



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



LATVIJAS SPORTA
PEDAGOĢIJAS AKADEMIJA

**RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTE
LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS AKADEMIJA**

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

LUĪZE ŠEPTE

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

KVALIFIKĀCIJAS DARBS

Rīga, 2026



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



LATVIJAS SPORTA
PEDAGOĢIJAS AKADĒMIJA

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

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

BASKETBOLA TRENERA KVALIFIKĀCIJAS DARBS

**Tēma: Rīgas Basketbola skolas MT-7 grupas ātrspēka attīstīšanas un metiena
lēcienā apguves izpēte basketbola treniņu procesā**

Autors: _____
/paraksts/

Luīze Šepte

/Vārds, uzvārds/

**Kvalifikācijas darba
vadītājs:** _____
/paraksts/

Ainārs Tomašs

/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. RĪGAS BASKETBOLA SKOLAS “CENTRS” DARBĪBAS RAKSTUROJUMS UN MĀCĪBU PROCESA PĒTĪJUMS	5
2. BASKETBOLA AUDZĒKŅU ĀTRSPĒKA ATTĪSTĪŠANAS IZPĒTE	12
2.1. Ātrspēka jēdziens un būtība	12
2.2. Basketbola tehnikas un fizisko īpašību saistība	12
2.3. Vecuma un dzimuma īpatnība saistībā ar ātrspēku	13
2.4. Ātrspēka attīstīšanas metodes, līdzekļi un slodzes dozēšanas principi	14
2.5. Ātrspēka attīstīšana dažādos treniņa sagatavošanas posmos	15
2.6. Ātrspēka kontroles un novērtēšanas iespējas	16
2.7. Audzēkņu ātrspēka attīstības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)	17
2.1.attēls. MT-7 grupas basketbolistu lēciena tūlumā no vietas rezultātu dinamika	19
3. BASKETBOLA AUDZĒKŅU TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒJUMS	20
3.1. Tehniskās sagatavotības jēdziens un nozīme	20
3.2. Basketbola tehnikās sagatavotības raksturojums, klasifikācija	21
3.3. Metiena lēcienā paņēmiena saistība ar fizisko sagatavotību	22
3.4. Tehnisko paņēmienų apgūšanas posmi un metodes	22
3.5. Kļūdu analīze un korekcija	23
3.6. Tehniskās sagatavotības novērtēšanas līdzekļi un metodes	24
3.7. Audzēkņu metiena lēcienā paņēmiena sagatavotības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)	26
3.7.1. Pētījuma organizācija un metodika	26
3.7.2. Metiena lēcienā precizitātes testa rezultāti	28
3.7.3. Metiena lēcienā precizitātes rezultātu grafiskā analīze	29
4. TREIŅU DARBA PLĀNOŠANA	32
4.1. Gada plāns	32
4.2. Nedēļas plāns	37
4.3. Treiņu/nodarbību plāni	38
5. KVALIFIKĀCIJAS DARBA IZSTRĀDES PAŠVĒRTĒJUMS	50
6. KVALIFIKĀCIJAS DARBA VĒRTĒJUMS	51
LITERATŪRAS SARAKSTS	52
PIELIKUMI	54
APLIECINĀJUMS	59

IEVADS

Basketbols ir dinamisks komandu sporta veids, kurā spēlētājiem nepieciešams augsts fiziskās, tehniskās un taktiskās sagatavotības līmenis. Mūsdienu basketbolā spēles temps ir kļuvis ievērojami ātrāks, tāpēc īpaši svarīga ir spēlētāju spēja īsā laikā veikt eksplozīvas kustības, ātri mainīt kustības virzienu, izpildīt lēcienus un efektīvi realizēt tehniskos paņēmienus spēles situācijās. Viena no nozīmīgākajām speciālajām fiziskajām īpašībām basketbolā ir ātrspēks, jo tas būtiski ietekmē sprinta sākumu, pirmo soli, lēcienus, cīņu par atlēkušajām bumbām un kustību efektivitāti laukumā.

Ne mazāk svarīga basketbolā ir metiena tehnika, jo precīzs metiens bieži nosaka uzbrukuma efektivitāti un spēles rezultātu. Īpaša nozīme ir metienam lēcienā, jo tas ļauj spēlētājam izpildīt metienu pāri aizsargam un saglabāt metiena kvalitāti dinamiskās spēles situācijās. Metiena lēcienā kvalitāti ietekmē ne tikai tehniskā sagatavotība, bet arī koordinācija, līdzsvars un apakšējo ekstremitāšu eksplozīvais spēks. Tādēļ ātrspēka attīstīšana un metiena lēcienā apguve basketbolā ir savstarpēji cieši saistīti treniņu procesa komponenti.

Jauniešu basketbolā īpaši svarīga ir pareiza fizisko īpašību un tehnisko elementu attīstīšana, jo pusaudžu vecumā aktīvi pilnveidojas koordinācijas spējas, kustību kontrole un neiromuskulārā sistēma. Tomēr praksē bieži tiek novērots, ka treniņu procesā nepietiekama uzmanība tiek pievērsta ātrspēka un tehnisko elementu savstarpējai saistībai, kā arī sistemātiskai metiena lēcienā pilnveidošanai spēles situācijām pietuvinātos apstākļos. Tādēļ ir svarīgi pētīt, kā mērķtiecīgi organizēts treniņu process ietekmē jauniešu basketbolistu fizisko un tehnisko sagatavotību.

Darba mērķis: izpētīt Rīgas Basketbola skolas “Centrs” MT-7 grupas basketbolistu ātrspēka attīstīšanu un metiena lēcienā apguvi basketbola treniņu procesā.

Darba uzdevumi:

1. Raksturot ātrspēka nozīmi basketbolā un tā attīstīšanas iespējas jauniešu vecumā.
2. Analizēt metiena lēcienā tehnikas nozīmi un tās saistību ar fizisko sagatavotību.
3. Izvērtēt MT-7 grupas basketbolistu ātrspēka attīstības dinamiku.
4. Izvērtēt metiena lēcienā precizitātes attīstību treniņu procesā.
5. Izstrādāt basketbola treniņu plānus ātrspēka un metiena tehnikas pilnveidošanai.

Kvalifikācijas darbs sastāv no vairākām nodaļām. Pirmajā nodaļā raksturota Rīgas Basketbola skolas “Centrs” darbība un mācību treniņu procesa organizācija. Otrajā nodaļā analizēta basketbola audzēkņu ātrspēka attīstīšana, tās teorētiskie aspekti un praktiskais pētījums. Trešajā nodaļā aplūkota basketbolistu tehniskā sagatavotība un metiena lēcienā pilnveidošana. Ceturtajā nodaļā izstrādāti gada, nedēļas un treniņu plāni. Darba noslēgumā iekļauts kvalifikācijas darba izstrādes pašvērtējums, darba vērtējums, literatūras saraksts un pielikumi.

1. RĪGAS BASKETBOLA SKOLAS “CENTRS” DARBĪBAS RAKSTUROJUMS UN MĀCĪBU PROCESA PĒTĪJUMS

Šajā nodaļā tiek raksturota Rīgas Basketbola skolas “Centrs” darbība, organizācijas struktūra un mācību treniņu procesa organizācija. Nodaļā apkopota informācija par sporta skolas vēsturi, darbības principiem, drošības prasībām, treneru dokumentāciju, audzēkņu atlases kritērijiem, kā arī sadarbību ar audzēkņu vecākiem un sabiedrību. Informācija balstīta uz prakses laikā iegūto pieredzi, sporta skolas dokumentāciju un publiski pieejamajiem avotiem.

Organizācijas vēsture un tradīcijas

Rīgas Basketbola skola ir dibināta 2003. gada 1. janvārī kā profesionālās ievirzes sporta izglītības iestāde basketbolā. 2010. gadā tika apvienotas vairākas Rīgas basketbola struktūras, izveidojot vienotu basketbola sistēmu bērniem un jauniešiem. Sporta skolā tiek īstenotas profesionālās ievirzes basketbola programmas dažādās vecuma grupās gan zēniem, gan meitenēm. Skolas darbības mērķis ir nodrošināt audzēkņiem iespēju pilnveidot basketbola prasmes, fizisko sagatavotību un attīstīt sportisko meistarību (Rīgas Basketbola skola, 2026).

Rīgas Basketbola skolā nozīmīga loma ir sporta tradīcijām, disciplīnai un regulārai dalībai Latvijas Jaunatnes basketbola līgas sacensībās. Sporta skola veicina audzēkņu ilgtermiņa attīstību, komandas darbu un motivāciju sasniegt augstākus sportiskos rezultātus.

Dibināšanas un darbības tiesiskie aspekti

Rīgas Basketbola skola ir Rīgas valstspilsētas pašvaldības profesionālās ievirzes sporta izglītības iestāde, kuras darbība balstās uz Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem. Sporta skolas darbību reglamentē Izglītības likums, Sporta likums un profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas (*Izglītības likums*, 1998; *Sporta likums*, 2002).

Sporta skolas darbības organizācijā iesaistās direktors, administrācija, nodaļu vadītāji un treneri. Šāda pārvaldes struktūra nodrošina sistemātisku un kvalitatīvu mācību treniņu procesa organizāciju.

Iekšējie noteikumi, vides, ugunsdrošības un higiēnas prasības

Rīgas Basketbola skolas iekšējās kārtības noteikumi nosaka kārtību, kādā audzēkņi, treneri un darbinieki uzturas un darbojas sporta skolā. Šie noteikumi ir būtiski, lai nodrošinātu drošu, organizētu un kvalitatīvu mācību un treniņu procesu. Iekšējās kārtības noteikumi reglamentē uzvedības normas, pienākumus, drošības prasības, higiēnas ievērošanu, kā arī saudzīgu attieksmi pret sporta bāzes telpām un inventāru.

Audzēkņiem ir pienākums savlaicīgi ierasties uz treniņiem, ievērot trenera norādījumus, būt atbilstošā sporta apģērbā un sporta apavos, kā arī ar cieņu izturēties pret citiem audzēkņiem, treneriem un darbiniekiem. Treniņu laikā audzēkņiem jāievēro disciplīna, nedrīkst bez atļaujas atstāt nodarbību vietu, kā arī jālieto inventārs atbilstoši tā paredzētajam mērķim. Svarīga ir arī atbildīga attieksme pret sporta zāli, ģērbtuvēm un pārējām koplietošanas telpām.

Treneru pienākums ir nodrošināt organizētu un drošu nodarbību norisi, sekot līdzi audzēkņu disciplīnai, iepazīstināt audzēkņus ar iekšējās kārtības un drošības prasībām, kā arī uzraudzīt, lai sporta inventārs tiktu izmantots pareizi un saudzīgi. Treneris ir atbildīgs par drošas

vides nodrošināšanu treniņa laikā un par savlaicīgu rīcību situācijās, kas var apdraudēt audzēkņu veselību vai drošību.

Darbinieku pienākumi ir saistīti ar kārtības uzturēšanu sporta skolā, telpu un inventāra uzturēšanu atbilstošā stāvoklī, kā arī ar atbildīgu attieksmi pret darba vidi. Ikvienam iesaistītajam ir svarīgi ievērot vispārpieņemtās uzvedības normas un sadarboties, lai sporta skolas darbs noritētu organizēti un sekmīgi.

Iekšējās kārtības noteikumos liela nozīme ir drošības un higiēnas prasībām. Sporta nodarbībās jālieto piemērots apģērbs un apavi, jāievēro personīgā higiēna, jāsaaglabā tīrība ģērbtuvēs un sporta zālē, kā arī pēc nodarbībām jāsakārto izmantotais inventārs. Tāpat būtiska ir saudzīga attieksme pret sporta bāzes resursiem, inventāru un telpām, kas saistīta arī ar ekoloģisku un atbildīgu rīcību ikdienā.

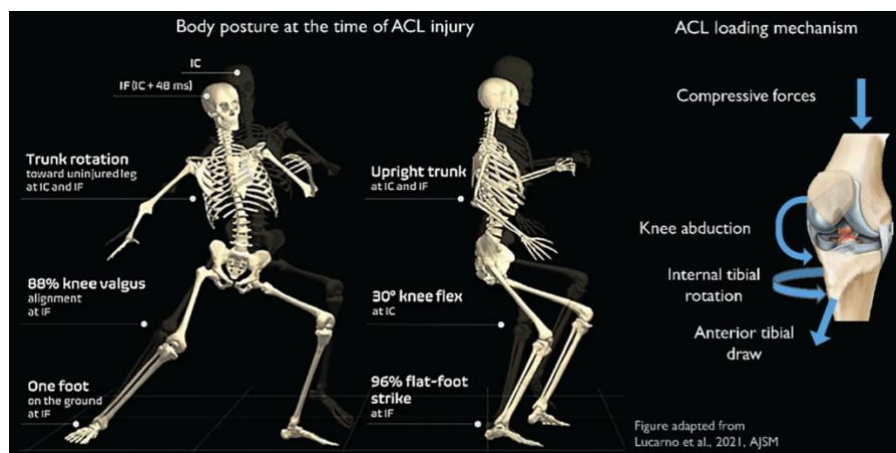
Tādējādi prakses bāzes iekšējās kārtības noteikumi nodrošina ne tikai kārtību un disciplīnu, bet arī sekmē drošu, atbildīgu un mērķtiecīgu sporta izglītības procesu. Detalizētāk ar Rīgas Basketbola skolas iekšējās kārtības noteikumiem var iepazīties 1. pielikumā.

Drošības noteikumi sportā, traumas un to profilakse

Basketbols ir dinamisks komandu sporta veids, kurā raksturīgas straujas kustību maiņas, lēcieni, piezemēšanās, virziena maiņas un fizisks kontakts ar pretinieku. Šo kustību īpatnību dēļ basketbolā pastāv paaugstināts traumu risks, īpaši jauniešu vecuma sportistiem, kuru organisms vēl attīstās un pielāgojas fiziskajai slodzei. Traumu rašanās bieži ir saistīta ar nepietiekamu muskuļu stabilitāti, koordinācijas trūkumu, pārmērīgu slodzi vai nepareizu kustību tehniku (Laver et al., 2020).

Viena no biežāk sastopamajām traumām basketbolā ir potītes locītavas sastiepums, kas parasti rodas piezemējoties pēc lēciena uz nelīdzenas virsmas vai uz cita spēlētāja pēdas (Andreoli et al., 2018). Šādas traumas biežāk rodas situācijās, kad sportists zaudē līdzsvaru vai nav pietiekami attīstīta locītavas stabilizējošā muskulatūra. Profilaksē būtiska nozīme ir līdzsvara un koordinācijas vingrinājumiem, potītes stabilizācijas treniņiem, pareizas piezemēšanās tehnikas apgūšanai, kā arī slodzes pakāpeniskai palielināšanai. Rehabilitācijas procesā nepieciešama agrīna kustību atjaunošana, muskuļu spēka attīstīšana un pakāpeniska atgriešanās sportiskajā slodzē, lai novērstu atkārtotu traumu risku (Krutsch et al., 2020).

Ne mazāk nozīmīgas basketbolā ir ceļa locītavas traumas, īpaši priekšējās krusteniskās saites bojājumi, kas biežāk sastopami jaunajām sportistēm biomehānisko īpatnību dēļ (Laver et al., 2020). Šādas traumas parasti rodas straujas apstāšanās, virziena maiņas vai nepareizas piezemēšanās laikā, kad ceļa locītava nonāk biomehāniski nelabvēlīgā stāvoklī.



1.1.attēls. Priekšējās krusteniskās saites traumas biomehāniskais mehānisms piezemēšanās laikā(Vald Performance, 2021).

1. attēlā tiek atspoguļots priekšējās krusteniskās saites traumas biomehāniskais mehānisms. Kreisajā attēla daļā redzama sportista ķermeņa pozīcija traumas brīdī. Raksturīgi, kad piezemēšanās notiek uz vienas kājas ar relatīvi iztaisnotu ceļa locītavu (aptuveni 30° fleksijā), pēda pilnībā saskaras ar grīdu, bet ķermeņa smaguma centrs nav pietiekami amortizēts ar gūžas un ceļa saliekumu. Šādā situācijā ceļa locītava iekrīt valgus pozīcijā (ceļgals virzās uz iekšu), kas būtiski palielina slodzi uz priekšējo krustenisko saiti. Vienlaikus notiek arī ķermeņa rotācija un nepietiekama muskuļu kontrole, kas samazina locītavas stabilitāti.

