada 31.decembra, obligāti jābūt ķiveres aizsargstiklam.
4. Spēlētāji nedrīkst lietot aizliegtās vielas, tādējādi pārkāpjot dopinga noteikumus.
5. Spēles laikā jāievēro hokeja noteikumi un jāklausa tiesnešu dotajiem norīkojumiem.
6. Treniņu laikā jāklausa trenera dotajiem rīkojumiem.
7. Komandā spēlētāji nedrīkst tīši fiziski vai morāli aizskart citus spēlētājus.

8. Spēka spēle tiek pieļauta no U13 vecuma.
9. Lai pareizi sagatavotos spēka spēlei, jau iepriekš jāzina kādi paņēmieni nav atļauti, kas precīzi aprakstīti IIHF oficiālās hokeja noteikumu grāmatas 10.nodaļā: grūšana apmalē (119.noteikums), sitiens ar nūjas galu (121.), nepareizs uzbrukums (122.), grūšana mugurā (123.), uzbrukums pretinieka galvai vai kaklam (124.), notriekšana (125.), grūšana ar nūju (127.), sitiens ar elkoni (139.), kaušanās (141.), sitiens ar galvu (142.), spēle ar augstu paceltu nūju (143.), sitiens ar kāju (151.).

Traumas un to profilakse

Viens no galvenajiem faktoriem, kas izraisa nopietnus ievainojumus hokeja spēlētājiem, ir liels kustības ātrums - pieaugušo spēlētājiem ātrums sasniedz 48 km / h, bet jaunākie spēlētāji sasniedz apmēram 12 gadi - 32 km / h . Spēlētāja profesionālisms nereti ir atkarīgs no spējas ātri iegūt ātrumu un nemazinot to manevrēt, tāpēc bieži vien sanāk sadursmes ar spēlētājiem, laukuma apmalēm, vārtiem, kas rada nopietnas traumas.

Cits traumu gūšanas avots ir ripa. Hokeja ripa ir izgatavota no vulkanizētas gumijas vai cita apstiprināta Starptautiskās hokeja federācijas (IIHF) materiāla, tās svars ir 170 g, diametrs 7,62 cm, biezums 2,54 cm. Metiena brīdī tās ātrums profesionālam hokejistam var sasniegt 192 km / h un 80 km / h, jauniešiem spēlētājiem Tas ir iemesls kāpēc spēlētājiem līdz 18 gadu vecumam jāspēlē ar aizsargmasku.

Hokeja nūja ir arī daudzu traumu cēlonis šajā sportā. Pētījumi ir parādījuši, ka sitiens ar nūju ir viens no visbiežākajiem traumu cēloņiem hokejā. Turklāt nūju ļoti bieži izmanto apzināti, kā ieroci. Arī pats hokeja laukums var būt traumu iemesls. Ledus virsma ir ļoti cieta un tiešs trieciens pret to var radīt nopietnus sasitumus un lūzumus. Kā arī vārti un laukuma apmales var radīt traumas, saskaroties ar tiem lielā ātrumā.

Hokejā biežākās traumas ir galvas, augšējo, apakšējo ekstremitāšu traumas, kā arī pēdējā laikā hokejistiem biežākas ir cirkšņa traumas. Labākais veids, kā novērst ievainojumus hokejā, ir nodrošināt atbilstošu apmācību programmu.

Liela uzmanība jāpievērš attiecīgo muskuļu grupu stiprināšanai. Fizioloģiskās pārbaudes jāveic, lai noteiktu katra spēlētāja sagatavotības līmeni. Svarīga loma ir pirms sezonai un pēc sezonas pārbaude, kas ļauj identificēt bojājumus un kļūdas mācību procesā. Neaizmirstiet par neaizsargāto ķermeņa daļu aizsardzību, jo īpaši, lietojot ķiveri, tas ievērojami samazināja slēgto galvas traumu skaitu.

Treneriem nepieciešamā dokumentācija

Par sporta treneri Latvijā var strādāt vienīgi personas, kuras ieguvušas atbilstošas kategorijas sertifikātu konkrētā sporta veidā vai kuras ieguvušas diplomu par augstāko pedagoģisko izglītību sporta studiju programmā vai studentiem, kas vēl studē.

Tikai ar sporta speciālista sertifikātu vai atbilstošu izglītību persona var vadīt sporta treniņus (nodarbības), veikt izglītojošo vai metodisko darbu sporta jomā, sniegt atbalstu tiem, kuri apmeklē sporta treniņus (nodarbības) vai apgūst profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas.

Sporta biedrības "Talsu Hokeja klubs" treneri ir arī Talsu novada Sporta skolas treneri un kluba treniņu process tiek organizēts saskaņā ar sporta izglītības prasībām. Kluba treneriem ir C,B kataegorijas trenera sertifikāts. C kategorijas treneri turpina izglītības procesu lai iegūtu B kategorijas srtifikātu.

Dokumenti kas nepieciešmi kluba treneriem:

- ✓ Trenera sertifikāts;
- ✓ Izglītības dokumenti;
- ✓ Līgums ar sporta skolu un/vai klubu;

- ✓ Drošības, instrukcijas dokumenti;
- ✓ Treniņu plāni;
- ✓ Audzēkņu treniņu apmeklētības dokumenti;
- ✓ Audzēkņu testēšanas dokumentācija;
- ✓ Sacensību, turnīru dokumentācija;

Sadarbība ar audzēkņu vecākiem un sabiedrību.

Uz doto brīdi “Talsu Hokeja klubā” ir 68 audzēkņi. Sporta klubs sadarbojas ar vecākiem, sezonas laikā rīkojot vecāku sapulces, lai paziņotu par jaunumiem, vai izmaiņām kluba darbībā, treniņu laiku maiņām u.c. jautājumiem. Katrai grupai ir izveidots vecāku čats “Whats app”, kurā tiek nodota informācija par jaunumiem, lai par katru jautājumu (izbraukuma laiki uz spēlēm, nepieciešamā forma, u.t.t.) nevajadzētu rīkot sapulces klātienē. Kluba treneri pārbauda arī sekmes skolā, jo tas iet roku rokā ar sportu, piemēram, ja ir nesekmīgas atzīmes skolā treneris, var atstādināt no treniņu procesa, vai spēlēm, kamēr nav izlabotas atzīmes.