Labajā attēla daļā parādīti mehāniskie spēki, kas iedarbojas uz ceļa locītavu traumas laikā. Priekšējās krusteniskās saites bojājumu izraisa vairāku spēku kombinācija: kompresijas slodze piezemējoties, ceļa abdukcija, stilba kaula iekšējā rotācija un priekšēja stilba kaula translācija attiecībā pret augšstilba kaulu. Šo kustību kopums rada pārmērīgu sasprindzinājumu priekšējā krusteniskajā saitē, kas var novest pie tās plīsuma.

Šāds traumas mehānisms basketbolā bieži saistīts ar nepietiekamu neiromuskulāro kontroli, vāju gūžas stabilizējošo muskulatūru un nepareizu piezemēšanās tehniku. Tādēļ profilaksē īpaši svarīgi ir vingrinājumi, kas uzlabo kustību koordināciju, spēku un stabilitāti (Krutsch et al., 2020).

Pēc priekšējās krusteniskās saites plīsuma rehabilitācija ir ilgstošs un strukturēts process, kura mērķis ir atjaunot ceļa locītavas stabilitāti, kustību amplitūdu, muskuļu spēku un neiromuskulāro kontroli, lai sportists varētu droši atgriezties fiziskajās aktivitātēs. Rehabilitācijas process parasti tiek sadalīts vairākos posmos, kas tiek īstenoti pakāpeniski, ievērojot audu dzīšanas bioloģiskos principus un individuālo funkcionālo progresu (Krutsch et al., 2020).

Rehabilitācijas sākumposmā galvenais uzdevums ir samazināt sāpes un tūsku, atjaunot pilnu ceļa iztaisnojumu un pakāpeniski atgūt kustību amplitūdu. Šajā periodā tiek izmantoti viegli kustību vingrinājumi, izometriski augšstilba muskulatūras aktivizēšanas vingrinājumi un gaitas korekcija. Ļoti svarīgi ir agrīni aktivizēt augšstilba četrgalvaino muskuli, jo tā funkcijas traucējumi var būtiski ietekmēt locītavas stabilitāti.

Nākamajā rehabilitācijas posmā uzsvars tiek likts uz muskuļu spēka attīstīšanu, īpaši augšstilba priekšējās un mugurējās muskuļu grupas, kā arī gūžas stabilizatoru nostiprināšanu. Šajā laikā tiek ieviesti slēgtās kinētiskās ķēdes vingrinājumi, līdzsvara un koordinācijas treniņi, kas palīdz atjaunot locītavas funkcionālo stabilitāti un kustību kontroli.

Turpmākajā rehabilitācijas etapā tiek attīstīta neiromuskulārā kontrole un kustību kvalitāte dinamiskās situācijās. Sportists pakāpeniski apgūst lēcienus, piezemēšanos, virziena maiņas un bremzēšanas kustības, īpašu uzmanību pievēršot pareizai biomehānikai, lai samazinātu atkārtotas traumas risku. Šajā posmā svarīga ir kustību analīze un trenera vai fizioterapeita uzraudzība.

Noslēdzošajā rehabilitācijas posmā notiek pakāpeniska atgriešanās sporta specifiskajā slodzē. Tiek veikti funkcionālie testi, kas izvērtē spēka simetriju, stabilitāti un kustību kontroli. Tikai pēc šo kritēriju sasniegšanas sportists drīkst pilnvērtīgi atgriezties treniņos un sacensībās. Pētījumi uzsver, ka nepietiekama rehabilitācija būtiski palielina atkārtotu priekšējās krusteniskās saites traumu risku, tādēļ svarīga ir pilna rehabilitācijas kursa izpilde un profilaktisko vingrinājumu turpināšana arī pēc atgriešanās sportā (Krutsch et al., 2020).

Treneriem nepieciešamā dokumentācija

Treneriem nepieciešamā dokumentācija ietver dažādus plānošanas, uzskaites un kontroles dokumentus, kas nodrošina kvalitatīvu treniņu procesa organizēšanu. Basketbola trenera darbā būtiska nozīme ir gada, mēneša un nedēļas treniņu plāniem, nodarbību konspektiem, sacensību pieteikumiem, audzēkņu apmeklējuma uzskaitē, fiziskās un tehniskās

sagatavotības testu protokoliem, kā arī medicīnisko pārbaūžu dokumentācijai. Tāpat treneri sagatavo treniņu analīzes, izvērtē audzēkņu attīstības dinamiku un apkopo informāciju par sportistu sasniegumiem. Dokumentācijas sagatavošana palīdz sistemātiski organizēt treniņu procesu, plānot turpmāko darbu un nodrošināt efektīvu audzēkņu attīstības kontroli.

Sadarbība ar audzēkņu vecākiem un sabiedrību

Rīgas Basketbola skolas sadarbība ar audzēkņiem un viņu vecākiem ir būtiska treniņu procesa sastāvdaļa, jo basketbolā audzēkņa attīstība nav atkarīga tikai no trenera darba nodarbībās, bet arī no regulāras komunikācijas, disciplīnas, atbalsta ģimenē un savlaicīgas organizatorisko jautājumu risināšanas. Skolas publiski pieejamā informācija rāda, ka sadarbība ar ģimeni sākas jau uzņemšanas posmā, jo profesionālās ievirzes programmā tiek iesniegts uzņemšanas iesniegums un slēgts līgums par programmas apguvi, turklāt līgums tiek slēgts uz visu mācību programmu, nevis tikai uz vienu mācību gadu. Tas liecina, ka sadarbība ar vecākiem tiek veidota kā ilgtermiņa process, nevis īslaicīga formāla iesaiste.

Basketbolā īpaši nozīmīga ir regulāra audzēkņa iesaiste treniņu darbā. Rīgas Basketbola skolas dokumentu sadaļā norādīts, ka profesionālās ievirzes programmā ir obligāts vismaz 75% treniņu apmeklējums, bet vecākajās grupās obligāta ir arī dalība sacensībās (Basketbola skola Rīga). Šāds nosacījums praksē nav īstenojams bez vecāku līdzdalības, jo tieši vecāki palīdz nodrošināt bērna savlaicīgu nokļūšanu uz treniņiem, informē treneri par kavējumiem, seko līdzi dienas režīmam un atbalsta audzēkņa motivāciju ilgtermiņā. Tāpēc sadarbība ar vecākiem basketbolā ir ne tikai vēlama, bet faktiski nepieciešama, lai audzēknis pilnvērtīgi iesaistītos sporta izglītības procesā.

Sadarbība starp sporta skolu, audzēkņiem un vecākiem izpaužas arī dokumentu apritē un organizatoriskajos jautājumos. Skolas dokumentu sadaļā ir pieejami ne tikai uzņemšanas dokumenti, bet arī iesniegums par atskaitīšanu, iesniegums par izglītojamā pārcelšanu, izglītojamā likumiskā pārstāvja iesnieguma veidlapa un vecāku piekrišanas lapa medicīnas pārbaudēm. Tas parāda, ka vecāku iesaiste nav tikai emocionāls atbalsts, bet arī konkrēta līdzdalība audzēkņa sportiskās izglītības organizēšanā, veselības uzraudzībā un lēmumu pieņemšanā par dalību programmā. Basketbolā tas ir īpaši svarīgi, jo sportista attīstība ir cieši saistīta ar veselības kontroli, slodzes panesamību un regulāru piedalīšanos treniņos un sacensībās.

Nozīmīgs sadarbības aspekts ir arī komunikācijas pieejamība. Rīgas Basketbola skolas mājaslapā publiski pieejami administrācijas kontakti, nodaļu vadītāju kontakti, kā arī atsevišķi treneru kontaktu saraksti pa nodaļām. Papildus tam administrācijas sadaļā ir norādīta arī rēķinvede jautājumiem par vecāku līdzfinansējumu. Tas nozīmē, ka vecākiem ir skaidri pieejami saziņas kanāli gan par treniņu procesu, gan par organizatoriskiem un finanšu jautājumiem. Šāda pieejamība uzlabo savstarpējo uzticēšanos un ļauj savlaicīgi risināt problēmsituācijas, piemēram, kavējumus, veselības jautājumus, inventāra vajadzības vai sacensību organizāciju.

Prakses laikā bija novērojams, ka sadarbība ar audzēkņiem basketbolā notiek ikdienā un ir cieši saistīta ar pedagoģisko procesu. Trenerim ir ne tikai jāiemāca tehniskie un taktiskie elementi, bet arī jāveido audzēkņos disciplīna, atbildības sajūta, komandas darbs un cieņpilna attieksme pret citiem. Savukārt sadarbība ar vecākiem palīdz nodrošināt, ka šīs prasības tiek atbalstītas arī ārpus sporta zāles. Piemēram, ja audzēknis regulāri apmeklē nodarbības, savlaicīgi ierodas uz treniņiem, ir atbilstoši sagatavots nodarbībām un saņem atbalstu no ģimenes, viņa progress basketbolā parasti ir stabilāks un mērķtiecīgāks. Šeit redzams, ka veiksmīga trenera, audzēkņa un vecāku sadarbība tieši ietekmē gan treniņu kvalitāti, gan sportista attīstību.

Analizējot šo sadarbību, var secināt, ka Rīgas Basketbola skolā ir izveidots pietiekami skaidrs organizatoriskais pamats sadarbībai ar audzēkņiem un viņu vecākiem: ir pieejami līgumi, iesniegumu veidlapas, medicīniskās piekrišanas formas, kontaktinformācija un noteikumi par līdzdalību treniņu procesā. Tomēr sadarbības kvalitāti praksē nosaka ne tikai dokumenti, bet arī ikdienas komunikācijas kvalitāte, savstarpēja cieņa un iesaiste. Tāpēc par būtiskiem ieteikumiem var uzskatīt regulāru informācijas apmaiņu starp treneri un vecākiem, savlaicīgu ziņošanu par izmaiņām treniņu vai sacensību grafikā, kā arī audzēkņu motivēšanu uzņemties lielāku atbildību par savu attieksmi pret treniņu procesu. Šāda pieeja veicina audzēkņu sportisko izaugsmi un palīdz veidot stabilu, mērķtiecīgu un uz sadarbību balstītu basketbola treniņu vidi.

Trenera darba sasniegumi

Prakses laikā tika novērota aktīva dalība Latvijas Jaunatnes basketbola līgas sacensībās, regulāra treniņu organizēšana un audzēkņu sagatavošana spēlēm. Treneru darbs bija vērsts uz audzēkņu tehnisko, taktisko un fizisko prasmju attīstīšanu, kā arī komandas sadarbības pilnveidošanu.

Nozīmīgs sasniegums 2025./2026. gada sezonā bija RBS "Centrs" U15 meiteņu komandas izcīnītā 2. vieta Swedbank Latvijas Jaunatnes basketbola līgas finālturnīrā. Komanda demonstrēja augstu sportisko sagatavotību, disciplīnu un komandas sadarbību visas sezonas garumā (LJBL, 2026).

Prakses laikā piedalījies arī Latvijas Jaunatnes basketbola līgas spēļu organizēšanā un vadīšanā. 2026. gada 12. maijā treneris man uzticēja patstāvīgi vadīt RBS "Centrs" U15S-3 komandu spēlē pret SK Jaunpils U15S komandu. Spēle notika Latvijas Jaunatnes basketbola līgas U15 meiteņu 2. divīzijas/Nacionālās līgas 2025./2026. gada sezonas ietvaros (LJBL, 2026).

Šī bija mana pirmā pieredze basketbola spēles vadīšanā kā trenerim. Pirms spēles izjutu uztraukumu, tomēr spēles gaitā spēju pielāgoties situācijai, komunicēt ar audzēkņiem un pieņemt nepieciešamos taktiskos lēmumus. Spēles laikā sekoju komandas darbībai uzbrukumā un aizsardzībā, veicu spēlētāju maiņas, devu norādījumus no treneru soliņa un motivēju audzēknes saglabāt koncentrēšanos visa mača laikā.

Minūtes pārtraukumos sniezu taktiskos norādījumus, izmantoju treneru tāfeli kombināciju skaidrošanai un analizēju spēli pret pretinieču izmantoto 2:3 zonas aizsardzību. Īpaša uzmanība tika pievērsta ātrai bumbas kustībai, brīvo zonu izmantošanai, uzbrukuma organizēšanai caur soda laukuma centru un kvalitatīvu metienu sagatavošanai. Aizsardzībā uzsvēru komunikācijas nozīmi, savlaicīgu palīdzību un atlēkušo bumbu izcīnīšanu. Spēles laikā centos saglabāt mierīgu un pārliecinošu komunikāciju ar audzēkņiem, iedrošinot spēlētājas arī pēc pieļautajām kļūdām. Šāda pieeja palīdzēja komandai saglabāt pārliecību un spēles ritmu. Spēli izdevās uzvarēt ar rezultātu 75:61. Spēles rezultāts un statistika pieejama Latvijas Jaunatnes basketbola līgas oficiālajā mājaslapā (Latvijas Jaunatnes basketbola līga, 2026).

Šī pieredze bija ļoti vērtīga profesionālās pilnveides procesā, jo ļāva praktiski iepazīt spēles vadīšanu sacensību apstākļos. Tika pilnveidotas prasmes taktisko lēmumu pieņemšanā, spēlētāju motivēšanā, komunikācijā un darbā paaugstināta stresa situācijās. Secināju, ka veiksmīgā spēles vadīšanā būtiska nozīme ir ne tikai taktiskajām zināšanām, bet arī spējai saglabāt mieru, ātri reaģēt un skaidri nodot informāciju komandai.

Audzēkņu atlase un kritēriji

Basketbolā audzēkņu atlase un grupu komplektēšana jāveic pārdomāti, ņemot vērā sporta veida specifiku, audzēkņu vecumu, dzimumu, veselības stāvokli, fizisko sagatavotību, motivāciju un iepriekšējo sportisko pieredzi. Latvijas Jaunatnes basketbola līgas darbības mērķis ir sekmēt bērnu un jaunatnes basketbola attīstību Latvijā, kā arī veicināt basketbola popularitāti bērnu un jauniešu vidū. Tāpēc arī treniņu grupu veidošanā būtiski ievērot principu, ka basketbola nodarbībām jānodrošina droša, attīstoša un vecumam piemērota vide (Latvijas Basketbola savienība, 2023).

Viens no galvenajiem atlases kritērijiem ir audzēkņu vecums. MT-7 grupā trenējas 2011. gadā dzimušas audzēknes, kas Latvijas Jaunatnes basketbola līgas 2025./2026. gada sezonas sistēmā atbilst U15 vecuma grupai. LJBL sacensības tiek organizētas gan zēniem, gan meitenēm vairākās vecuma grupās, tāpēc grupas komplektēšanā jāņem vērā gan dzimums, gan konkrētā vecuma kategorija (Latvijas Basketbola savienība, 2025).

Svarīgs atlases nosacījums ir audzēkņu veselības stāvoklis. Treniņos un sacensībās drīkst piedalīties audzēkņi, kuriem nav medicīnisku kontrindikāciju paaugstinātai fiziskai slodzei. Latvijas normatīvie akti nosaka, ka sportistiem un bērniem ar paaugstinātu fizisko slodzi no 10 gadu vecuma reizi gadā jāveic padziļināta profilaktiskā medicīniskā pārbaude pie sporta ārsta. Tas ir būtiski, lai savlaicīgi izvērtētu bērna veselības stāvokli, samazinātu traumu risku un nodrošinātu drošu dalību treniņu procesā (Sportistu un bērnu ar paaugstinātu fizisko slodzi veselības aprūpes un medicīniskās uzraudzības kārtība, 2016).

Atlases procesā jāvērtē arī audzēkņu fiziskā sagatavotība. Basketbolā būtiskas īpašības ir ātrums, veiklība, koordinācija, izturība, spēks, lokanība, reakcijas ātrums un spēja ātri mainīt kustības virzienu. Šīs īpašības nepieciešamas gan aizsardzībā, gan uzbrukumā, kā arī pārejā no aizsardzības uz uzbrukumu. Tāpēc grupu komplektēšanā vēlam, lai audzēkņu fiziskās sagatavotības līmenis būtu pēc iespējas līdzīgs, jo tas ļauj trenerim plānot atbilstošu slodzi un izvēlēties grupai piemērotus vingrinājumus.