Sporta klubs sadarbojas ar novada sporta skolu, visi Talsu hokeja kluba audzēkņi ir arī Talsu novada sporta skolas audzēkņi, tāpēc kluba treneri aizpilda arī informāciju E-klasē, kur katrs vecāks var sekot līdzi sava bērna sekmēm/treniņiem Talsu hokeja klubā.

Sporta klubs organizē/piedāvā slidošanas apmācības, slidošanas laiku visiem Talsu, Talsu novada iedzīvotājiem, tā popularizējot hokeju, veicinot veselīgu ar fizisku aktivitāti saistītu brīvā laika pavadīšanu. Ģimenēm izmantojot šīs iespējas gan vecāki, gan bērni vairāk iepazīst hokeju un ir bērni, kas pateicoties šim publisko slidošanas nodarbību apmeklējumam ir izvēlējušies savu sporta veidu kurā trenēties un tas ir hokejs. Šeit gan jāpiebilst, ka sporta klubs vēlētos lielāku iesaisti no tās sabiedrības daļas, kas nedzīvo tieši Talsos, bet dzīvo novadā. Sporta klubā trenējas salīdzinoši maz bērnu no tādiem pagastiem kā Dundaga, Mērsrags, Rojas ...

Trenera darba sasniegumi (šajā gadā).

Trenerim Andrejam strādājot ar U11 komandu, kā trenera sasniegumus šajā gadā varu minēt :

- Aizvadītas vairāk kā 36 spēles sezonā. Gan Latvijas čempionātā, gan citos turnīros.
- Ir izecīnītas 16 uzvaras (šajā vecumā oficiāli rezultāti netiek fiksēti, spēles, turnīri bērnu priekam)
- Rudenī komandai pievienojās jauns audzēknis, kas pateicoties trenera darbam, arī individuālam, ļoti labi iekļāvās komandā.
- Sezonas laikā šī vecuma komandu nepameta neviens spēlētājs, visi audzēkņi turpina nodarboties ar hokeju, kas ir liels trenera nopelns.

Audzēkņu atlase un kritēriji.

Talsu hokeja klubā, sadarbībā ar Talsu novada Sporta skolu jaunu audzēkņu uzņemšana notiek saskaņā ar “Saldus novada sporta skolas noteikumiem par audzēkņu uzņemšanu, pārcelšanu, pāriešanu uz citu sporta programmu un atskaitīšanu”. Atlases kritēriji ir definēti un saprotami. Tiek izmantoti vienkārši testi bērniem līdz 7 gadu vecumam, lai noteiktu viņa spējas, piemēram, skriet, lēkt, ķert, mest utt. Pēc 7 gadu vecumā, varētu izmantot metodi, ka vajadzētu izpildīt un nokārtot testus, ko LHF ir izstrādājis, lai redzētu, vai bērns ir gatavs pārcelties uz nākamo mācību grupu, taču fiziskie rādītāji nav galvenais, svarīga ir arī bērna attieksme, rakstura īpašības, kā arī jāņem vērā vecāku finansiālais

stāvoklis, jo bērnam augot, izmaksas arī aug strauji.

Talsos, Talsu novadā, noteikti tāpat kā citos Latvijas reģionos (izņemot Rīgu), grūti uzstādīt atlases kritērijus , jo trūkst bērnu, kas vēlas nodarboties ar hokeju, jo tas ir salīdzinoši dārgāks sporta veids par citiem novadā piedāvātajiem. Šī iemesla dēļ sporta klubs uzņem bērnus bez stingriem uzņemšanas kritērijiem un netakarīgi no bērna tā brīža sagatavotības līmeņa.

2. HOKEJA AUDZĒKŅU SPECIĀLO FIZISKO ĪPAŠĪBU ATTĪSTĪŠANAS IZPĒTE

2.1. Speciālo fizisko īpašību jēdziens un būtība

Speciālās fiziskās īpašības ir sporta veidam raksturīgas fiziskās spējas, kas nepieciešamas konkrētu kustību un tehnisko elementu efektīvai izpildei. Tās attīstās ciešā saistībā ar izvēlēto sporta veida specifiku un nodrošina sportista spēju veiksmīgi darboties sacensību apstākļos.

2.2. Hokeja tehnikas un fizisko īpašību saistība

Hokejā speciālās fiziskās īpašības ir īpaši nozīmīgas, jo spēle ir dinamiska, ātra un prasa spēju īsā laikā veikt intensīvas kustības. Hokejistam nepieciešama ne tikai vispārējā fiziskā sagatavotība, bet arī sporta veidam specifiskas spējas, kas palīdz efektīvi slidot, kontrolēt ripu, veikt metienus un reaģēt dažādās spēles situācijās. Hokejā pie specifiskajām fiziskajām īpašībām pieskaita : ātrums, spēks, ātrumspeks, veiklība, izturība, koordinācija, līdzsvars, reakcijas ātrums.

2.3. Vecuma un dzimuma īpatnība saistībā ar konkrētu fizisko īpašību

Bērnu hokejā ātrspēka īpašību attīstīšana ir svarīga. Epektīvāk slidot, slidojot mainīt virzienu, palīdz izpildīt tehniskos elementu, uzsākt kustību. 11 gadu vecumā, bērniem notiek būtiskas fiziskās, psiholoģiskās un sociālās pārmaiņas, kas ietekmē arī sportisko sagatavotību un treniņu procesu. Šis vecums ir pirms pubertātes vecums. Šajā vecumā sāk parādīties atšķirības starp zēnu un meiteņu fizisko attīstību. Zēniem – palielinās ātruma un spēka potenciāls, kustības enerģiskākas un eksplozīvākas. Ēniem šajā vecumā parādās izteikta vēlme uzvarēt. Meitenēm – pubertāte var sākties ātrāk, arī koordinācija un kustību precizitāte var attīstīties ātrāk kā zēniem.

2.4. Ātrspēka attīstīšanas metodes, līdzekļi un slodzes dozēšanas principi

Bērniem ātrspēka attīstīšanai treniņos izmanto tādās metodes kā sacensības, intervāla, rotaļu un atkārtojuma metodi. Kā savā grāmatā, Bompa, T. O., & Chambers, D. (2003). Total hockey conditioning: From pee wee to pro., raksta autori, tad šajā vecumā svarīgi ir attīstīt koordināciju, ātrums, kustības tehnika. Ātrspēka vingrinājumiem jābūs īsiem, dinamiskiem, rotaļu veidā. Autori uzzver, ka šajā vecumā nav jātrenējas ar ārējiem svarim, bet gan vingrinājumos jāizmanto sava ķermeņa masa/svars.

2.5. Ātrspēka attīstīšana dažādos treniņa sagatavošanas posmos

Šajā vecumā ātrspēka attīstīšana jātrenē pakāpeniski, nesasteidzot, tehniski pareizi izpildot vingrojumus, tai pat laikā rotaļīgi. Kā sadalīt ātrspēka attīstīšanu dažādos treniņu posmos?

Sagatavošanas posmā :

- ✓ Ātras kustību rekcijas;
- ✓ Koordināciju;
- ✓ Ķermeņa kustības;
- ✓ Spēka iemaņas.

Šīs īpašības attīstam ar sprintiem, rotaļām, stafetēm, šķēršļu joslām.

Pirmssacensību posmā :

- ✓ Reakcijas ātrums;
- ✓ Eksplozivitāte atspērienā;
- ✓ Kustību ātrumu ar ripu.

Šīs īpašības attīstām ar sprintiem, sprintiem no dažādām pozīcijām, ātri izpildītiem metieniem, slidošanu ar pretestību.

Sacensību posmā :

- ✓ Uzturēt ātrspēka īpašības;
- ✓ Saglabāt eksplozivitāti;
- ✓ Uzturēt kustību ātrumu;
- ✓ Nepieļaut pārslodzi.

Šajā posmā ātrspēka nodarbībām svarīgi, īsi intensīvi treniņi, sacensību elementi, reakcijas vingrinājumi.

Pārejas posms:

- ✓ Kustību daudzveidība;
- ✓ Aktīva atpūta;
- ✓ Fiziska un psiholoģiska atjaunošanās.

Šajā posmā spēlējam daudz sporta spēļu (futbols, volejbols u.t.t.), rotaļu, peldam.

2.6. Ātrspēka kontroles un novērtēšanas iespējas

Ar ātrspēka kontroles mehānismiem mēs varam noteik audzēkņu kustību, koordinācijas problēmas, noteikt kāds ir audzēkņa fiziskās sagatavotības līmenis, salīdzināt uzrādītos rezultātus dažādos sagatavošanas posmos, kā arī izvēlēties audzēknim piemērotu slodzi. Ātrspēka novērtēšana varam izmantot dažādus testus, taču šo testu laikā svarīgi ievērot vienādus nosacījumus, piemēram vieta, pulksteņa laiks u.t.t.. Novērtēšanas testi:

- ✓ Slidošanas ātruma tests;
- ✓ Sprints;
- ✓ Dažādi lēcieni;
- ✓ Reakcijas testi.

2.7. Audzēkņu ātrspēka attīstības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)

Lai novērtētu audzēkņa ātrspēka attīstības dinamiku, tiek izmantoti testi. Ātrspēka īpašības ir vienas no svarīgākajām lai sagatavotu jauno hokejistu, tāpēc svarīgi ir šie testi gan pirms sezonas, sezonas un pēc sezonas, lai treneris varētu zināt, kā sastādīt treniņus jaunajiem sportistiem. Lai noteiktu ātrspēka sagatavotību veicu šādus testus: 20m sprints, roku saliekšana-iztaisnošana guļus , lēciens tālumā.

Ātrspēka attīstības test.

Tabula nr.1

Tests	Zems	Vidējs	Augsts
20 metru skrējiens (sek.)	4.4	3.8	3.4
Tāllēkšana no vietas (cm)	110	145	170
Roku iztaisnošana-saliekšana guļus (rez.)	10	15	23

Sākotnējie un atkārtotie ātrumpēka testa rādītāji (1.pārbaude un 2.pārbaude)
6.02.2026. 07.04.2026.

Tabula nr.2

N.p.k.	20m sprints (sek.)	Tālekšana no vietas (cm)	Roku saliekšana-iztaisnošana	N.p.k.	20m sprints (sek.)	Tālekšana no vietas (cm)	Roku saliekšana-iztaisnošana
1.	3.3	176	11	1.	3.4	176	12
2.	3.8	170	15	2.	3.7	172	15
3.	3.7	168	16	3.	3.7	166	17
4.	4.0	135	18	4.	3.9	140	18
5.	3.9	146	14	5.	3.7	143	14
6.	4.5	133	16	6.	4.3	137	16
7.	4.1	142	17	7.	4.0	142	18
8.	3.8	158	19	8.	3.8	160	18
9.	4.0	137	15	9.	3.9	139	16
10.	4.3	132	18	10.	4.2	135	19

Sākotnējie iegūtie ātrspēka testa dati norāda uz jauno hokejistu vidēju fiziskās sagatavotības līmeni. Tam noteikti var atrast vairākus subjektīvus un objektīvus iemeslus. Pēc astoņām nedēļām veicām ātrspēka testa atkārtojumu. Pēc iegūtajiem rezultātiem, varu secināt, ka audzēkņu ātrspēka rādītāji nav īpaši mainījušies, kas arī ir izskaidrojams. Treniņu apmeklējums (marta brīvlaiks), no manas puses neveiksmīgi izvēlēts atkārtotā testa datums, pēc Lieldienām....

Lai uzlabotu audzēkņu ātrspēka īpašības sagatavošanas posmā nepieciešams vairāk strādāt ar vingrinājumiem ar savu svaru, sprintu, paātrinājumiem un koordinācijas vingrinājumiem. Izmantot vairāk sprinta, paātrinājuma, koordinācijas vingrinājumus, spēles, rotaļas arī ledus treniņu laikā.

Testos audzēkņiem nelikām atzīmes, punktus! Šie testi tikai veikti mana kvalifikācijas darba vajadzībām, audzēkņiem šie testi bija vairāk kā savtarpējā sacensība. Visi ieguvēji, kas piedalījās.