Basketbola grupas komplektēšanā nozīmīga ir arī tehniskā sagatavotība. Tiek vērtēta audzēkņu prasme driblēt, piespēlēt, mest pa grozu, pārvietoties bez bumbas, ieņemt aizsardzības stāju un izpildīt basketbola pamatelementus spēles situācijās. Jaunākās grupās lielāka uzmanība tiek pievērsta pareizu tehnisko pamatu apguvei, bet MT-7 vecuma grupā jau svarīgi, lai audzēknes spētu šīs prasmes pielietot arī treniņspēlēs un oficiālās sacensībās.

Atlases kritērijos jāiekļauj arī audzēkņu motivācija un disciplīna. Basketbols ir komandas sporta veids, tāpēc audzēknēm jābūt gatavām regulāri apmeklēt treniņus, ievērot trenera norādījumus, sadarboties ar komandas biedrenēm un piedalīties sacensībās. Motivācija ir būtiska ilgtermiņa attīstībai, jo regulārs darbs treniņos ļauj pakāpeniski uzlabot gan fiziskās, gan tehniskās prasmes. Komplektējot grupu, jāņem vērā arī iepriekšējā sportiskā pieredze. Audzēknes, kuras iepriekš nodarbojušās ar basketbolu vai citu sporta veidu, parasti ātrāk pielāgojas treniņu slodzei un vieglāk apgūst kustību uzdevumus. Tomēr iepriekšējā pieredze nav vienīgais noteicošais faktors, jo svarīga ir arī vēlme mācīties, attieksme pret treniņu darbu un individuālais attīstības potenciāls.

Drošības prasības ir neatņemama grupu komplektēšanas sastāvdaļa. Trenerim jāņem vērā audzēkņu veselības stāvoklis, fiziskā sagatavotība un spēja izturēt plānoto slodzi. Tāpat jānodrošina atbilstoša treniņu vide, piemērots inventārs, iesildīšanās pirms slodzes un atsildīšanās pēc treniņa. LJBL sacensību sistēmā būtiska nozīme tiek piešķirta cieņai, drošībai un attīstībai jauniešu sportā, tāpēc šie principi jāievēro arī ikdienas treniņu procesā (Rīgas valstspilsētas pašvaldība, 2026).

Apkopojot iepriekš minēto, audzēkņu atlase basketbolā jāveic caurspīdīgi, pamatoti un praktiski īstenojami. Atlases sistēmai jābalstās uz vecumu, dzimumu, veselības stāvokli, fizisko un tehnisko sagatavotību, motivāciju un iepriekšējo sportisko pieredzi. Pareizi nokomplektēta

grupa nodrošina drošu un mērķtiecīgu treniņu procesu, veicina audzēkņu sportisko izaugsmi un palīdz sagatavot viņas dalībai Latvijas Jaunatnes basketbola līgas sacensībās.

2. BASKETBOLA AUDZĒKŅU ĀTRSPĒKA ATTĪSTĪŠANAS IZPĒTE

2.1. Ātrspēka jēdziens un būtība

Fiziskā sagatavotība basketbolā ir viens no svarīgākajiem faktoriem, kas ietekmē sportista spēju efektīvi izpildīt tehniskās un taktiskās darbības spēles laikā. Basketbolā īpaši nozīmīga ir ātrspēka attīstība, jo spēlē regulāri nepieciešami eksplozīvi lēcieni, strauji paātrinājumi, virziena maiņas un ātras kustības ierobežotā laikā. Tādēļ ātrspēks tiek uzskatīts par vienu no galvenajām basketbolista speciālajām fiziskajām īpašībām.

Andra Fernāte Sporta treniņu teorijas pamatos norāda, ka fiziskā sagatavotība iedalās vispārējā fiziskajā sagatavotībā (VFS) un speciālajā fiziskajā sagatavotībā (SFS). VFS nodrošina sportista organisma daudzpusīgu attīstību un veido pamatu turpmākai speciālo fizisko īpašību pilnveidošanai, savukārt SFS ir cieši saistīta ar konkrētā sporta veida prasībām un kustību specifiku. Starp VFS un SFS pastāv cieša savstarpēja saikne, jo vispārējā fiziskā sagatavotība kalpo par bāzi speciālo spēju attīstībai (Fernāte, 2002).

Ātrspēks ir cilvēka spēja iespējami īsā laikā attīstīt maksimāli lielu spēku. Šī fiziskā īpašība raksturo muskuļu spēju radīt lielu spēka impulsu augstā kustības izpildes ātrumā. Basketbolā ātrspēks izpaužas dažādās spēles situācijās – cīņā par atlēkušajām bumbām, metienu bloķēšanā, sprinta sākumā, ātrajos uzbrukumos un lēcienos metiena izpildei.

Atšķirībā no maksimālā spēka, ātrspēkā būtiska nozīme ir ne tikai attīstītā spēka lielumam, bet arī kustības izpildes ātrumam. Tādēļ ātrspēka vingrinājumi parasti tiek veikti eksplozīvā tempā ar maksimālu kustību intensitāti. Fernāte uzsver, ka fizisko īpašību attīstībā pastāv savstarpēja mijiedarbība – attīstot spēku, iespējams uzlabot arī kustību ātrumu, savukārt pārmērīga vienas īpašības attīstīšana var negatīvi ietekmēt citas fiziskās spējas (Fernāte, 2002).

Jaunākajos sporta zinātnes pētījumos norādīts, ka ātrspēka attīstīšanā īpaši efektīvi ir pliometriskie vingrinājumi, kuri balstīti uz muskuļu ātru iestiepšanas–saraušanās ciklu. Sistemātiski pliometriskie treniņi uzlabo lēciena augstumu, sprinta ātrumu, kustību maiņas ātrumu un apakšējo ekstremitāšu eksplozīvo spēku jaunažiem basketbolistiem (Cao et al., 2024). Pētījumos par jaunajām basketbolistēm secināts, ka regulāri ātrspēka treniņi būtiski uzlabo ne tikai fiziskās spējas, bet arī basketbola specifisko kustību kvalitāti. Īpaši nozīmīgs ir pusaudžu vecums, jo šajā periodā aktīvi attīstās neiromuskulārā koordinācija un kustību kontrole.

Basketbolā ātrspēka attīstīšana ir cieši saistīta ar sportisko rezultātu uzlabošanu, jo spēles laikā sportistiem nepieciešams atkārtoti izpildīt augstas intensitātes eksplozīvas kustības. Tāpēc ātrspēka attīstīšana jaunatnes basketbolā ir nozīmīga gan fiziskās sagatavotības pilnveidošanā, gan sportisko sasniegumu veicināšanā.

2.2. Basketbola tehnikas un fizisko īpašību saistība

Basketbols ir dinamisks komandu sporta veids, kurā spēlētāja sniegumu nosaka ne tikai tehnisko elementu apguves līmenis, bet arī fiziskā sagatavotība. Basketbola tehnikas efektīva izpilde ir cieši saistīta ar fizisko īpašību attīstības līmeni, jo lielākā daļa spēles darbību tiek veikta augstā kustību tempā un mainīgos spēles apstākļos. Tādēļ tehniskā sagatavotība un fiziskā sagatavotība basketbolā ir savstarpēji cieši saistītas.

A. Rudzītis norāda, ka basketbolā fiziskā sagatavotība kalpo par pamatu tehnisko elementu pilnvērtīgai apguvei un izpildei. Nepietiekami attīstītas fiziskās īpašības ierobežo

spēlētāja spēju kvalitatīvi izpildīt tehniskās darbības spēles laikā, īpaši noguruma apstākļos (Rudzītis, 2003). Basketbolā nozīmīgākās fiziskās īpašības ir: ātrums, ātrspēks, veiklība, koordinācija, izturība un spēks. Šīs īpašības tieši ietekmē basketbola tehnikas elementu izpildi. Piemēram, ātrspēks ir būtisks lēcienos cīņā par atlēkušajām bumbām, metiena izpildē lēcienā un metienu bloķēšanā. Savukārt kustību ātrums un veiklība ir nepieciešami aizsardzības pārvietošanās tehnikā, virziena maiņās un ātrajos uzbrukumos.

Mūsdienu basketbolā spēles temps ir ievērojami pieaudzis, tādēļ sportistiem nepieciešama augsta neiromuskulārā sagatavotība un spēja ātri pielāgoties mainīgām spēles situācijām. Pētījumos secināts, ka spēlētāji ar augstāku eksplozīvā spēka līmeni spēj efektīvāk izpildīt basketbola specifiskās kustības – sprintus, lēcienus un straujas virziena maiņas (Luo et al., 2025). Tehnisko darbību kvalitāti būtiski ietekmē arī koordinācijas spējas. Basketbolā spēlētājam vienlaikus jāspēj kontrolēt ķermeņa kustības, bumbu un spēles situāciju. Tādēļ koordinācijas attīstīšana ir svarīga dribla, piespēļu un metienu tehnikas pilnveidošanā. Īpaši nozīmīgi tas ir jaunatnes basketbolā, kur kustību koordinācija vēl turpina attīstīties.

A. Fernāte uzsver, ka starp fiziskajām īpašībām pastāv savstarpēja mijiedarbība jeb fizisko īpašību pārnese. Attīstot vienu fizisko īpašību, iespējams ietekmēt arī citas spējas. Basketbolā tas izpaužas tādējādi, ka ātrspēka attīstīšana vienlaikus uzlabo arī kustību ātrumu, lēciena spējas un daļēji tehnisko darbību efektivitāti (Fernāte, 2002).

Jaunākajos pētījumos par jaunajiem basketbolistiem pierādīts, ka pliometriskie un eksplozīvā spēka treniņi uzlabo ne tikai fiziskās spējas, bet arī basketbola specifisko kustību kvalitāti. Regulāri ātrspēka vingrinājumi pozitīvi ietekmē sprinta ātrumu, vertikālo lēcienu un kustību maiņas ātrumu, kas tieši saistīti ar basketbola tehnikas efektivitāti spēles laikā (Zhou et al., 2024).

Līdz ar to basketbolā tehniskā sagatavotība nav atdalāma no fiziskās sagatavotības. Lai spēlētājs spētu efektīvi realizēt tehniskās prasmes sacensību apstākļos, nepieciešams sistemātiski attīstīt arī fiziskās īpašības, īpaši ātrspēku, koordināciju un kustību ātrumu.

2.3. Vecuma un dzimuma īpatnība saistībā ar ātrspēku

Ātrspēka attīstība bērnu un jauniešu vecumā ir cieši saistīta ar organisma augšanu, bioloģisko briedumu un centrālās nervu sistēmas attīstību. Dažādos vecumposmos fiziskās spējas attīstās nevienmērīgi, tādēļ treniņu process jāpielāgo jauniešu vecuma, dzimuma un individuālās attīstības īpatnībām. Basketbolā tas ir īpaši svarīgi, jo spēles laikā regulāri nepieciešamas eksplozīvas kustības – sprinti, lēcieni un straujas virziena maiņas. O. Ernšteins un I. Ikstens uzsver, ka jauniešu attīstībā jāņem vērā ne tikai hronoloģiskais vecums, bet arī bioloģiskais briedums, kustību prasmes un trenēšanās pieredze. Viena vecuma sportistiem fiziskās attīstības līmenis var būt atšķirīgs, tādēļ trenerim nepieciešams individuāli pielāgot slodzi un vingrinājumu sarežģītību (Ernšteins & Ikstens, 2020).

Pusaudžu vecumā būtiski pilnveidojas neiromuskulārā koordinācija un kustību kontrole, tādēļ šis periods tiek uzskatīts par īpaši piemērotu ātrspēka attīstīšanai. Regulāri ātrspēka un pliometriskie vingrinājumi uzlabo muskuļu spēju ātri attīstīt spēku, kustību koordināciju un eksplozivitāti. Zinātniskajos pētījumos pierādīts, ka pliometriskie treniņi jaunajiem sportistiem būtiski uzlabo sprinta ātrumu, vertikālā lēciena augstumu un kustību maiņas spējas (Luo et al., 2025). Meitenēm un zēniem pubertātes laikā novērojamas atšķirīgas fizioloģiskās pārmaiņas. Zēniem testosterona līmeņa pieauguma ietekmē straujāk palielinās muskuļu masa un anaerobās darbaspējas, savukārt meitenēm šīs izmaiņas ir mērenākas. O. Ernšteins un I. Ikstens norāda, ka pēc 12 gadu vecuma zēniem anaerobās jaudas pieaugums ir izteiktāks nekā meitenēm, jo zēniem straujāk attīstās muskuļu masa un spēka īpašības. Tomēr arī meitenēm ātrspēka attīstīšana ir ļoti nozīmīga, jo tā uzlabo kustību efektivitāti, lēciena spējas un basketbola

specifisko darbību kvalitāti. Īpaša uzmanība jāpievērš kustību tehnikai, piezemēšanās kvalitātei un ceļu locītavu stabilitātei, jo pusaudžu vecumā meitenēm ir paaugstināts ceļu traumu risks. Pētījumos pierādīts, ka strukturēti spēka un pliometriskie treniņi uzlabo neiromuskulāro kontroli un samazina traumu risku jaunajām sportistēm (Luo et al., 2025).

Basketbolā ātrspēka attīstīšanā būtiska nozīme ir pakāpeniskai slodzes palielināšanai un vingrinājumu atbilstībai jauniešu attīstības līmenim. Jauniešu vecumā svarīgāk ir attīstīt kustību kvalitāti, koordināciju un pareizu vingrinājumu tehniku, nevis izmantot ļoti lielas ārējās slodzes. O. Ernšteins un I. Ikstens uzsver, ka ilgtermiņa sportista attīstībā prioritāte ir daudzpusīga fiziskā sagatavotība un pakāpeniska speciālo fizisko spēju pilnveidošana.

Šajā kvalifikācijas darbā tiks pētīta basketbola meiteņu MT-7 grupas sportistu ātrspēka attīstība. Grupā trenējas U14–U15 vecuma basketbolistes, kuras atrodas vecumposmā, kurā īpaši aktīvi attīstās koordinācijas spējas, kustību kontrole un eksplozīvais spēks. Šajā periodā mērķtiecīgi organizēti ātrspēka treniņi var būtiski uzlabot basketbolam nepieciešamās fiziskās spējas un kustību efektivitāti spēles laikā.

2.4. Ātrspēka attīstīšanas metodes, līdzekļi un slodzes dozēšanas principi

Basketbolā ātrspēks ir viena no nozīmīgākajām fiziskajām īpašībām, jo spēles laikā sportistiem nepieciešams īsā laika periodā attīstīt lielu spēku sprintos, lēcienos, virziena maiņās un cīņā par atlēkušajām bumbām. Īpaši svarīga basketbolā ir eksplozivitāte pirmajā solī, jo ātrs kustības uzsākšanas moments ļauj spēlētājam iegūt priekšrocību gan uzbrukumā, gan aizsardzībā. Tādēļ ātrspēka attīstīšanas treniņos būtiska uzmanība tiek pievērsta apakšējo ekstremitāšu eksplozīvā spēka pilnveidošanai. Ātrspēka attīstīšanā jaunajiem basketbolistiem plaši izmanto pliometriskos vingrinājumus, sprinta vingrinājumus un eksplozīva rakstura kustības ar savu ķermeņa svaru. O. Ernšteins un I. Ikstens norāda, ka basketbolā būtiska ir spēja ātri radīt spēku un efektīvi kontrolēt kustības lielā ātrumā (Ernšteins & Ikstens, 2020).

Pliometriskie vingrinājumi balstīti uz ātru muskuļu iestiepšanas un saraušanās ciklu, kas palīdz attīstīt eksplozīvo spēku, kustību ātrumu un neiromuskulāro koordināciju. Pētījumos pierādīts, ka regulāri pliometriskie treniņi uzlabo sprinta ātrumu, vertikālā lēciena augstumu un kustību maiņas spējas jaunajām sportistēm (Luo et al., 2025). Basketbolā biežāk izmantotie ātrspēka attīstīšanas vingrinājumi ir lēcieni tālumā no vietas, pietupienu lēcieni, vairāklēcieni, sānu lēcieni, sprinti īsās distancēs un virziena maiņas vingrinājumi. Šie vingrinājumi attīsta spēju īsā laikā radīt lielu spēku un uzlabo basketbolam nepieciešamās eksplozīvās kustības.