3. HOKEJA AUDZĒKŅU TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒJUMS

3.1. Tehniskās sagatavotības jēdziens un nozīme

Tehniskā sagatavotība ir audzēkņa iemācīto kustību, paņēmieni, darbību kopums. Hokejā tehniskā sagatavotība ir spēja ātri, kvalitatīvi, efektīvi un pareizi izpildīt dažādas tehniskas darbības. Tehniskā sagatavotība hokejā ir pamatā turpmākai spēlētāja meistarības attīstībai un panākumu gūšanai. Tehniskā sagatavotība audzēkņiem palīdz :

- ✓ Ātri pieņemt lēmumus;
- ✓ Kontrolēt ripu;
- ✓ Izdarīt spēcīgus, precīzus metienus, piespēles;
- ✓ Slidot patērējot pēc iespējas mazāk enerģijas resursus;
- ✓ Minimizēt pieļauti kļūdu skaitu;
- ✓ Izpildīt taktiskos uzdevumus, spēles plānu.

3.2. Hokeja tehnikās sagatavotības raksturojums, klasifikācija

Tehnika, tehnikas elementi hokejā ir sarežģīti. Tāpēc audzēkņu tehniskai sagatavotībai ir jābūt viss augstākajā līmenī, lai tie varētu izpildīt, paveikt nepieciešamās darbības sajā sporta veidā. Spēlētājiem spēles laikā jāspēj slidot, kontrolēt ripu, piespēlēt ripu partnerim, sadarboties ar komandas partneriem, vērot laukumu, nezaudēt uzmanību. Visas šīs darbības tiek veiktas lielā ātrumā, mainīgos apstākļos, īsā laikā, divcīņās/kontaktecīņās. Lai izpildītu šos uzdevumus hokejista tehnikai jābūt precīzai, automtizētai, stabilai.

Hokejista tehnisko sagatavotību klasificē :

- ✓ Slidošanas tehnika;
- ✓ Ripas kontroles tehnika;
- ✓ Metiena tehnika;
- ✓ Piespēļu tehnika;
- ✓ Uzprukuma tehnika;
- ✓ Aizsardzības tehniak;
- ✓ Vārtsarga tehnika.

U11 audzēkņiem tehniskajā sagatavotībā svarīgi ievērot:

- ✓ Bērna attīstības līmeni;
- ✓ Mācāmo kustību dažādību;
- ✓ Tehnikas apguve notiek pakāpeniski;
- ✓ Vienlaicīgi attīstīt koordināciju;
- ✓ Vingrinājumos izmantot daudz atkārtojumu;
- ✓ Tehniskos elementu apgūt ar rotaļu metodi.

3.3. Ripas kontroles saistība ar fizisko sagatavotību

Ripas kontrole ir viens no svarīgākajiem tehniskajiem elementiem hokeja spēlē, tāpēc šī elementa izpilde ir tieši saistīta ar audzēkņa fizisko sagatavotību. Spēlētājam jāspēj ātri mainīt slidojuma virzienu nezaudējot ripu, izpildīt dažādas mānkustības, pārvaldīt ripu slidojot lielā ātrumā. Fiziskās sagatavotības īpašības, kuras var ietekmēt šī tehniskā elementa izpildi :

- ✓ Izturība;
- ✓ Ātrspēks, ātrums;
- ✓ Reakcijas ātrums;
- ✓ Koordinācija un līdzsvars;
- ✓ Roku spēks;
- ✓ Kāju spēks.

3.4. Ripas kontroles apgūšanās posmi un metodes

11 gadīga bērna apmācības posmi ripas kontroles apgūšanai ir :

- ✓ Apmācības posms. Audzēknis tiek apmacīts pareizā nujas turēšanā/satvērienā. Kustība notiek lēnā tempā. Vienkārša ripas vadīšana uz priekšu.
- ✓ Prasmju nostiprināšanas posms. Ripas vadīšana dažādos virzienos. Slidošanas kustībās ātrums palielinās. Veicot ripas kontroli izpildam vienkāršas mānkustības, kā šķēršļus izmantojam konusus, riepas.
- ✓ Atkārtošanas posms. Audzēknis iepriekš apgūtos vingrinājumus, uzdevumus spēj atkārtot atomātiski, neskatoties uz šķēršļiem, nezaudējot ripu.
- ✓ Pielietošanas posms. Ripas kontrole jau treniņspēlēs, uzdevumos ar pretspēlētāju, uzdevumos ar ierobežotu spēles laukumu.

Arī tehniskā elementa apgūšanai varam izmantot dažādas metodes, lai audzēkņi ātrāk uztvertu, saprastu, redzētu, izmantotu tehniski pareizi šo elementu.

Tehniskā elementa apgūšanai varam izmantot :

- ✓ Rotaļu metodi. Izmantojam spēlēs, stafetes, rotaļas.
- ✓ Atkārtojuma metodi. Bieži tiek atkārtotas kustības.
- ✓ Demonstrēšanas metode. Kustība lēni tiek rādīta un vērsta uzmanība uz izpildes tehniku.
- ✓ Sacensību metode. Spēle 1x1. Stafetes.

Autors Randy Gregg, savā grāmatā, Puck Control Drills for Hockey, uzsver, ka ripas kontrole, šī elementa apgūšana sākas ar lēnu un precīzu izpildi, slidošanas ātrums kontrolējot ripu jāpalielina lēnām, ripas kontrolē svarīga ir koordinācija kā arī nepieciešams šo tehnikas elementu apgūt/mācīt spēles situācijā.

3.5. Kļūdu analīze un korekcija

Tehniskais elements – ripas kontrole ir sarežģīts, jo tā apguve un izpildījums ir atkarīgs dažādām audzēkņa prasmēm, kā piemēram slidošanas, koordinācijas, roku darbībām, līdzsvara u.t.t. Tāpēc trenerim svarīgi saprast, redzēt tieši kura prasme traucē audzēknim precīzi, pareizi izpildīt šo tehnisko elementu un strādāt pie šīs prasmes uzlabošanas. Prakses laikā Talsu hokeja kluba U11 audzēkņiem novēroju vairākas prasmes, kļūdas, kas tiem traucē šo tehnisko elementu izpildīt pareizi, precīzi.

Kā galveno gribu minēt skatīšanos uz ripu, galvas nepacelšanu. Šādi veicot ripas kontroli audzēknis neredz sev apkārt notiekošo, neredz komandas biedrus, neredz vārtsarga atrašanos, kustības vārtos. Bieži vien šādi vadot ripu tā tiek pazaudēta un nonāk pretinieka rīcībā. Kā vienu no galvenajiem cēloņiem šādai šī elementa izpildei gribu minēt audzēkņa nedrošību. Audzēknis nav pārliccināts, ka paceļot galvu, novērtējot situāciju viņš šo ripu nepazaudēs. Šajā vecumā šīs prasmes attīstīšanai ir jāpievērš īpaša uzmanība, jo vēlāk, kad spēlē varēs izmantot arī spēka paņēmienus, šīs prasmes nēesamība audzēknim var “dārgi izmaksāt”. Iesaku šiem audzēkņiem padarboties individuāli, kaut vai mājās driblēt un veikt vingrinājumus ar florbola nūju, bumbiņu.

3.6. Tehniskās sagatavotības novērtēšanas līdzekļi un metodes

Lai novērtētu audzēkņa tehniskās sagatavotības līmeni, mēs izmantojam;

- ✓ Tests:
 - Slidošanas veiklība;
 - Slidošanas ātrums;
 - Ripas vadīšana;
 - Metiena precizitāte;
 - Piespēles precizitāte.
- ✓ Speciālos vingrinājumus:
 - Metien kustībā;
 - Ripas vadīšana uz laiku;
 - Slidošana uz laiku, ap šķēršļiem.
- ✓ Novērošana:
 - Koordinācija;
 - Līdzsvars;
 - Kustību precizitāte;
 - Tehnika ātrumā.
- ✓ Video:
 - Analizēt kustību;
 - Pamanīt kļūdas;
 - Salīdzināt, kā bija, kā ir.

Prakses laikā mēs izmantojam šādas metodes, lai novērtētu U11 audzēkņu tehnisko sagatavotību- ripas kontroles apgūvē :

- ✓ Kvalitatīvā metode. Precizitāte, pareizība, koordinācija.
- ✓ Testēšanas metode. Laiks, precizitāte, skaits.
- ✓ Salīdzinošā metode. Iepriekšējie testi. Normatīvi.

3.7. Audzēkņu ripas kontroles sagatavotības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)

Lai novērtētu U11 komandas audzēkņu sagatavotību, treniņa ietvaros vaicām 3 laika uzdevumus.

Ripas kontroles apguves tests.

Tabula nr.3

Tests	Zems	Vidējs	Augsts
Ripas vadīšana starp konusiem (sek.)	12.5	11.0	9.1
Ripas kontrole slidojot ap apli (iemetiena) (sek.)	9.8	8.6	7.5
20m sprints vadot ripu(sek.)	6.5	6.0	5.5

Uzdevumu apraksts :

Ripas vadīšana starp konusiem- 6 konusus ik pa 2 metriem. Slidojums zigzagā.

Ripas kontrole slidojot pa apli-slido ap iemetiema apli, nūja uz ledus, ripu nevar pazaudēt.

20m sprints vadot ripu-slidojums max. Ātrumā, taisni, nūja uz ledus, ripu nevar pazaudēt.

Sākotnējie un atkārtotie ripas kontroles testa rādītāji (1.pārbaude un 2.pārbaude)

18.02.2026.

29.04.2026.

Tabula nr.4

N.p.k.	Ripas vadīšana starp konusiem (sek.)	Ripas kontrole slidojot ap apli (sek.)	20m sprints vadot ripu (sek.)	N.p.k.	Ripas vadīšana starp konusiem (sek.)	Ripas kontrole slidojot ap apli (sek.)	20m sprints vadot ripu (sek.)
1.	11.8	8.9	6.4	1.	11.6	8.9	6.3
2.	11.1	9.0	6.0	2.	11.2	8.9	6.1
3.	10.7	8.4	5,8	3.	10.5	8.6	5.7
4.	11.4	9.6	6.1	4.	11.1	9.5	6.0
5.	10.3	8.2	5.9	5.	10.4	8.0	5.9
6.	10.9	8.7	6.4	6.	10.7	8.6	6.6
7.	9.8	8.2	6.3	7.	10.0	7.9	6.1
8.	11.4	9.5	5.8	8.	11.1	9.3	5.9

Ripas kontroles testos piedalījās tikai 8 audzēkņi no U11 komandas.

Veicot un pēc tam salīdzinot šos ripas kontroles testus, mēs redzam minimālus rezultātu uzlabojumus atkārtotajā testā. Dažiem no audzēkņiem atkārtotā testa rezultāti pasliktinājušies. Kā jau iepriekš minēju, audzēkņi netika savlaicīgi informēti par testu veikšanas dienu, laiku. Testi tika veikti parasta treniņa ietvaros. Tāpēc rezultātu izvērtēšanā jāņem vērā dažādi apstākļi, kas varēja iespaidot šos uzrādītos rezultātu.

Testos audzēkņiem nelikām atzīmes, punktus! Šie testi tikai veikti mana kvalifikācijas darba vajadzībām, audzēkņiem šie testi bija vairāk kā savtarpējā sacensība. Visi ieguvēji, kas piedalījās.

4. TRENINĀ DARBA PLĀNOŠANA

4.1. Gada plāns

[illegible]

GADA PLĀNS U11 komandai																												
Mēnešs	Janvāris					Februāris				Marts				Aprīlis					Maija				Junijs					
Nedēļas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
Treningu periods	2. SACENSĪBU PERIODS																		Pārejas periods									
Treningu mēnešcikli	SACENSĪBU PERIODS																		PĀREJAS PERIODS									
																										BRĪVS		
VFS																												
Lokdarbība	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5										
Spēks	-	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	-	1										
Izturība	0,5	-	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	-	0,5	-	0,5	-	0,5	-	0,5	1										
Aizinas	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5										
Koordinācija	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	0,5										
SPF																												
Aizinas	0,5	1,5	1	0,5	1	1,5	1	0,5	1,5	1	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	1	0,5										
Aizinas izturība	1	0,5	1	1	1	0,5	1	1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5										
Tehniskā sagatavošana																												
Mēģinājumi tehnika	1	1,5	0,5	1	1	1,5	0,5	1	1,5	0,5	1	1	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5										
Skatīšanās tehnika	1	1	1,5	0,5	1	1	1,5	0,5	1	1,5	0,5	1	1	1,5	0,5	1	1	0,5										
Uzdevumi/ aizinas	1	0,5	1	1	1	0,5	1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	0,5	1										
Taktiskā sagatavošana																												
Uzdevumi – individuāli	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1										
Aizinas – individuāli	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1										
Uzdevumi – grupas darbību	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5										
Aizinas – grupas darbību	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5										
Integrālā sagatavošana	1,5	2,5	2,5	2,5	2	2,5	2,5	2,5	2	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5										
Teorētiskā daļa	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1										
Rehabilitācijas pasākumi	1	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1,5	0,5	1	1	1,5	1			1	1	1					
Sacensības	1	1	1	1	1	1,5	1	1	1	1,5	1	1	1	1,5	1	1	1	1					1	-				
Treniņu spēles	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5	-	-			1	-		1				
Darbu spēju testēšana	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-				2	2					
KOPA	13	14,5	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15				4	4	2				

Veidojot Gada plānu trenerim, papildus, vajadzētu ņemt vērā :

- Audzēkņu slimības;
- Iespējamo audzēkņu mainību;
- Audzēkņu treniņu, sacensību apmeklētību (it sevišķi brīvlaikos, vecāku atvaļinājumu laikā).