MT-7 grupas basketbolistēm ātrspēka treniņos ieteicams izmantot vidējas intensitātes pliometrisko slodzi ar kontrolētu lēcienu apjomu. Vienā treniņā ieteicams izpildīt 2–4 piegājienus ar 6–10 atkārtojumiem katrā vingrinājumā, savukārt kopējais lēcienu skaits treniņā var sasniegt aptuveni 60–100 lēcienus. Starp piegājieniem nepieciešama 60–120 sekunžu atpūta, lai saglabātu kustību kvalitāti un eksplozivitāti. Sprinta vingrinājumos ieteicams izmantot 5–20 metru distances ar maksimālu kustību intensitāti. Parasti tiek veikti 5–10 atkārtojumi ar pilnīgu vai gandrīz pilnīgu atjaunošanos starp atkārtojumiem. Pietiekama atpūta ir ļoti svarīga, jo noguruma apstākļos samazinās kustību ātrums, eksplozivitāte un kustību kvalitāte. O. Ernšteins un I. Ikstens uzsver, ka augstas intensitātes vingrinājumos nepieciešama pietiekama atjaunošanās starp darba intervāliem.

Liela nozīme ātrspēka attīstīšanā ir atjaunošanās procesam. Nepietiekama atpūta var samazināt treniņu efektivitāti un palielināt traumu risku. Jauniešiem nepieciešams nodrošināt pilnvērtīgu miegu, atbilstošu uzturu un pietiekamu atpūtu starp intensīvajiem treniņiem.

Pliometriskos un augstas intensitātes ātrspēka treniņus ieteicams organizēt 2–3 reizes nedēļā, ievērojot vismaz 48 stundu atjaunošanās periodu starp intensīvām slodzēm. Svarīga nozīme ir arī iesildīšanās procesam pirms ātrspēka vingrinājumu izpildes. Pirms pliometriskajiem vingrinājumiem nepieciešama dinamiska iesildīšanās, kas sagatavo muskuļus, locītavas un nervu sistēmu augstas intensitātes darbam. Basketbolā iesildīšanās parasti ietver vieglu skrējienus, kustību ābeci, koordinācijas vingrinājumus, dinamisko stiepšanu, īsus paātrinājumus un lēcienus.

2.5. Ātrspēka attīstīšana dažādos treniņa sagatavošanas posmos

Ātrspēka attīstīšana basketbolā ir cieši saistīta ar treniņu periodizāciju un sezonas struktūru. Dažādos sagatavošanas posmos atšķiras treniņu mērķi, slodzes apjoms, intensitāte un izmantotie līdzekļi. Pareizi plānots treniņu process palīdz efektīvi attīstīt sportistu fiziskās spējas, vienlaikus samazinot pārslodzes un traumu risku.

Sporta treniņu teorijā parasti izdala trīs galvenos sagatavošanas posmus:

- sagatavošanās periodu;
- sacensību periodu;
- pārejas periodu.

Sagatavošanās periodā galvenais mērķis ir veidot sportista fizisko bāzi un pakāpeniski attīstīt basketbolam nepieciešamās fiziskās īpašības. Šajā posmā ātrspēka attīstīšanā lielāka uzmanība tiek pievērsta vispārējai spēka sagatavotībai, kustību tehnikai, koordinācijai un eksplozīvā spēka pamatu attīstīšanai. O. Ernšteins un I. Ikstens norāda, ka jauniešu basketbolā sākotnēji svarīgāka ir kustību kvalitāte un daudzpusīga fiziskā sagatavotība, nevis maksimālas slodzes izmantošana.

Sagatavošanās periodā biežāk izmanto:

- pliometriskos vingrinājumus;
- sprinta vingrinājumus;
- koordinācijas vingrinājumus;
- vingrinājumus ar savu ķermeņa svaru.

Šajā posmā parasti tiek izmantots lielāks treniņu apjoms un pakāpeniska slodzes palielināšana. Ātrspēka treniņi tiek organizēti 2–3 reizes nedēļā, ievērojot pietiekamu atjaunošanos starp intensīvajām slodzēm.

Sacensību periodā galvenais uzdevums ir saglabāt iepriekš attīstītās fiziskās spējas un nodrošināt sportistu gatavību spēlēm. Šajā posmā samazinās kopējais treniņu apjoms, bet saglabājas augsta kustību intensitāte. Basketbolā ātrspēka vingrinājumi bieži tiek integrēti basketbola specifiskajos vingrinājumos un spēles situācijās.

Sacensību periodā vairāk izmanto:

- īsus sprintus;
- reakcijas vingrinājumus;
- virziena maiņas vingrinājumus;
- pliometriskos vingrinājumus ar mazāku apjomu;
- basketbola spēles situāciju vingrinājumus.

Šajā periodā ļoti svarīga ir sportistu atjaunošanās, jo spēļu un treniņu kopējā slodze ir augsta. Nepietiekama atjaunošanās var samazināt eksplozivitāti, kustību kvalitāti un palielināt traumu risku. Tādēļ starp augstas intensitātes treniņiem nepieciešams ievērot pietiekamu atpūtu un pielāgot slodzi sacensību grafikam.

Pārejas periods tiek izmantots organisma atjaunošanai pēc sacensību sezonas. Šajā posmā būtiski samazinās treniņu intensitāte un apjoms. Galvenais mērķis ir fiziskā un psiholoģiskā atjaunošanās, vienlaikus saglabājot vispārēju fizisko aktivitāti. Pārejas periodā ieteicams izmantot daudzveidīgas fiziskās aktivitātes, koordinācijas vingrinājumus un vieglas intensitātes eksplozīva rakstura vingrinājumus (Rudzītis, 2003).

Jauniešu basketbolā ļoti svarīga ir pakāpeniska slodzes plānošana visa gada garumā. O. Ernšteins un I. Ikstens uzsver, ka ilgtermiņa sportista attīstībā nepieciešams ievērot pakāpeniskuma principu un pielāgot slodzi sportistu vecumam, bioloģiskajam briedumam un fiziskajai sagatavotībai (Ernšteins & Ikstens, 2020).

MT-7 grupas basketbolistēm ātrspēka attīstīšana sezonas laikā tika organizēta pakāpeniski, ievērojot treniņu periodizācijas principus. Sagatavošanās periodā lielāka uzmanība tika pievērsta eksplozīvā spēka pamatu attīstīšanai un kustību tehnikai, savukārt sacensību periodā ātrspēka vingrinājumi vairāk tika integrēti basketbola specifiskajās kustībās un spēles situācijās.

2.6. Ātrspēka kontroles un novērtēšanas iespējas

Ātrspēka kontrole un novērtēšana basketbolā ir nozīmīga treniņu procesa sastāvdaļa, jo tā palīdz noteikt sportistu fiziskās sagatavotības līmeni, sekot attīstības dinamikai un izvērtēt treniņu procesa efektivitāti. Regulāra testēšana ļauj trenerim analizēt sportistu progresu, identificēt stiprās un vājās puses, kā arī nepieciešamības gadījumā pielāgot treniņu slodzi un izmantotās treniņu metodes.

O. Ernšteins un I. Ikstens uzsver, ka testēšana ir viens no svarīgākajiem instrumentiem kvalitatīva treniņu procesa organizēšanā. Regulāra fizisko īpašību pārbaude palīdz ilgtermiņā sekot jauniešu progresam un veikt nepieciešamās korekcijas treniņu plānos (Ernšteins & Ikstens, 2020).

Basketbolā ātrspēka novērtēšanai biežāk izmanto dažādus lēcienus, sprinta un kustību maiņas testus. Visbiežāk izmantotie testi ir:

- lēciens tālumā no vietas;
- vertikālā lēciena tests;
- 10–20 metru sprinta testi;
- *agility* jeb virziena maiņas testi;
- reakcijas ātruma testi.

Viens no biežāk izmantotajiem testiem apakšējo ekstremitāšu eksplozīvā spēka noteikšanai ir lēciens tālumā no vietas. Šis tests ir vienkārši organizējams, neprasa sarežģītu inventāru un ļauj efektīvi novērtēt sportista ātrspēka līmeni. Testa laikā sportists no statiskas pozīcijas izpilda maksimāli tālu lēcienus ar atspērienu no abām kājām. Rezultāts tiek mērīts centimetros no starta līnijas līdz tuvākajam piezemēšanās punktam.

Lēciens tālumā no vietas tiek izmantots arī Latvijas Basketbola savienības izstrādātajā jauniešu fiziskās sagatavotības testēšanas sistēmā kā eksplozivitātes novērtēšanas tests dažādām vecuma grupām. Vadlīnijās U15 vecuma meitenēm tiek noteikti eksplozivitātes vērtēšanas kritēriji tāllēkšanā no vietas, kas ļauj objektīvi salīdzināt sportistu fizisko sagatavotību un sekot attīstības dinamikai sezonas laikā.

Jaunākajos pētījumos par jaunajām basketbolistēm secināts, ka pliometriskie treniņi būtiski uzlabo horizontālā lēciena rezultātus, sprinta ātrumu un kustību maiņas spējas, kas ir cieši saistītas ar basketbola specifisko kustību efektivitāti spēles laikā (Tian et al., 2025).

Šajā kvalifikācijas darbā MT-7 grupas basketbolistēm ātrspēka novērtēšanai tika izmantots lēciena tālumā no vietas tests. Grupā trenējas U14–U15 vecuma sportistes, kurām pusaudžu vecumā aktīvi attīstās koordinācijas spējas, neiromuskulārā kontrole un eksplozīvais spēks. Testēšana tika veikta prakses sākumā un noslēgumā, lai izvērtētu ātrspēka attīstības dinamiku pēc mērķtiecīgi organizēta treniņu procesa. Testēšanas laikā sportistēm tika doti trīs mēģinājumi, no kuriem tika fiksēts labākais rezultāts. Pirms testa izpildes tika veikta iesildīšanās, kas ietvēra vieglu skrējienus, koordinācijas vingrinājumus, dinamisko stiepšanu un lēcienus vingrinājumus. Latvijas Basketbola savienības vadlīnijās uzsvērts, ka testēšana jāveic vienādos apstākļos un ar vienādu iesildīšanos, lai nodrošinātu rezultātu objektivitāti un salīdzināmību (Ernšteins & Ikstens, 2020).

Ātrspēka kontrole jauniešu basketbolā ir svarīga ne tikai sportisko rezultātu uzlabošanai, bet arī droša un ilgtermiņā efektīva treniņu procesa organizēšanai. Regulāra testēšana palīdz objektīvi novērtēt sportistu attīstību un plānot atbilstošu fizisko slodzi dažādos sezonas posmos.

2.7. Audzēkņu ātrspēka attīstības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)

Praktiskajā pētījumā tika analizēta MT-7 grupas basketbolistu ātrspēka attīstības dinamika prakses laikā. Pētījumā piedalījās 19 U14–U15 vecuma basketbolistes. Pētījuma mērķis bija izvērtēt mērķtiecīgi organizētu ātrspēka attīstīšanas treniņu ietekmi uz sportistu apakšējo ekstremitāšu eksplozīvo spēku.

Ātrspēka novērtēšanai tika izmantots lēciena tālumā no vietas tests, kas plaši tiek izmantots jauniešu sporta praksē apakšējo ekstremitāšu eksplozīvā spēka noteikšanai. Testēšana tika veikta divas reizes: prakses sākumā (2026. gada 17. februārī) un prakses beigās (2026. gada 16. aprīlī).

Pirms testēšanas sportistes veica standartizētu iesildīšanos, kas ietvēra vieglu skrējieni, koordinācijas vingrinājumus, dinamisko stiepšanu un lēcienus vingrinājumus. Katrai sportistei tika doti trīs mēģinājumi, no kuriem tika fiksēts labākais rezultāts centimetros. Labākie rezultāti tabulā atzīmēti zilā krāsā.

Prakses laikā MT-7 grupas basketbolistēm tika organizēti ātrspēka attīstīšanas treniņi, kuros tika izmantoti pliometriskie vingrinājumi, sprinta vingrinājumi, lēcieni un virziena maiņas vingrinājumi. Treniņu procesā galvenā uzmanība tika pievērsta apakšējo ekstremitāšu eksplozīvā spēka attīstīšanai, jo basketbolā tas ir īpaši svarīgi sprinta sākumā, pirmajā solī, lēcienos un kustību maiņās.

1. tabula.

MT-7 grupas basketbolistu lēciena tālumā no vietas testēšanas rezultāti

		Tāllēkšana no vietas (cm)				
Datums		17.02.2026.			16.04.2026.	
Nr.p.k.	Mēģinājums	1.	2.	3.	1.	3.
					2.	
1.		118	122	120	130	126
2.		172	174	176	173	175
3.		201	205	203	205	209
4.		168	170	168	164	161
5.		177	181	179	178	179
6.		178	178	180	177	179
7.		163	159	161	166	168
8.		165	167	169	167	169
9.		162	164	166	159	161
10.		156	160	158	172	173
11.		167	171	169	174	172
12.		160	162	164	157	159
13.		186	184	185	193	195
14.		169	171	173	167	168
15.		191	191	193	193	193
16.		160	162	164	153	155
17.		186	184	185	196	198
18.		186	188	190	205	205
19.		141	144	145	144	147
Sporta programmas noteiktais rezultāts		170 cm				

Pētījuma rezultāti parādīja (skatīt 1.tabulā), ka lielākajai daļai sportistu prakses beigās tika novērots rezultātu uzlabojums vai stabilitāte. No 19 sportistēm:

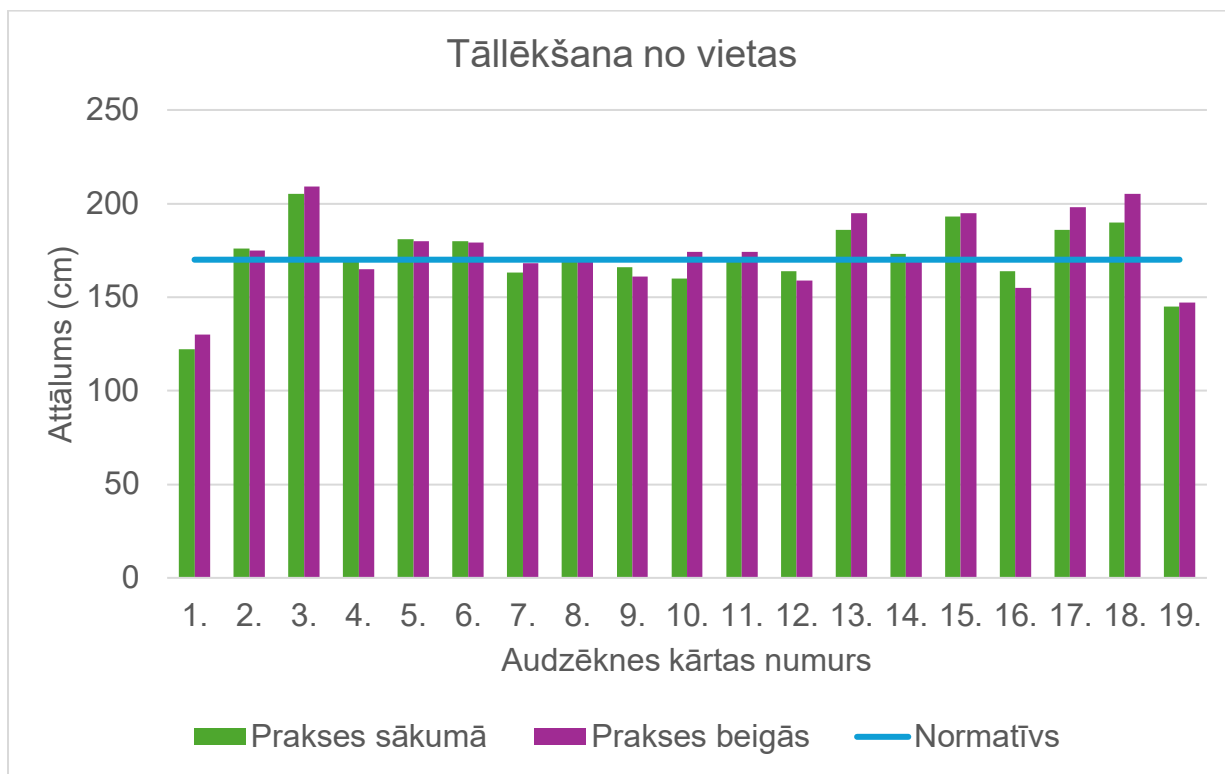
- 11 sportistēm rezultāts uzlabojās;
- 1 sportistei rezultāts saglabājās nemainīgs;
- 7 sportistēm tika novērots neliels rezultāta samazinājums.

Vidējais lēciena tālumā no vietas rezultāts pirmajā testēšanas reizē bija aptuveni 173 cm, savukārt otrajā testēšanas reizē – aptuveni 175 cm. Tas liecina par kopēju pozitīvu ātrspēka attīstības dinamiku MT-7 grupas basketbolistēm prakses laikā.

Lielākais rezultāta uzlabojums tika novērots 18. sportistei, kuras rezultāts palielinājās no 190 cm līdz 205 cm (+15 cm). Būtiski uzlabojumi tika novēroti arī 17. sportistei (+12 cm) un

10. sportistei (+14 cm). Atsevišķām sportistēm tika novērots neliels rezultāta samazinājums, ko var ietekmēt nogurums, individuālās fiziskās attīstības īpatnības, veselības stāvoklis vai nepietiekama atjaunošanās.

Pētījuma rezultātu uzskatāmākai analīzei tika izveidota diagramma, kurā attēloti katras sportistes labākie lēciena tūlumi no vietas rezultāti prakses sākumā un noslēgumā, salīdzinot tos ar sporta programmā noteikto normatīvu (skatīt 2.1. attēlu).



2.1.attēls. MT-7 grupas basketbolistu lēciena tūlumā no vietas rezultātu dinamika

Diagrammā (skatīt 2.1. attēlu) redzams, ka lielākajai daļai MT-7 grupas basketbolistu prakses beigās lēciena tūlumā no vietas rezultāti uzlabojās vai saglabājās līdzīgā līmenī. Vairākas sportistes otrajā testēšanas reizē sasniedza augstākus rezultātus nekā prakses sākumā, kas liecina par pozitīvu apakšējo ekstremitāšu eksplozīvā spēka attīstību prakses laikā.

Salīdzinot rezultātus ar sporta programmā noteikto normatīvu – 170 cm, redzams, ka prakses sākumā normatīvu sasniedza vai pārsniedza 10 sportistes, savukārt prakses beigās normatīvu sasniedza vai pārsniedza jau 11 sportistes. Tas norāda uz kopēju ātrspēka attīstības progresu MT-7 grupas basketbolistēm.

Lielākais rezultāta pieaugums tika novērots 18. sportistei, kuras rezultāts uzlabojās no 190 cm līdz 205 cm. Būtiski uzlabojumi tika novēroti arī 10. un 17. sportistei. Atsevišķām sportistēm rezultāti nedaudz samazinājās, tomēr kopējā rezultātu dinamika vērtējama pozitīvi.

Iegūtie rezultāti apstiprina, ka mērķtiecīgi organizēti pliometriskie un eksplozīvā spēka vingrinājumi var sekmēt U14–U15 vecuma basketbolistu ātrspēka attīstību un palīdzēt sasniegt sporta programmā noteiktos normatīvus.

3. BASKETBOLA AUDZĒKŅU TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒJUMS

3.1. Tehniskās sagatavotības jēdziens un nozīme

Tehniskā sagatavotība basketbolā ir viena no svarīgākajām sportista sagatavotības sastāvdaļām, jo tā nodrošina spēju efektīvi izpildīt basketbola specifiskās kustības un tehniskos paņēmienus spēles situācijās. Basketbolā tehniskā sagatavotība ietver dažādu kustību un paņēmienu apguvi, pilnveidošanu un pielietošanu mainīgos spēles apstākļos. Tehniskā sagatavotība ir cieši saistīta ar fizisko, taktisko un psiholoģisko sagatavotību, jo kvalitatīva tehnisko paņēmienu izpilde iespējama tikai pie pietiekami attīstītām fiziskajām un koordinācijas spējām.

A. Rudzītis norāda, ka basketbolā tehniskā sagatavotība ir spēlētāja prasme pareizi un efektīvi izpildīt basketbola spēles elementus dažādās spēles situācijās (Rudzītis, 2003). Basketbola tehniku veido dažādi uzbrukuma un aizsardzības paņēmieni, piemēram, dribls, piespēles, metieni, aizsardzības pārvietošanās un atlēkušo bumbu izcīnīšana. Mūsdienu basketbolā tehnisko paņēmienu izpildes kvalitāti būtiski ietekmē spēles ātrums un dinamika. Sportistiem nepieciešama spēja tehniskos paņēmienus izpildīt precīzi, ātri un noguruma apstākļos. Tādēļ tehniskās sagatavotības pilnveidošanā nozīmīga loma ir kustību koordinācijai, līdzsvaram, kustību kontrolei un speciālajai fiziskajai sagatavotībai.

Viens no svarīgākajiem tehniskajiem paņēmieniem basketbolā ir metiens lēcienā. Tas ir viens no biežāk izmantotajiem punktu gūšanas paņēmieniem spēles laikā, īpaši uzbrukumā no vidējās distances un pēc dribla. Kvalitatīvs metiens lēcienā prasa precīzu kustību koordināciju, pareizu ķermeņa stāvokli, līdzsvaru, roku darbību un kustību ritmu. Metiena lēcienā efektivitāti būtiski ietekmē arī sportista fiziskā sagatavotība, īpaši apakšējo ekstremitāšu eksplozīvais spēks, koordinācija un līdzsvara spējas. Basketbolā svarīga ir ne tikai metiena precizitāte, bet arī spēja izpildīt metienu ātri, stabilā tehnikā un pretestības apstākļos. Pētījumos pierādīts, ka kustību koordinācija, muskuļu sinerģija un neiromuskulārā kontrole būtiski ietekmē basketbola metiena stabilitāti un precizitāti dažādās metiena distancēs (Fan et al., 2024).

Jauniešu basketbolā tehniskās sagatavotības attīstīšanā īpaši svarīga ir pareizas kustību tehnikas apguve. Nepareizi apgūta tehnika vēlāk var ierobežot spēlētāja attīstību un samazināt tehnisko paņēmienu efektivitāti spēles laikā. O. Ernšteins un I. Ikstens uzsver, ka jaunatnes basketbolā prioritāte ir kvalitatīva kustību izpilde un pakāpeniska tehnisko prasmju pilnveidošana, ievērojot sportistu vecuma un individuālās attīstības īpatnības (Ernšteins & Ikstens, 2020).

Šajā kvalifikācijas darbā tiks analizēta MT-7 grupas basketbolistu tehniskā sagatavotība metienā lēcienā. Praktiskajā pētījumā galvenā uzmanība tiks pievērsta metiena precizitātei aptuveni trīs metru attālumā no groza, izvērtējot audzēkņu tehniskās sagatavotības attīstības dinamiku prakses laikā. Pētījuma laikā tiks analizēts, kā mērķtiecīgi organizēts treniņu process ietekmē metiena lēcienā precizitāti un izpildes stabilitāti.

3.2. Basketbola tehnikās sagatavotības raksturojums, klasifikācija

Basketbola tehniskā sagatavotība ietver dažādu tehnisko paņēmienu apguvi, pilnveidošanu un pielietošanu spēles situācijās. Tā nodrošina spēlētāja spēju efektīvi izmantot basketbola tehniku gan uzbrukumā, gan aizsardzībā, pielāgojoties mainīgajiem spēles apstākļiem. Tehniskā sagatavotība ir cieši saistīta ar fizisko, taktisko un psiholoģisko sagatavotību, jo kvalitatīva tehnisko paņēmienu izpilde iespējama tikai pie pietiekami attīstītām fiziskajām un koordinācijas spējām.

A. Rudzītis norāda, ka basketbola tehniku veido kustību kopums, kas nepieciešams efektīvai spēles darbību izpildei dažādās spēles situācijās (Rudzītis, 2003). Mūsdienā basketbolā tehniskajiem paņēmieniem jābūt ne tikai precīziem, bet arī izpildāmiem lielā ātrumā, pretinieka pretestības un noguruma apstākļos. Basketbola tehniskā sagatavotība ietver gan uzbrukuma, gan aizsardzības tehniku. Uzbrukuma tehnikā ietilpst pārvietošanās paņēmieni, dribls, piespēles, metieni, māņkustības un atlēkušo bumbu izcīnīšana uzbrukumā, savukārt aizsardzības tehnikā ietilpst aizsardzības stāja, pārvietošanās aizsardzībā, pretinieka segšana, bumbas atņemšanas paņēmieni un atlēkušo bumbu izcīnīšana aizsardzībā.

Viens no svarīgākajiem basketbola tehniskajiem paņēmieniem ir metiens lēcienā. Tas ir viens no biežāk izmantotajiem punktu gūšanas paņēmieniem spēles laikā, jo ļauj izpildīt metienu pāri aizsargam un ātri realizēt uzbrukumu. Metiena lēcienā efektivitāti nosaka ne tikai precizitāte, bet arī kustību koordinācija, līdzsvars, ķermeņa stāvoklis un kustību ritms. Metiena tehnika sastāv no vairākām secīgām kustību fāzēm – sagatavošanās kustības, atspēriena, lēciena, bumbas izmešanas un piezemēšanās. Kvalitatīvā metiena izpildē būtiska nozīme ir kustību koordinācijai starp augšējām un apakšējām ekstremitātēm. Jaunākajos pētījumos secināts, ka neiromuskulārā kontrole un stabila kustību biomehānika būtiski ietekmē basketbola metiena precizitāti un izpildes stabilitāti dažādās spēles situācijās (Fan et al., 2024).



3.1.attēls. Metiens lēcienā izpildes fāzes (Fleming, 2014).

3.1. attēlā redzama metiena lēcienā secīga izpilde, sākot no sagatavošanās pozīcijas līdz bumbas izmešanai un kustības noslēguma fāzei. Attēls uzskatāmi parāda, ka metiena precizitāti nosaka ne tikai roku darbība, bet arī ķermeņa apakšējās daļas iesaiste, atspēriens, līdzsvars un kustību koordinācija. Pareiza kustību secība palīdz nodrošināt stabilu metiena trajektoriju un efektīvāku metiena izpildi spēles situācijās.

Jauniešu basketbolā tehnisko paņēmienu apguvē īpaši svarīga ir pareiza tehnikas pamatu apgūšana. Nepareizi izveidoti kustību stereotipi vēlāk var samazināt spēles efektivitāti un apgrūtināt tehnisko paņēmienu pilnveidošanu. O. Ernšteins un I. Ikstens uzsver, ka jaunatnes basketbolā prioritāte ir kvalitatīva kustību izpilde, koordinācijas attīstīšana un pakāpeniska tehnisko prasmju pilnveidošana atbilstoši sportistu vecumam un sagatavotības līmenim (Ernšteins & Ikstens, 2020).

3.3. Metiena lēcienā paņēmiena saistība ar fizisko sagatavotību

Metiena lēcienā tehniskā izpilde ir cieši saistīta ar sportista fizisko sagatavotību. Kvalitatīva metiena izpilde nav iespējama bez pietiekami attīstīta eksplozīvā spēka, koordinācijas, līdzsvara un kustību kontroles. Basketbolā metiens lēcienā bieži tiek izpildīts augstā spēles tempā un pretinieka pretestības apstākļos, tādēļ sportistam nepieciešama spēja ātri un precīzi koordinēt visa ķermeņa kustības.

Īpaši nozīmīgs metiena izpildē ir apakšējo ekstremitāšu eksplozīvais spēks, kas nodrošina efektīvu atspērienu un stabilu lidojuma fāzi. Jo kvalitatīvāks ir atspēriens, jo vieglāk sportists spēj izpildīt metienu augstākā punktā un saglabāt stabilu ķermeņa pozīciju gaisā. Pētījumos secināts, ka eksplozīvā spēka attīstība pozitīvi ietekmē basketbola specifisko kustību kvalitāti, tostarp lēcienus, sprintu un metienu izpildi (Fan et al., 2024).

Svarīga nozīme metiena precizitātē ir arī koordinācijai un līdzsvaram. Metiena laikā kustība sākas no kāju darba un pakāpeniski pāriet uz ķermeņa augšdaļu un roku darbību. Ja kustību secība ir koordinēta, tiek nodrošināta precīzāka bumbas trajektorija un stabilāka metiena izpilde. Savukārt nepietiekama fiziskā sagatavotība vai nogurums var samazināt kustību precizitāti un pasliktināt metiena efektivitāti spēles laikā.

Jauniešu basketbolā būtiski ir attīstīt ne tikai metiena tehniku, bet arī fiziskās spējas, kas nodrošina kvalitatīvu tehnisko paņēmienu izpildi. Ātrspēka un koordinācijas attīstīšana palīdz sportistiem efektīvāk apgūt metienu lēcienā un uzlabot metiena precizitāti dažādās spēles situācijās.

3.4. Tehnisko paņēmienu apgūšanas posmi un metodes

Tehnisko paņēmienu apguve basketbolā ir sistemātisks un ilgstošs process, kura laikā sportists pakāpeniski apgūst kustību struktūru, pilnveido koordināciju un nostiprina prasmi izmantot tehniskos paņēmienus dažādās spēles situācijās. Basketbola tehnikas apguvē svarīga nozīme ir regulāram treniņu darbam, kustību atkārtošanai un pareizas tehnikas kontrolei. A. Rudzītis uzsver, ka tehnisko paņēmienu apguvē būtiski ir veidot pareizus kustību stereotipus jau agrīnā vecumā, jo nepareizi apgūta tehnika vēlāk var samazināt kustību efektivitāti un apgrūtināt tehnisko paņēmienu pilnveidošanu (Rudzītis, 2003).

Rokasgrāmatā “Rokasgrāmata veiksmīgam basketbola trenerim” tehnisko paņēmienu mācīšanas process tiek iedalīts vairākos secīgos posmos. Pirmais posms ir iepazīšanās ar paņēmieniem, kura laikā sportists iepazīstas ar kustību, tās nozīmi spēlē un pareizu izpildījumu. Šajā etapā liela nozīme ir demonstrējumam, vārdiskajam skaidrojumam un video materiālu izmantošanai. Metiena lēcienā apguvē sākotnēji uzmanība tiek pievērsta pareizam kāju novietojumam, bumbas satvērienam, roku darbībai un skatienam uz grozu (Rudzītis & Grāvītis, 2008).

Nākamais posms ir paņēmiena mācīšana speciāli radītos vienkāršotos apstākļos. Šajā etapā sportisti apgūst kustības pamatelementus bez sarežģītiem spēles apstākļiem. Metiens

lēcienā sākotnēji tiek izpildīts no vietas vai pēc nelielas kustības, koncentrējoties uz pareizu kustību secību un koordināciju. Pakāpeniski tiek pilnveidota kustības precizitāte, līdzsvars un ritms. Trešajā posmā notiek paņēmiena padziļināta apguve, kur kustība tiek izpildīta sarežģītākos apstākļos un tuvāk reālajai spēles situācijai. Sportisti izpilda metienus kustībā, pēc iespēmes, ar aizturi vai pret aizsarga pretestību. Šajā etapā būtiska nozīme ir kustību atkārtojumiem un dažādu spēles situāciju modelēšanai. Pakāpeniski tiek attīstīta spēja saglabāt precīzu tehnikas izpildi arī pie lielāka spēles tempa un noguruma.

Turpmākajos posmos tiek veidota pilnīga kustību iemaņu nostiprināšana un tehniskā paņēmiena pielietošana spēles apstākļos. Sportists spēj izpildīt kustību automātiski, ātri un precīzi dažādās situācijās. Metiena lēcienā gadījumā svarīga kļūst spēja saglabāt precīzu tehniku arī psiholoģiska spiediena, noguruma un pretinieka pretestības apstākļos. Rudzītis norāda, ka tehniskā paņēmiena pilnveidošana notiek nepārtraukti visā sportista attīstības laikā (Rudzītis & Grāvītis, 2008).

Tehnisko paņemienu apguvē basketbolā tiek izmantotas dažādas mācību metodes. Viena no svarīgākajām ir demonstrējuma metode, kur treneris vai sportists demonstrē pareizu kustības izpildi. Būtiska nozīme ir arī vārdiskajai metodei, kur treneris skaidro kustības galvenos elementus un biežāk pieļautās kļūdas. Praktiskajā darbībā īpaši nozīmīga ir atkārtojumu metode, jo regulāra kustību atkārtošana palīdz nostiprināt pareizus kustību stereotipus un automatizēt kustības izpildi.

Mūsdienu basketbola treniņu procesā arvien biežāk tiek izmantota arī video analīze, kas ļauj sportistiem vizuāli novērtēt savu kustību tehniku un identificēt kļūdas. Video analīze palīdz salīdzināt tehnisko izpildījumu dažādos treniņu posmos un sekot tehnikas pilnveidošanās dinamikai. Šī metode ir īpaši efektīva metiena lēcienā apguvē, jo ļauj detalizēti analizēt kustību fāzes, ķermeņa stāvokli un roku darbību metiena izpildes laikā.