4.2. Nedēļas plāns

Nedēļas plāna piemērā ņemta 48 nedēļā no Gada plāna.

Tabula nr.5

Nedēļas plāns/Mikrocikls U11 48. nedēļā	Stundu skaits.
Tehniskā sagatavošana	3,5
Taktiskā sagatavošana	3
Integrālā sagatavošana	2,5
Teorija	1,5
VFS	4
SFS	2

Sacensības	1
Treņņa spēle	0,5
Rehabilitācija	1
KOPĀ	17

PIRMDIENA : Slidošana, slidošanas tehnika, koordinācija, līdzsvars.Treņņš 60min..

OTRDIENA : Metiens, metiena tehnika, ātrspēks.Treņņš 60 min..

TREŠDIENA : Uzbrukms, aizsardzība, komandas un idividuālā taktika.Treņņš 60min..

CETURTDIENA : Integrālā sagatavošanās, mini spēles. Treņņš 60 min..

PIEKTDIENA : Slidošana, slidošanas elementi, ātrumizturība. Treņņš 60min..

SESTDIENA : Spēles, turnīrs.

SVĒTDIENA : Atpūta, aktīvā atjaunošanās .

Nedēļas plāns ir tas plāns , kas piedzīvo vislielākās izmaiņas sacensību periodā . Pēc sestdienas sacensībām trenerim var būt nepieciešamība piekoriģēt savus nākamās nedēļas treniņu plānus, izejot no sacensībās, spēlēs redzētā. Tāpat plānojot treniņa nedēļu jāņem vērā audzēkņu slimošana, attaisnojošie kavējumi u.t.t. .

4.3. Treniņu plāni

Ingus Alksnītis
(studenta vārds, uzvārds)

RSU/LSPA SVT2024v1
(kurss, grupa)

Treniņa plāns Nr. 1

Sporta veids: Hokejs

Grupa/apmācības gads: U11

Vieta: Talsu hokja klubs

Datums: 20.02.2026.

Laiks: no 16.15. līdz 17.15.

Vērtējums: **Galvenās daļas spēle super.
Intensīvs, audzēkņiem aizraujošs treniņš.**

(metodiķa paraksts, atšifrējums)

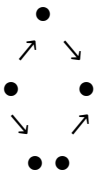
Uzdevumi (norādīt ne mazāk kā 2 uzdevumus, saistoši prakses bāzes gada, mēneša plānam):

1. Mācīt
2. Turpināt mācīt ripas kontroli
3. Atkārtot
4. Pilnveidot koordināciju, veiklību
5. Attīstīt (norādīt fiziskās īpašības un kurā daļā tās tiek attīstītas)

Metodes: Demonstrēšanas metode, rotaļu metode, vārdiskā metode

Nepieciešamais inventārs: daudz ripas, konusi, svilpe

Treniņā sasniedzamais rezultāts: Ripas kontroles tehnikas uzlabošana.

Treniņa apraksts				
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	IEVADA-SAGATAVOTĀJA DAĻA		10min.	
Iesildīšanās	1.	Nostāšanās, treniņa satura izklāsts.	2min.	Slidošana pa apli, visiem kopā . Sākums lēns, mierīgs. Pēc svilpes kāpināt tempu, slidojot veikt trenera rādītos vingrinājumus.
	2.	Iesildīšanās slidojot pa apli ar vingrojumiem .	8min.	
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	GALVENĀ DAĻA		45min.	
Taktiskā apmācība. Ripas kontrole, koordinācija, veiklība.	1.	Ripas vadīšana ap konusiem.	15min.	Slaloms strap konusiem. 
	2.	Piespēle, ripas kontrole kustībā.	10min.	Grupa sadalās pa pāriem. Izmantojam visu laukumu. Uzdevumu veicam max tempā. Laukuma centrā izber ripas. Katram audzēknim sava vieta(māja) pie bortiem. Pēc svilpes signāla audzēkņi slido pēc ripas. Ripu uz savu "māju" ved ar nūju. Pēc svilpes, kam vairāk ripu "mājās", tas uzvarētājs. Spēlējam 3x.
	3.	Rotaļa/spēle -"Nozagt" ripas.	20min.	
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	NOBEIGUMA DAĻA		5min.	
Atsildīšanās, nomierināšanās	1.	Lēns slidojums apkārt laukumam ar vingrinājumiem.		Visa grupa lēnām slido apkārt laukumam un atkārtoto trenera rādītos vingrinājumus.

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu :

Izdevās	Neizdevās
Noteikti izdevās rotaļa/spēle – “Nozagt ripu”. Audzēkņiem bija interesanti, jautri. Pēc pirmās spēles vlereiz izrunājām, kā šajā spēlē nepieciešamas darboties un 2,3 reize intensīva, aizraujoša !	Uzdevumā “Piespēles/kontrole kustībā” vajadzēja likt mazākus atstatumus strap audzēkņiem, kas veic uzdevumu. Priekš U11 no botra līdz bortam pa tālu. Nebija tas uzdevuma temps ko vēlējos panākt.

/ studenta paraksts/

/paraksta atšifrējums/

Ingus Alksnītis
(studenta vārds, uzvārds)

RSU/LSPA SVT2024v1
(kurss, grupa)

Treniņa plāns Nr. 2

Sporta veids: Hokejs

Grupa/apmācības gads: U11

Vieta: Talsu hokja klubs

Datums: 11.03.2026.