3.5. Kļūdu analīze un korekcija

Kļūdu analīze un savlaicīga korekcija ir būtiska basketbola tehniskās sagatavotības pilnveidošanas sastāvdaļa. Tehnisko paņemienu apguves procesā sportisti bieži pieļauj dažādas kustību kļūdas, kas var samazināt kustību efektivitāti un metiena precizitāti. Ja kļūdas netiek savlaicīgi koriģētas, tās pakāpeniski nostiprinās kustību stereotipos un vēlāk kļūst grūtāk izlabojamas. Tāpēc jauniešu basketbolā īpaši svarīga ir regulāra kustību kontrole un pareizas tehnikas nostiprināšana jau sākotnējā apmācības posmā.

Metiena lēcienā izpildē biežāk sastopamās kļūdas ir nepareizs kāju novietojums, nepietiekams atspēriens, nestabils ķermeņa līdzsvars, nepareiza roku darbība un nepilnīga kustības noslēguma fāze. Bieži tiek novērota arī nepietiekama kustību koordinācija starp kāju darbu un bumbas izmešanu, kas negatīvi ietekmē metiena trajektoriju un precizitāti. Jauniešu basketbolā metiena laikā nereti tiek novērota pārmērīga ķermeņa sasprindzināšana, nepietiekama elkoņa stabilitāte vai nepareiza plaukstas darbība bumbas izmešanas brīdī.

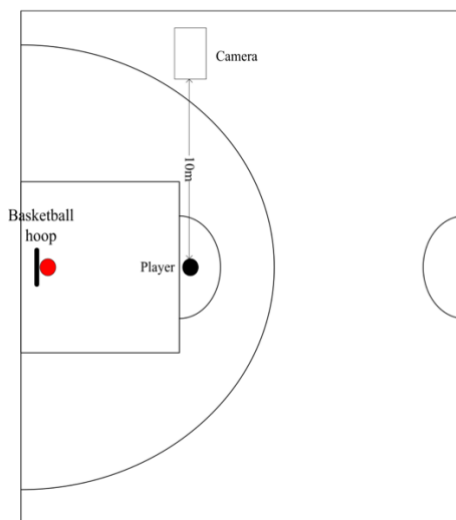
A. Rudzītis un U. Grāvītis norāda, ka kļūdu korekcijai jābūt sistemātiskai un pakāpeniskai, izmantojot gan demonstrējumu, gan vārdisku skaidrojumu, gan atkārtojumu vingrinājumus (Rudzītis & Grāvītis, 2008). Svarīgi ir ne tikai norādīt uz kļūdu, bet arī izskaidrot tās rašanās cēloņus un parādīt pareizu kustības izpildi. Kļūdu korekcijā efektīvi ir izmantot vienkāršotus vingrinājumus, kuros sportists koncentrējas uz konkrētu kustības elementu, piemēram, roku darbību vai atspēriena tehniku.

Tehniskās sagatavotības novērtēšanā būtiska nozīme ir arī psiholoģiskajiem aspektiem. Basketbolā metiena precizitāti un tehnisko paņemienu izpildi ietekmē sportista koncentrēšanās spējas, emocionālā stabilitāte, pašpārliecinātība un stresa noturība. Jauniešu basketbolā psiholoģiskais sasprindzinājums vai bailes kļūst par negatīvi ietekmēt metiena kvalitāti un kustību koordināciju. Tāpēc trenerim svarīgi veidot pozitīvu treniņu vidi, kas palīdz sportistiem

attīstīt pārliecību par savām spējām un saglabāt koncentrēšanos tehnisko paņēmienu izpildes laikā.

Metiena lēcienā tehnikas pilnveidošanā nozīmīga ir arī video analīze, kas ļauj sportistam vizuāli novērtēt savu kustību izpildi un salīdzināt to ar pareizas tehnikas paraugu. Video analīze palīdz identificēt kustību kļūdas, kuras sportists izpildes laikā pats var nepamanīt. Šī metode ļauj detalizēti analizēt metiena izpildes fāzes, ķermeņa stāvokli, roku darbību un piezemēšanās tehniku. Jaunākajos pētījumos uzsvērts, ka video attēlu analīze palīdz detalizēti izvērtēt basketbolistu kustību biomehāniku un tehnisko paņēmienu izpildi, analizējot kustību trajektoriju, ķermeņa pozīciju un kustību koordināciju dažādās metiena izpildes fāzēs. Šāda pieeja palīdz efektīvāk identificēt tehniskās kļūdas un uzlabot metiena precizitāti (Dai & Yin, 2024).

3.2.attēlā parādīts video analīzes kameras novietojums basketbola metiena izpildes novērtēšanai. Kamera novietota aptuveni 10 metru attālumā no sportista, lai iespējams pilnvērtīgi fiksēt visa ķermeņa kustības, metiena trajektoriju un kustību koordināciju metiena izpildes laikā. Šāds kameras novietojums ļauj analizēt sportista ķermeņa stāvokli, roku darbību, atspēriena tehniku un kustības noslēguma fāzi.



3.2.attēls. Video analīzes kameras novietojums basketbola metiena izpildes analīzei (Dai & Yin, 2024).

Kļūdu korekcijas procesā būtiska nozīme ir arī pozitīvai atgriezeniskajai saitei un pakāpeniskam uzdevumu sarežģītības pieaugumam. Jauniešu basketbolā trenerim jāveicina sportistu motivācija un pārliecība par savām spējām, jo pārmērīga koncentrēšanās tikai uz kļūdām var negatīvi ietekmēt kustību izpildes kvalitāti un psiholoģisko pārliecību.

3.6. Tehniskās sagatavotības novērtēšanas līdzekļi un metodes

Basketbola tehniskās sagatavotības novērtēšana ir svarīga treniņu procesa sastāvdaļa, kas ļauj izvērtēt sportistu tehnisko prasmju attīstības līmeni, identificēt kļūdas un sekot tehnikas pilnveidošanās dinamikai. Tehniskās sagatavotības kontrole palīdz trenerim izvēlēties piemērotākās treniņu metodes un pielāgot slodzi atbilstoši sportistu sagatavotības līmenim. Jauniešu basketbolā tehniskās sagatavotības novērtēšanai jābūt regulārai, sistemātiskai un atbilstoši sportistu vecumam un individuālajām spējām.

Basketbolā tehnisko sagatavotību iespējams novērtēt ar dažādu testu, novērojumu un praktisko uzdevumu palīdzību. Biežāk tiek vērtēta metienu precizitāte, dribla tehnika, piespēļu

kvalitāte, kustību koordinācija un tehnisko paņēmienu izpilde spēles situācijās. Metiena lēcienā novērtēšanā būtiska nozīme ir metiena precizitātei, kustību stabilitātei, ķermeņa līdzsvaram un pareizai kustību secībai.

Metiena precizitātes novērtēšanai bieži tiek izmantoti dažādi metienu testi no noteikta attāluma un konkrēta metienu skaita. Šādi testi ļauj objektīvi izvērtēt sportista tehnisko sagatavotību un sekot rezultātu izmaiņām treniņu procesa laikā. Šajā kvalifikācijas darbā tehniskās sagatavotības novērtēšanai tika izmantots metiena lēcienā precizitātes tests aptuveni trīs metru attālumā no groza. Sportisti izpildīja noteiktu metienu skaitu, un tika fiksēts precīzo metienu skaits.

Tehniskās sagatavotības novērtēšanā nozīmīga ir arī pedagoģiskā novērošana. Treneris treniņu un spēļu laikā novēro sportistu kustību kvalitāti, tehnisko paņēmienu stabilitāti un spēju pielietot apgūtās prasmes mainīgos spēles apstākļos. Pedagoģiskā novērošana palīdz identificēt tehniskās kļūdas un izvērtēt sportistu progresu ilgākā laika periodā.

Mūsdienās arvien plašāk tiek izmantota arī video analīze, kas ļauj detalizēti analizēt sportistu kustību biomehāniku un tehnisko paņēmienu izpildi. Video analīze palīdz izvērtēt ķermeņa stāvokli, roku darbību, kustību koordināciju un metiena izpildes fāzes. Šī metode ļauj precīzāk identificēt tehniskās kļūdas un sekot tehnikas pilnveidošanās dinamikai. Jaunākajos pētījumos norāda, ka video attēlu analīze palīdz uzlabot basketbolistu kustību kvalitāti un metiena precizitāti, analizējot kustību biomehāniku dažādās metiena izpildes fāzēs (Dai & Yin, 2024).

Rudzītis un Grāvītis uzsver, ka tehnisko paņēmienu pilnveidošanā svarīga ir pakāpeniska uzdevumu sarežģītības palielināšana un pozitīva atgriezeniskā saite, kas palīdz sportistiem saglabāt motivāciju un uzlabot kustību kvalitāti (Rudzītis & Grāvītis, 2008). Tehniskās sagatavotības novērtēšanā svarīgi ir analizēt ne tikai rezultātu, bet arī kustību izpildes kvalitāti un sportista spēju pielietot tehniskās prasmes dažādās spēles situācijās.

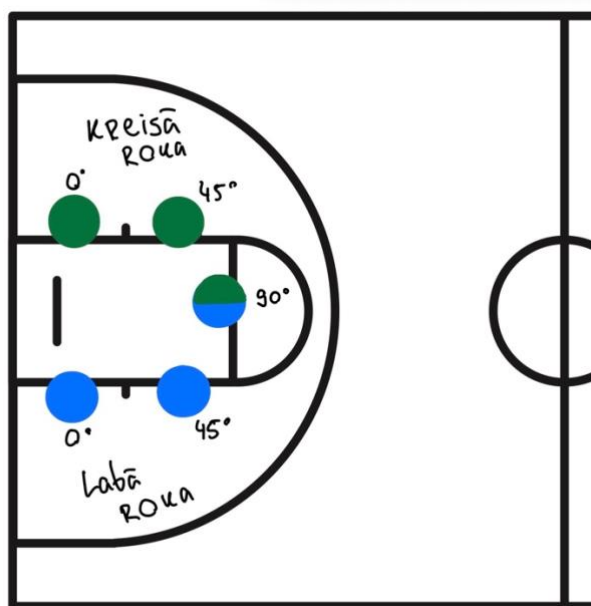
Šajā kvalifikācijas darbā MT-7 grupas basketbolistu tehniskās sagatavotības novērtēšanai tika izmantots metiena lēcienā precizitātes tests, pedagoģiskā novērošana un video analīze. Praktiskajā pētījumā tika analizēta sportistu metiena precizitātes attīstības dinamika prakses laikā, izvērtējot tehnisko prasmju pilnveidošanos un kustību kvalitātes izmaiņas.

3.7. Audzēkņu metiena lēcienā paņēmienu sagatavotības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)

3.7.1. Pētījuma organizācija un metodika

Metiena lēcienā tehniskās sagatavotības novērtēšanai tika izmantots metiena precizitātes tests ar driblu aptuveni trīs metru attālumā no basketbola groza. Testēšanā piedalījās 19 MT-7 grupas basketbolistes. Testa mērķis bija izvērtēt sportistu metiena lēcienā precizitātes dinamiku prakses laikā.

Metieni tika izpildīti no trim dažādām pozīcijām laukumā: no centrālās pozīcijas pret grozu (90°), no 45° leņķa pozīcijas un no sānu pozīcijas (0°). Katrā pozīcijā sportistes izpildīja 10 metienus lēcienā pēc dribla ar atvērto soli, fiksējot precīzo metienu skaitu.



3.3.attēls. Metiena lēcienā precizitātes testa izpildes pozīcijas.

3.3.attēlā redzamas metiena lēcienā precizitātes testa izpildes pozīcijas. Zilie punkti attēlo metiena pozīcijas sportistēm ar dominanto labo roku, bet zaļie punkti – sportistēm ar dominanto kreiso roku. Šāds izvietojums tika izvēlēts, lai metienu būtu iespējams izpildīt ar atvērto soli, izmantojot iekšējo kāju pret grozu, kas nodrošina stabilāku ķermeņa stāvokli un biomehāniski efektīvāku metiena izpildi.

Testēšana tika veikta divas reizes – prakses sākumā (2026. gada 19. februārī) un prakses noslēgumā (2026. gada 21. aprīlī). Testa laikā tika vērtēta ne tikai metiena precizitāte, bet arī kustību koordinācija, līdzsvars, atspēriena kvalitāte un kustības noslēguma fāze. Iegūtie rezultāti apkopoti 2. tabulā.

Praktiskā pētījuma laikā metiena lēcienā izpilde tika analizēta arī ar video analīzes palīdzību. Tas ļāva audzēknēm redzēt savu metienu no malas un labāk izprast metiena izpildes fāzes: sagatavošanos, bumbas pacelšanu, atspērienu, bumbas izmešanu, lidojuma fāzi un piezemēšanos.



3.4.attēls. Metiena lēcienā izpildes fāzes praktiskā pētījuma video analīze.

3.4.attēlā redzama metiena lēcienā secīga izpilde, kas tika izmantota audzēkņu metiena tehnikas analīzei prakses laikā. Video analīze palīdzēja izvērtēt kustību secību, ķermeņa līdzsvaru, roku darbību un metiena noslēguma fāzi.

3.7.2. Metiena lēcienā precizitātes testa rezultāti

2. tabula.

MT-7 grupas basketbolistu metiena lēcienā precizitātes rezultāti dažādās metiena pozīcijās.

		Metiena lēcienā precizitāte (reizes)					
		90° pret grozu		45 ° pret grozu		0 ° pret grozu	
Nr.p.k.	Datums	19.02. 2026	21.04. 2026	19.02. 2026	21.04. 2026	19.02. 2026	21.04. 2026
1.		6	7	7	8	5	6
2.		7	7	8	8	6	6
3.		9	10	10	10	8	8
4.		6	5	7	6	5	5
5.		7	8	8	9	6	7
6.		7	6	8	8	6	6
7.		6	7	7	8	5	6
8.		7	7	8	8	6	6
9.		6	5	7	6	5	5
10.		6	8	7	9	5	7
11.		7	8	8	9	6	7
12.		6	5	7	6	5	4
13.		8	9	9	10	7	8
14.		5	6	8	7	6	6
15.		8	9	9	10	7	8
16.		6	5	7	6	5	5
17.		8	9	9	10	7	8
18.		8	9	10	10	7	8
19.		6	7	7	8	5	6

Pētījuma rezultāti parādīja (skatīt 2. tabulā), ka lielākajai daļai MT-7 grupas basketbolistu prakses beigās uzlabojās metiena lēcienā precizitāte dažādās metiena pozīcijās. Kopumā tika novērota pozitīva tehniskās sagatavotības dinamika, kas liecina par regulāra treniņu procesa pozitīvu ietekmi uz metiena izpildes kvalitāti.

Analizējot rezultātus, tika konstatēts, ka:

- 14 sportistēm rezultāti uzlabojās;
- 2 sportistēm rezultāti saglabājās nemainīgi;
- 3 sportistēm tika novērots neliels rezultātu samazinājums atsevišķās metiena pozīcijās.

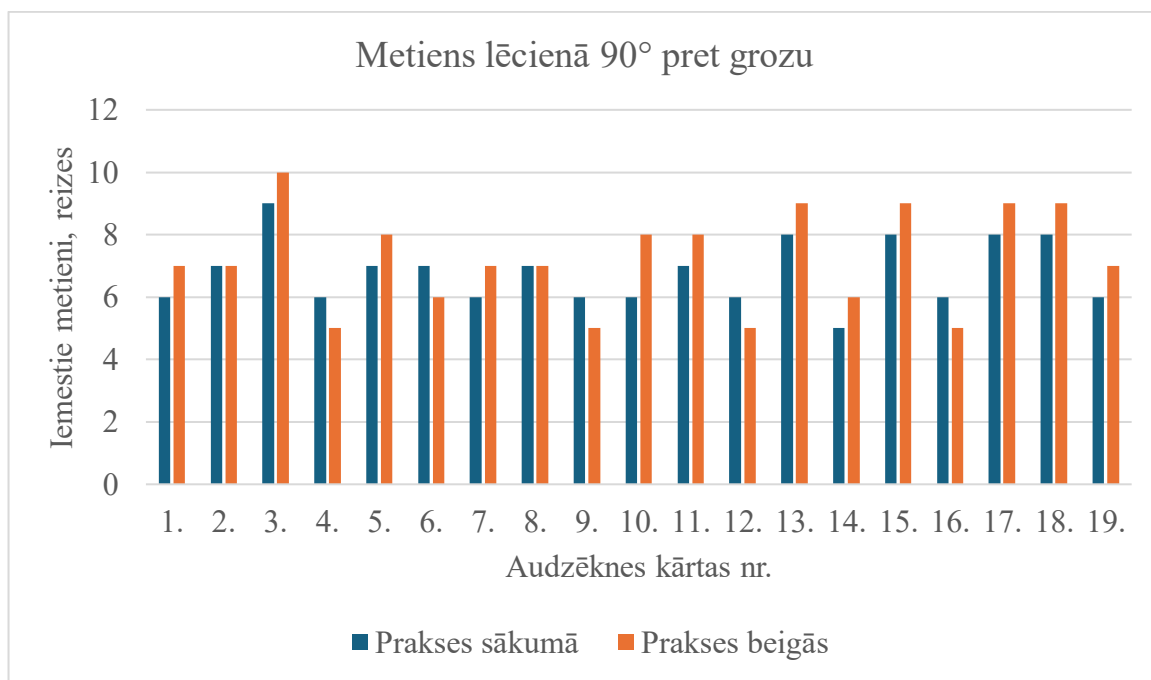
Visaugstākā metiena precizitāte tika novērota 45° pozīcijā pret grozu. Šajā pozīcijā vairākas sportistes prakses beigās sasniedza maksimālo rezultātu – 10 precīzus metienus no 10 iespējamajiem. Savukārt zemākie rezultāti pārsvarā tika novēroti sānu pozīcijā (0° pret grozu), kur metiena izpilde tehniski ir sarežģītāka un prasa precīzāku ķermeņa koordināciju un līdzsvara kontroli.

Vidēji metiena precizitāte prakses beigās uzlabojās visās trīs pozīcijās. Tas norāda, ka treniņu procesā izmantotie tehniskie vingrinājumi, metienu atkārtojumi un kustību koordinācijas pilnveidošana sekmēja metiena lēcienā tehnikas stabilitāti un precizitāti.

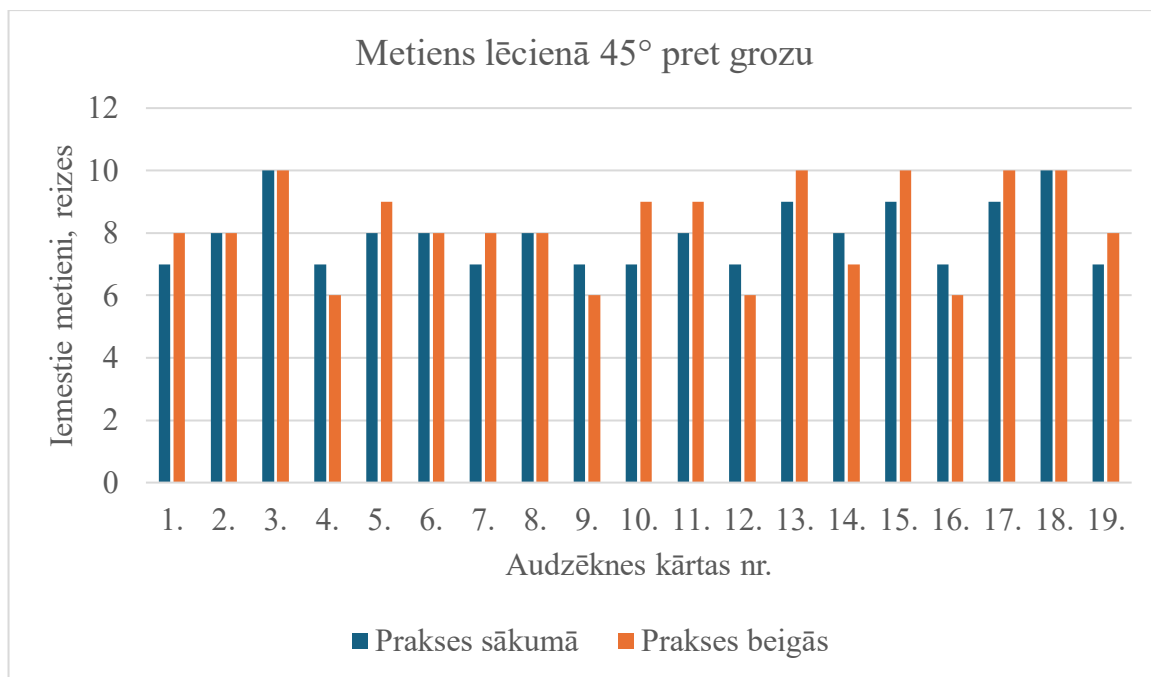
Atsevišķām sportistēm tika novērots neliels rezultātu samazinājums, ko var ietekmēt nogurums, psiholoģiskais sasprindzinājums, koordinācijas nestabilitāte vai individuālās fiziskās sagatavotības svārstības. Jauniešu basketbolā tehnisko paņēmieni izpildi būtiski ietekmē arī koncentrēšanās spējas un kustību automatizācijas līmenis.

Iegūtie rezultāti liecina, ka sistemātiska metiena lēcienā tehnikas pilnveidošana pozitīvi ietekmē U14–U15 vecuma basketbolistu metiena precizitāti un tehnisko sagatavotību.

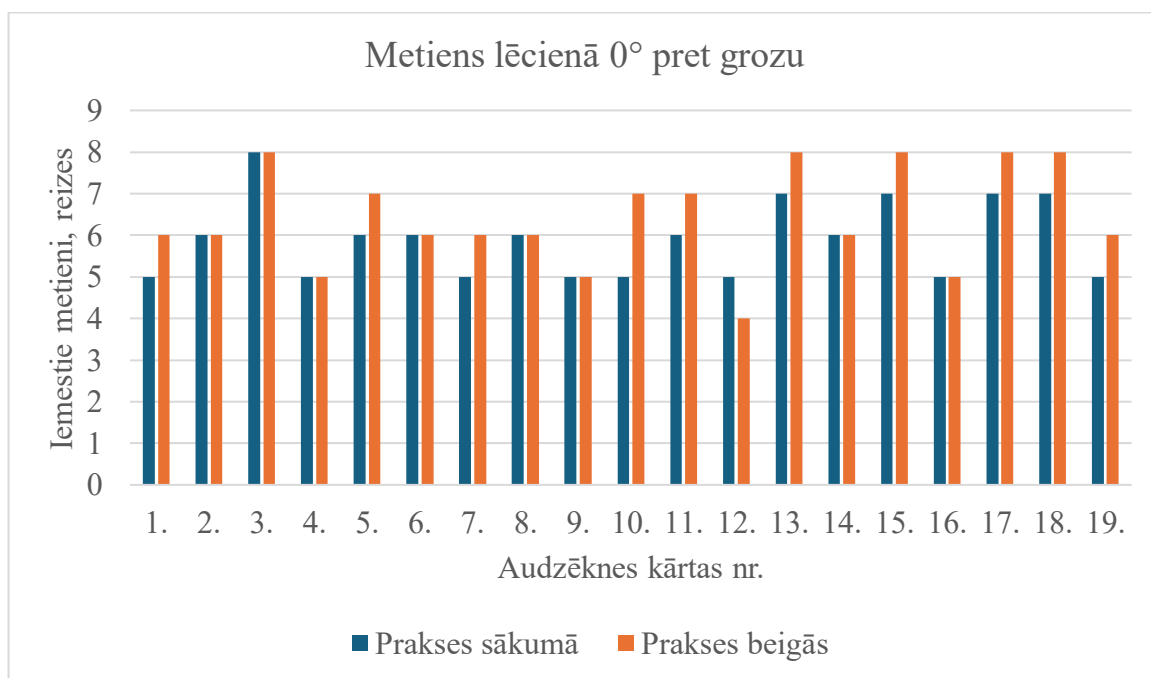
3.7.3. Metiena lēcienā precizitātes rezultātu grafiskā analīze



3.5.attēls. Metiena lēcienā precizitātes rezultāti 90° leņķī pret grozu



3.6.attēls. Metiena lēcienā precizitātes rezultāti 45° leņķī pret grozu



3.7.attēls. Metiena lēcienā precizitātes rezultāti 0° leņķī pret grozu

Diagrammu analīze (skat. 3.5.-3.7 attēlos) uzskatāmi parāda MT-7 grupas basketbolistu metiena lēcienā precizitātes dinamiku dažādās metiena pozīcijās prakses sākumā un noslēgumā. Lielākajai daļai sportistu prakses beigās tika novērots precīzo metienu skaita pieaugums visās trīs pozīcijās.

Visaugstākā precizitāte tika novērota 45° pozīcijā pret grozu, kur vairākas sportistes sasniegta 9–10 precīzus metienus no 10 iespējamiem. Savukārt zemākie rezultāti pārsvarā tika novēroti sānu pozīcijā (0° pret grozu), kas saistīts ar sarežģītāku ķermeņa novietojumu un kustību koordināciju metiena izpildes laikā.

Diagrammās redzams, ka prakses laikā lielākajai daļai audzēkņu uzlabojās metiena stabilitāte un precizitāte, kas liecina par pozitīvu tehniskās sagatavotības attīstības dinamiku. Atsevišķām sportistēm tika novērota rezultātu stabilitāte vai neliels samazinājums, ko var ietekmēt nogurums, psiholoģiskie faktori vai individuālās koordinācijas spējas.

4. TRENĪŅU DARBA PLĀNOŠANA

4.1. Gada plāns

Rīgas Basketbola skolas MT-7 grupai tika izstrādāts gada treniņu plāns 2025./2026. gada sezonai, balstoties uz sporta treniņu periodizācijas principiem (skatīt 4.1.attēlos). Gada plāns tika sadalīts vairākos periodos un posmos, lai nodrošinātu pakāpenisku audzēkņu fiziskās, tehniskās un taktiskās sagatavotības attīstību atbilstoši sacensību kalendāram un sezonas mērķiem.

Gada plāns ietvēra: sagatavošanās periodu, sacensību periodu, pārejas periodu. Katrs periods tika sadalīts mazākos ciklos un posmos, paredzot konkrētus uzdevumus fiziskās, tehniskās un taktiskās sagatavotības attīstīšanai.

Sacensību periodā galvenais uzsvars tika likts uz tehniskās un taktiskās sagatavotības pilnveidošanu, spēles situāciju modelēšanu un sportiskās formas uzturēšanu. Šajā periodā treniņu procesā dominēja speciālā fiziskā sagatavotība (SFS), tehniskā sagatavotība, taktiskā sagatavotība un integrālā sagatavotība, kas tika realizēta ciešā saistībā ar Latvijas Jaunatnes basketbola līgas sacensībām.

Sagatavošanās periodā lielāka uzmanība tika pievērsta vispārējās fiziskās sagatavotības (VFS) un speciālās fiziskās sagatavotības attīstīšanai. Treniņos tika attīstītas spēka, ātruma, koordinācijas, veiklības un izturības spējas. Īpaša uzmanība tika pievērsta ātrspēka attīstīšanai, kas ir būtiska basketbola kustību efektivitātei, lēcieniem, sprintiem un metiena lēcienā izpildei.

Pārejas periodā tika samazināta treniņu slodze, nodrošinot sportistu atjaunošanos pēc sacensību sezonas. Šajā posmā tika izmantoti zemākas intensitātes vingrinājumi un vispār attīstošas fiziskās aktivitātes.

Gada plānā tika paredzēts nepieciešamais stundu skaits dažādiem sagatavotības veidiem: vispārējai fiziskajai sagatavotībai, speciālajai fiziskajai sagatavotībai, tehniskajai sagatavotībai, taktiskajai sagatavotībai, integrālajai sagatavotībai.

Treniņu procesā tika plānota arī atsevišķu fizisko īpašību attīstīšana: maksimālais spēks, ātrspēks, reakcijas ātrums, kustību biežums, koordinācija, līdzsvars, precizitāte, speciālā lokanība, aerobā un anaerobā izturība.

Tehniskās sagatavotības sadaļā visa gada garumā tika pilnveidoti basketbola pamatelementi – drebļi, piespēles, metieni un pārvietošanās tehnikas. Kvalifikācijas darba ietvaros īpaša uzmanība tika pievērsta metiena lēcienā tehnikas pilnveidošanai un tās saistībai ar ātrspēka attīstīšanu. Izstrādātais gada plāns nodrošināja sistemātisku un secīgu treniņu procesa organizēšanu, pielāgojot slodzi audzēkņu vecumam, sagatavotības līmenim un sacensību kalendāram.

	GADA PLĀNS																										
Mēnesis	Oktobris				Novembris					Decembris				Janvāris				Februāris				Marts					
Nedēļas	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Kontroles sacensības Galvenās sacensības		X	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	X	X	
Plānotie rezultāti (vietas)																											
Treņa periodi		Sacensību periods												starp sac.	Sacensību periods												
Treņa mezocikli		SFS + VFS + taktika + tehnika												VFS+SFS	SFS + VFS + taktika + tehnika												pirms sacensību p
Treņa nometnes																											
Vispusīgā fiziskā sagatavošana – Speciālā fiziskā sagatavošana (aizkrāsot atbilstoši stundu apjomam)	>17																										
	17																										
	16																										
	15																										
	14																										
	13																										
	12																										
	11																										
	10																										
	9																										
	8																										
	7																										
	6																										
	5																										
	4																										
3																											
2																											
1																											
Spēks																											
Maksimālais spēks	X						X			X	X				X	X	X							X			
Ātrspēks		X	X	X	X	X			X			X						X	X	X	X	X	X	X	X		
Spēka izturība							X	X					X	X	X							X	X				
Izturība																											

4.1.A attēls. MT-7 grupas gada treniņu plāns 2025./2026. gada sezonai

Speciālā izturība	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Vispārējā izturība				X		X	X		X				X	X	X		X		X		X		X		X			
Aerobā izturība		X	X			X	X		X		X	X	X	X								X						
Anaerobā izturība	X	X	X			X	X	X		X	X				X		X	X		X		X	X	X	X	X		
Ātruma izturība				X	X	X	X	X			X					X		X	X	X	X	X						
Ātrums																												
Reakcijas ātrums		X	X						X	X	X							X			X	X						
Vienas kustības ātrums	X				X	X	X					X			X				X	X	X			X	X			
Kustību biežums				X			X	X								X	X					X				X		
Veiklība																												
Koordinācija	X	X	X		X	X		X	X	X					X	X	X		X	X	X	X	X		X	X		
Līdzsvars			X	X			X				X		X					X	X				X	X				
Trāpīgums	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Precizitāte	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Speciālā lokanība			X	X		X		X		X		X				X							X		X	X		
Tehniskā sagatavošana	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Taktiskā sagatavošana																												
Komandas taktika	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Individuālā taktika													X	X	X	X							X	X				
Integrālā sagatavošana	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		

4.1.B attēls. MT-7 grupas gada treniņu plāns 2025./2026. gada sezonai

		GADA PLĀNS																											
Mēnesis		Aprīlis					Maijs				Jūnijs				Jūlijs					Augusts					Septembris				
Nedēļas		14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
Kontroles sacensības Galvenās sacensības		X	X	X	X	X																							
Plānotie rezultāti (vietas)		LJBL 1. vieta																											
Treniņa periodi		Sacensību periods					Pārejas periods															Sagatavošanās periods							
Treniņa mezocikli		Galvenais sacensību posmss					Atpūta				VFS			VFS+SFS							VFS + SFS+testi								
Treniņa nometnes																													
Vispusīgā fiziskā sagatavošana – Speciālā fiziskā sagatavošana (aizkrāsot atbilstoši stundu apjomam)	>17																												
	17																												
	16																												
	15																												
	14																												
	13																												
	12																												
	11																												
	10																												
	9																												
	8																												
	7																												
	6																												
	5																												
	4																												
	3																												
2																													
1																													
Spēks																													
Maksimālais spēks																										X	X	X	
Ātrspēks		X	X	X	X	X																							
Spēka izturība			X	X														X	X	X	X	X	X	X	X				

4.1.C attēls. MT-7 grupas gada treniņu plāns 2025./2026. gada sezonai

Izturība																										
Speciālā izturība	X	X	X	X	X								X	X	X	X	X								X	X
Vispārējā izturība				X	X					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Aerobā izturība				X	X															X	X	X	X	X		
Anaerobā izturība	X	X	X	X	X																					
Ātruma izturība	X	X	X	X																				X	X	
Ātrums																										
Reakcijas ātrums	X	X		X	X																X					
Vienas kustības ātrums															X	X						X	X	X		
Kustību biežums			X																				X	X	X	
Veiklība																										
Koordinācija	X	X	X	X	X									X				X	X	X		X		X	X	X
Līdzsvars		X													X			X			X	X	X	X		
Trāpīgums	X	X	X	X	X															X	X	X	X	X	X	X
Precizitāte	X	X	X	X	X															X	X	X	X	X	X	X
Speciālā lokanība		X		X										X				X			X		X			
Tehniskā sagatavošana	X	X	X	X	X																	X	X	X	X	X
Taktiskā sagatavošana																										
Komandas taktika	X	X	X	X	X																			X	X	
Individuālā taktika																					X	X	X	X	X	X
Integrālā sagatavošana	X	X	X	X	X																					X

4.1.D attēls. MT-7 grupas gada treniņu plāns 2025./2026. gada sezonai

4.2. Nedēļas plāns

MT-7 grupas audzēknēm sagatavošanās periodā tika izstrādāts nedēļas mikrocikla plāns, kura mērķis bija attīstīt vispārējo un speciālo fizisko sagatavotību, kā arī pilnveidot basketbola tehniskos paņēmienus (skat. 4.2. attēlu).