Laiks: no 16.15. līdz 17.15.

Vērtējums: **Ļoti labi novadīts treniņš. Plānojot Galveno daļu, ņemt vērā audzēkņu skaitu treniņā. Šodien audzēkņu būtu vairāk, nāktos koriģēt vingrinājumu izpildes laiku, skaitu.**

(metodiķa paraksts, atšifrējums)

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

1. Mācīt
2. Turpināt apmācīt ripas kontroli
3. Pilnveidot slidošanas tehniku
4. Attīstīt ātrspēka īpašības, līdzsvaru, ātrumu,

Metodes: Demonstrēšanas metode, vārdiskā metode

Nepieciešamais inventārs: ripas, konusi, svilpe

Treniņā sasniedzamais rezultāts: Ātrspēka īpašību attīstīšana, tehnisko elementu izpilde.

Treniņa apraksts				
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	IEVADA-SAGATAVOTĀJA DAĻA		10min.	
Iesildīšanās	1.	Nostāšanās, treniņa satura izklāsts.	2min.	Slidošana pa apli, visiem kopā . Sākums lēns, mierīgs. Pēc svilpes kāpināt tempu, slidojot veikt trenera rādītos vingrinājumus.
	2.	Iesildīšanās slidojot pa apli ar vingrojumiem .	8min.	
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	GALVENĀ DAĻA		45min.	
Attīstīt ātrumspekā īpašības. Pilnveidot slidošanas tehniku.	1.	Sprints ap centra apli.	10min.	Audzēkņi pa vienam max tempā slido apkārt centra aplim pēc trenera svilpes. No laukuma centra max ātrs slidojums taisnā līnijā un metiens pa vārtiem. Audzēkņi sadalās pa pāriem. Otrais pirmo no aizmugures pietur pie krekla. Pirmais mēģina aizmukt. No laukuma centra līdz gala līnijai, tad mainās. Vingrinājums no vienas zilās līnjas līdz otrai. No vienas starts , pie otras konuss. Pēc svilpes audzēknis max slidošanas ātrumā līdz konusam, apslido konusu un max ātrumā līdz startam/finišam. Centrā starp zilo un centra līniju novietota ripa. Divi audzēkņi, katrs pie sava vārtu malas, pēc svilpes max slidojums līdz ripai. Kurš pirmais, tas uzvarējis.
	2.	Sprints ar metienu vārtos.	10min.	
	3.	Slidošana ar pretestību.	10min.	
	4.	Pagriezieni ātrumā.	10min.	
	5.	Pēc ripas.	5min.	
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	NOBEIGUMA DAĻA		5min.	
Atsildīšanās, nomierināšanās	1.	Lēns slidojums.	1min.	Viens no grupas rāda vingrinājumus , pārējie atkārto.
	2.	Stiepšanās vigrinājumi.	4min.	

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu:

Izdevās	Neizdevās
Pamatā izdevās galvenā daļa. Patikas kā paši audzēkņi novadīja nobeiguma daļu, atsildīšanos.	Uzskatu , ka neizdevās saplānot pareizi laiku uzdevumiem. Kāds bija pa ilgu , kādam vajadzēja ilgāku laiku . Sacensības uzdevumam baigās bija jāveic vēl viens piegājiens. Divi bija par maz.

/ studenta paraksts/

/paraksta atšifrējums/

Ingus Alksnītis
(studenta vārds, uzvārds)

RSU/LSPA SVT2024v1
(kurss, grupa)

Treniņa plāns Nr. 3

Sporta veids: Hokejs
Grupa/apmācības gads: U11
Vieta: Talsu hokja klubs
Datums: 31.03.2026.
Laiks: no 16.15. līdz 17.15.

Vērtējums: **Treniņš izpildīja savu uzdevumu-
tehniskā elementa- ripas kontrole apguve,
pilveide.Šajā treniņā galvenās daļas laika
plānojums ļoti labs. Nobeiguma daļu gribētos
savāku, piemēram kādu spēli/rotaļu.**

(metodiķa paraksts, atšifrējums)

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

5. Mācīt
6. Turpināt apmācīt ripas kontroli ātrumā.
7. Pilnveidot ripas kontroli uz vietas, paceltu galvu.
8. Attīstīt rokas ātrumu, koordināciju, koncentrāciju.

Metodes: Demonstrēšanas metode, atkārtotā metode, sacensību metode.

Nepieciešamais inventārs: ripas, konusi, svilpe, riepas.

Treniņā sasniedzamais rezultāts: Pilnveidot ripas kontroli slidojumā, uz vietas. Ķermeņa (galvas) stāvoklis vingrojumu izpildes laikā.

Treniņa apraksts				
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	IEVADA-SAGATAVOTĀJA DAĻA		10min.	
Iesildīšanās	1.	Nostāšanās, treniņa satura izklāsts.	2min.	Slidošana pa apli, visiem kopā . Sākums lēns, mierīgs. Pēc svilpes izpildām trenera rādītos vingrinājums. Ar katru jaunu vingrinājumu palielinām slidošanas tempu.
	2.	Iesildīšanās slidojot zig zagā pa visu laukumu.	8min.	
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	GALVENĀ DAĻA		45min.	
Ripas kontroles pilnveidošana, attīstīšana slidojumā un uz vietas.	1.	Ripas vadīšana ap šķēršļiem.	10min.	Uz ledus dažādos attālumos novieto riepās. Audzēkņi pēc svilpes apved šķēršļus un lēnā slidojumā atgriežas starta/finiša zonā.
	2.	Ripas vadīšana ap šķēršļiem zigzagā.	15min.	Uz ledus dažādos attālumos novieto riepās. Audzēkņi pēc svilpes apved šķēršļus kustībā uz priekšu un atpakaļ.
	3.	Ripas vadīšana ap konusiem.	10min.	Katram audzēknim priekšā viens konuss, riepa. Stāvēt uz vietas jāpaved šis šķērslis, nnevajadētu tam trāpīt ar ripu, nenoliegt galvu.
	4.	Spēle 1x1.	20min.	Komanda sadalās pāros. Ar konusiem iezīmē katra pāra laukumu , pēc viens otram mēģinām atņemt ripu. Pēc svilpes 30sek. atpūta. Atsāk uzdevumu otrs audzēknis.
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	NOBEIGUMA DAĻA		5min.	
Atsildīšanās, nomierināšanās	1.	Lēns slidojums.	1min.	Viens no grupas rāda vingrinājumus , pārējie atkārto.
	2.	Stiepšanās vingrinājumi.	4min.	

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu:

Izdevās	Neizdevās
Šķiet šoreiz labi bija saplānots laiks katrai treniņa daļai, vingrinājumiem. Nebija lielu paužu, treniņš noritēja intensīvi, aizraujoši.	Nobeiguma daļa. Pēc gavenās daļas nobeiguma vingrinājuma/uzdevuma, arī nobeiguma daļā vajadzēja izmantot kādu spēli, tikai daudz mierīgākā tempā .

/ studenta paraksts/

/paraksta atšifrējums/

5. KVALIFIKĀCIJAS DARBA IZSTRĀDES PAŠVĒRTĒJUMS

Kvalifikācijas darba izstrāde bija grūts un sarežģīts process. Ņemot vērā manas praktiskās un teorētiskās zināšanas hokejā, šī darba izstrādēs procesā man ļoti noderēja pieredzējošo kolēģu, prakses vadītāja un prakses trenera ieteikumi, pamācības, piemēri u.t.t. .

Fiziskā īpašība ātrspēks ir viena no svarīgākajām īpašībām daudzos sporta veidos, piem. sporta spēlēs, slēpošanā, peldēšana, cīnās sporta veidos, tapēc iegūt informāciju, saplānot treniņus, veikt kontroltestus šīs īpašības attīstīšanai hokejā nesagādāja īpašas grūtības, tad tehniskais elements- ripas kontrole gan . Nācās izzināt kolēģu pieredzi šī elementa apguvē, vingrinājumus, uzdevumus. Daudz pats meklēju video, aprakstus par šī elementa mācīšanu, metodēm, kļūdu cēloņiem, vingrinājumiem ko izmantot tā apguvei.

Man šī kvalifikācijas darba izstrāde, kā topošajam jaunajam speciālistam, deva teorētisko, praktisko zināšanu bāzi turpmākai attīstībai.

Šī darba tapšanas laikā ļoti labi apzinājos, cik daudz darba man sevī jāieliek ja vēlos savu dzīvi saistīt ar hokeja trenera darbu. Pilnībā apzinājos kādā atbildība gulstas uz trenera pleciem, lai viņa audzēkņi izaugtu par labiem sportistiem, cilvēkiem. Katra trenera pieļautā kļūda vadot treniņu, var novest pie neparedzamām sekām , kas var atsaukties ne tikai uz audzēkņa turpmāko karjeru, dzīvi bet arī uz trenera. Bet tai pašā laikā esmu parļiecināts, ka tieši darbs ar mazajiem hokejistiem, trenerim dod vislielāko gandarījumu.

6. KVALIFIKĀCIJAS DARBA VĒRTĒJUMS

“Talsu Hokeja kluba” treneris Andrejs Raudziņš vērtē:

- **Sadarbību**

Students ātri atrada kopēju valodu ar citiem kluba treneriem. Jo ir zinātkārs, nebaidās jautāt, uzzināt. Ar kluba audzēkņiem sadarbība gan veidojās pakāpeniski, jo paša studenta prasmes hokejā ir tālu no vēlamā. Studentam nebija daudz kontaktu ar audzēkņu vecākiem, jo bija zināms, ka students ir praktikants, pārsvarā trenera palīgs.

- **Darbību grupā**

Treniņu laikā students ņēma atktīvu dalību treniņa vietas iekārtošanā, vingrinājumu izpildes laikā. Students neveica individuālo darbu ar audzēkņiem un ārpus treniņu aktivitātēs nepiedalījās, ja neskaita Talsu Hokeja spēļu apmeklēšanu, dažādām vecuma grupām.

- **Atmosfēru un disciplīnu**

Students treniņu procesā veidoja, darudzīgu, pozitīvu attieksmi gan audzēkņu, gan treneru starpā. Studentam labas motivācijas, uzmundrinājuma prasmes.

- **Mācību saturu un zināšanas**

Ar katru dienu studenta prasmes treniņu plānošanā, vadīšanā, treniņu procesā uzlabojās. Iegūtās zināšanas un to pielietošanas bija atbilstošas audzēkņu vecumam un sagatavotībai.

- **Vērtēšanu**

Students spēj novērtēt audzēkņu spējas, prasmes, sagatavotību. Šīs zināšanas tiek ņemtas vērā nākamā treniņa plānu, uzdevumu sagatavošanā un vadīšanā.

- **Profesionālo izaugsmi**

Darba izstrādes laikā students pilnveidoja savas teorētiskās zināšanas un apguva praktiskās zināšanas, iemaņas hokeja trenera darbā. Studentam vēl daudz jāstrādā pie savas praktiskās sagatavotības lai varētu pilnvērtīgi veikt trenera darbu.

LITERATŪRAS SARAKSTS

1. Latvijas Republikas Izglītības un zinātnes ministrija. (2022). *Sporta trenera profesijas standarts [PDF]*. <https://www.izm.gov.lv>
2. Latvijas Hokeja Federācija. <https://www.lhf.lv/>
3. Talsu Hokeja klubs. <http://www.thk.lv/?id=9>
4. Talsu Hokeja klubs. <http://www.thk.lv/?id=12>
5. Talsu novada Sporta skola. <https://www.talsusportaskola.lv/hokejs/>
6. Talsu novada Sporta skola. <https://www.talsusportaskola.lv/?s=uz%C5%86em%C5%A1anas+noteikumi>
7. *Youth Hockey Drills*. USA Hockey. (2010). *Youth hockey drills*. Human Kinetics.
8. <https://enciklopedija.lv/skirklis/33695-hokejs>
9. <https://lsfp.lv/sertifikacija/sertifikācijas-kartība>
10. Van Asten, R. (2022). *Complete conditioning for hockey*. Human Kinetics.
11. Bompas, T. O., & Chambers, D. (2003). *Total hockey conditioning: From pee wee to pro*. Firefly Books.
12. Gregg, R. (2006). *Puck control drills for hockey*. OverTime Books.

APLIECINĀJUMS

Es, Ingus Alksnītis apliecinu,

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

Paraksts: _____

Datums: _____

Dokumentu ar drošu elektronisko
parakstu parakstīja