Nedēļas plānā tika paredzēti pieci treniņi ar dažādu slodzes intensitāti. Nedēļas sākumā lielāka uzmanība tika pievērsta vispārējai fiziskajai sagatavotībai – veiklībai, spēkam, ātrumam un lokanībai. Nedēļas vidū un beigās tika attīstīta speciālā fiziskā sagatavotība, īpaši ātrspēks un ātruma izturība.

Tehniskās sagatavotības treniņos tika pilnveidota piespēļu, dribla un metiena tehnika. Kvalifikācijas darba ietvaros īpaša uzmanība tika pievērsta metiena lēcienā tehnikas pilnveidošanai pēc dribla un kustībā. Nedēļas plāns tika veidots, ievērojot pakāpeniskas slodzes un atjaunošanās principus.

3.tabula.

Treniņu nedēļas plāns MT-7 grupai

Mēnesis	Septembris						
Nedēļa	1.nedēļa						
Dienas	P.	O.	T.	C.	P.	S.	Sv.
Nodarbības ilgums	80'	80'	80'	120'	80'	-	80'
VFS	80'			80'			
Veiklība	20'			20'			
Spēks	20'			20'			
Ātrums	20'			20'			
Lokanība	20'			20'			
SFS			80'	40'			80'
Ātruma izturība			25'	15'			30'
Ātrspēks			30'	15'			25'
Vispārējā izturība			25'	10'			25'
Tehniskā sagatavotība		80'			80'		
Piespēles tehnika		25'			20'		
Metiena tehnika		30'			35'		
Dribla tehnika		25'			25'		

4.3. Treniņu/nodarbību plāni

Luīze Šepte

SVT 2. studiju gads

Treniņa plāns Nr. 1

Sporta veids: Basketbols

Grupa: MT – 7

Vieta: Sporta komplekss Kr.Barona 97c

Datums: 03.03.2026

Laiks: no 17:00 līdz 18:20

Vērtējums: _____

(metodiķa paraksts, atšifrējums)

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

1. Pilnveidot metiena lēcienā tehniku
2. Attīstīt apakšējo ekstremitāšu ātrspēka spējas un koordināciju (galvenajā daļā)

Metodes: Vārdiskā metode, demonstrējuma metode, atkārtojuma metode, intervālu metode, sacensību metode.

Nepieciešamais inventārs: Basketbola bumbas, barjeras

Treniņā sasniedzamais rezultāts: Audzēkņi spēs precīzi izpildīt metienus pēc dribla, piespēles un lēciena no dažādām sākuma pozīcijām, vienlaikus attīstot kustību koordināciju.

Treniņa / nodarbības apraksts				
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	IEVADA-SAGATAVOTĀJĀ DAĻA		15'	
Iesildīšanās vingrinājumi attīsta dribla uzsākšanu, apstāšanās tehniku. Tie sagatavo audzēkņus galvenajai treniņa daļai.	1.	Dribla tehnika un apstāšanās pēc dribla: 1) Uz vienas kājas 2) Ar lēcieni uz 2 kājām reizē 3) Ar krustsoli uz 2 kājām 4) Ar atvērto soli uz 2 kājām	10' Katrs uzdevums 4 laukumi	<i>Audzēkņi sadalās 2 kolonās aiz gala līnijas. Skrējiens pāri laukumam ar driblu un ik pēc 3 dribliem veikt uzdevumu, apstāties un pēc tam turpināt driblu.</i>
Audzēkņu sagatavošana treniņam. Iesilda visas muskuļu grupas un locītavas.	2.	Dinamiskā iesildīšanās 1) Augstsolis skrējienā 2) Skrējiens ar papēžiem pie sēžas muskuļiem 3) Taisnas kājas priekšā 4) Apļveida kustības abu plecu locītavās skrējienā 5) Krustsolis 6) Aizsardzības stājā ar sānu pārvietošanās 7) Izklupieni uz priekšu 8) Izklupieni uz atpakaļu 9) Izklupieni sāniski 10) Atmugurisks skrējiens aizsardzības stājā	5' Katrs uzdevums 1 laukums	<i>Stājas uz sānu līnijas un veic vingrinājumus līdz otrai sānu līnijai.</i> - Ceļi celti līdz gurnu līmenim - Papēži pieskaras sēžas muskuļiem - Kājas izstieptas - Apļveida kustības veikt pamīšus - Kājas nekrustot - Kustības kontrolētas - Kustību koordinācija, roku izmantošana
	GALVENĀ DAĻA		50'	
Pliometriskie lēcieni attīsta apakšējo ekstremitāšu eksplozīvo spēku jeb ātrspēku, uzlabo atspēriena jaudu, kustību koordināciju un reakcijas ātrumu.	1.	Lēcieni pāri mazajām barjerām: 1) ar abām kājām 2) ar labo kāju 3) ar kreiso kāju 4) ar labiem sāniem 5) ar kreisiem sāniem	3 piegājieni katrs vingrinājums Pēc vingrinājuma 1 min. pauze	<i>Lēcienus izpildīt maksimāli eksplozīvi pāri 6 barjerām. Piezemēšanās uz pēdas priekšējās daļas ar saliektām ceļu locītavām. Saglabāt līdzsvaru un pareizu ķermeņa stāvokli. Rokas aktīvi izmantot atspēriena laikā. Starp lēcieniem censties samazināt kontakta laiku ar grīdu. Skatiens vērsts uz priekšu.</i>

Vingrinājums attīsta spēlētāju reakcijas ātrumu, starta paātrinājumu un eksplozīvo ātrumu īsās distancēs.	2.	Īsi sprinti pēc signāla: 1) 5m 2) 10m 3) 15m	3	Pēc signāla sprintu veikt ar maksimālu intensitāti. Saglabāt pareizu starta pozīciju un ķermeņa slīpumu uz priekšu pirmajos soļos. Distances veikt līdz galam bez ātruma samazināšanas. Starp atkārtojumiem nodrošināt pietiekamu atpūtu, lai saglabātu kustību kvalitāti.
Soda metieni tiek izmantoti kā aktīvā atpūta starp uzdevumiem, vienlaikus pilnveidojot metiena tehniku un uzlabojot precizitāti.	3.	Soda metieni	Atpūta starp piegājieniem 1 min. 3'	Met pāros, viens izmet 2 un tad otrs. Skaita, cik katrs audzēknis iemet.
Vingrinājums pilnveido metiena tehniku pēc pagrieziena un lēciena, attīsta koordināciju, līdzsvaru, reakcijas ātrumu un spēju ātri sagatavoties metienam dažādās spēles situācijās.	4.	Metiena lēcienā pilnveidošana no dažādām sākuma pozīcijām: 1) ar labo kāju – 90° lēciens 2) ar kreiso kāju – 90° lēciens 3) ar abām kājām no labā sāna – 90° lēciens 4) ar abām kājām no kreisā sāna – 90° lēciens 5) ar abām kājām – 180° lēciens	15' Katrs vingrinājumu 5 reizes, 2 sērijas.	Audzēkne visu laiku tur bumbu rokās. Lēcienus izpildīt kontrolēti ar stabilu piezemēšanos. Pēc lēciena ap savu asi ātri ieņemt pareizu metiena stāju uz divām kājām un izpildīt precīzu metienu. Metiena vietu audzēkne var izvēlēties pēc saviem ieskatiem, ievērojot 3–5 m attālumu no groza. Pievērst uzmanību līdzsvaram, roku darbam un metiena tehnikai.
Vingrinājums pilnveido metiena tehniku pēc dribla un piespēles, kā arī pilnveido dribla tehniku.	5.	Metiens lēcienā pēc piespēles un dribla: 1) pēc piespēles un viena dribla pa labi 2) pēc piespēles un viena dribla pa kreisi 3) pēc piespēles un diviem dribliem pa labi 4) pēc piespēles un diviem dribliem pa kreisi 5) pēc piespēles, māņkustības un dribla pa labi 6) pēc piespēles, māņkustības un dribla pa kreisi	15' Katrs vingrinājumu 5 reizes.	Dalās pāros. Viena audzēkne saņem piespēli ārpus soda laukuma no otras audzēknes, kura ir zem groza. Piespēli saņem kustībā nākot pretī bumbai un driblu veikt kontrolēti. Pēc dribla ātri ieņemt pareizu metiena stāju un izpildīt precīzu metienu. Saglabāt līdzsvaru un pareizu roku darbību. Metienus izpildīt 3–5 m attāluma no groza.

Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	NOBEIGUMA DAĻA		15'	
Soda metieni nobeiguma daļā veicina kustību nomierināšanu pēc slodzes, nostiprina metiena tehniku un attīsta koncentrēšanās spēju noguruma apstākļos.	1.	Soda metieni	10x	<i>Stāja stabila, kājas plecu platumā, ceļi viegli saliekti. Skats vērsts uz groza aizmugurējo malu. Metienu izpildīt kontrolēti, ar vienmērīgu kustību. Uzsvars uz metiena rutīnu un koncentrēšanos. Pēc metiena sekot bumbas trajektorijai. Metienus izpildīt bez steigas.</i>
Statiskās lokanības vingrinājumi veicina muskuļu atslābināšanos pēc slodzes, uzlabo kustību amplitūdu un sekmē organisma atjaunošanās procesus.	2.	Statiskā lokanība 1) Sēdus stiepšanās uz priekšu ar taisnām kājām 2) Sēdus stiepšanās uz priekšu ar vienu kāju 3) "Tauriņš" sēdus 4) Sēdus mugurkaula rotācija 5) Guļus augšstilba aizmugurējās muskulatūras stiepšana 6) Guļus ceļgala vilkšana pie krūtīm 7) Guļus sēžamvietas stiepšana Guļus uz sāniem augšstilba priekšējās muskulatūras stiepšana	7'	<i>Vingrinājumus izpildīt uz sporta seguma vai paklājiņa. Katru vingrinājumu noturēt 15–30 sekundes. Stiepšanu veikt līdz vieglai spriedzei, bez sāpēm. Elpošana mierīga, vienmērīga. Kustības lēnas, bez rāvieniem.</i> - Guļus uz muguras, kāju paceļ taisnu, turot ar roku - Guļus uz muguras - Guļus uz muguras viena kāja pāri otram celim - Guļus uz sāniem, saliekt ceļa locītavu, satvert pēdu
Uzlabo skābekļa apgādi, veicina atjaunošanās procesus un palīdz samazināt fizisko un psiholoģisko sasprindzinājumu.	3.	Diafragmālā elpošana	3'	<i>Audzēkņi izpilda vingrinājumu guļus stāvoklī. Ieelpa caur degunu, izelpa caur muti. Uzmanība tiek pievērsta diafragmālai elpošanai – ieelpas laikā paceļas vēders, nevis krūtis. Elpošana lēna, ritmiska, bez sasprindzinājuma.</i>

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu:

Izdevās	Neizdevās
Izdevās nodrošināt augstu darba intensitāti un pilnveidot audzēkņu metiena tehniku pēc dribla, piespēles un lēciena.	Daļai audzēkņu pietrūka precizitātes un stabila līdzsvara pēc kustības.

Treniņa plāns Nr. 2

Sporta veids: Basketbols

Grupa: MT-7

Vieta: Sporta komplekss Kr.Barona 97c

Datums: 12.03.2026

Laiks: no 17:00 līdz 18:20

Vērtējums:

(metodiķa paraksts, atšifrējums)

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

1. Turpināt mācīt ātrās pārejas situācijas
2. Pilnveidot metiena lēcienā precizitāti pēc intensīvas pārvietošanās
3. Attīstīt speciālo izturību (treniņa galvenajā daļā – ātrajā uzbrukumā ar skaitliskā pārsvara veidošanu)

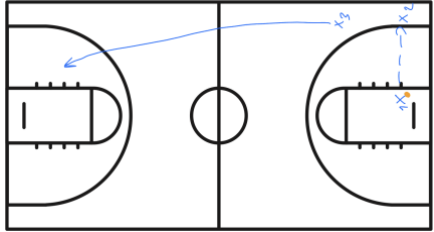
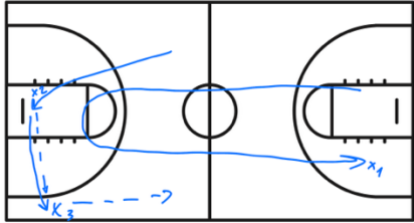
Metodes: Vārdiskā metode, uzskates metode, plūsmas metode, spēles metode

Nepieciešamais inventārs: basketbola bumbas

Treniņā sasniedzamais rezultāts: Audzēkņi spēs pieņemt efektīvus lēmumus un precīzi izpildīt tehniskos elementus augstas intensitātes apstākļos, vienlaikus attīstot speciālo izturību ātrā uzbrukuma ar skaitlisko pārsvaru situācijās.

Treniņa / nodarbības apraksts				
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	IEVADA-SAGATAVOTĀJA DAĻA		15'	
Iesildīšanās ar driblu un soļu maiņu attīsta kustību koordināciju, dribla kontroli un spēju pielāgot kustības dažādām situācijām.	1.	Dribls ar soļu maiņu 1) Skrējieni 2) Palēciena solis 3) Atmugurisks skrējieni 4) Pielikšanas solis sāniski ar labiem sāniem 5) Pielikšanas solis sāniski ar kreisiem sāniem 6) Polkas dejas solis	10' Katrs uzdevums 2 laukumi	<i>Audzēkņi sadalās 2 kolonās aiz gala līnijas. Viens pēc otra ar ievērotu distanci veic skrējienus pāri laukumam ar driblu veicot trenera norādītos uzdevumus. Pirms katra laukuma treneris norāda kāda soļi ir jāveic. Svarīgi saglabāt kontrolētu driblu. Neskatīties uz bumbu.</i>

Audzēkņu sagatavošana treniņam. Iesilda visas muskuļa grupas un locītavas.	2.	Dinamiskā iesildīšanās 1) Augstsolis skrējienā 2) Skrējieni ar papēžiem pie sēžas muskuļiem 3) Taisnas kājas priekšā 4) Apļveida kustības abu plecu locītavās skrējienā 5) Krustsolis 6) Aizsardzības stājā ar labo sānu pārvietošanās 7) Aizsardzības stājā ar kreiso sānu pārvietošanās 8) Izklupieni uz priekšu 9) Izklupieni uz atpakaļu 10) Izklupieni sāniski 11) Atmugurisks skrējieni aizsardzības stājā	5' Katrs uzdevums 1 laukums	<i>Stājas uz sānu līnijas un veic vingrinājumus līdz otrai sānu līnijai.</i> - Ceļi celti līdz gurnu līmenim - Papēži pieskaras sēžas muskuļiem - Kājas izstieptas - Apļveida kustības veikt pamīšus - Kājas nekrustot - Kustības kontrolētas - Kustību koordinācija, roku izmantošana -
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
		GALVENĀ DAĻA	50'	
Pilnveido metienu lēcienā pēc apstāšanās un attīsta precizitāti un koordināciju augstā intensitātē.	1.	Metiens lēcienā pēc apstāšanās, pārvietojoties pa apli pie groziem maksimālā ātrumā, līdz iemesti 6 metieni	10'	<i>Audzēkņi tiek sadalīti 2 grupās - viena grupa izpilda uzdevumu, otra atpūšas. Uzdevuma izpilde notiek secīgi - nākamais audzēknis uzsāk kustību pēc iepriekšējā metiena izpildes pie pirmā groza.</i> <i>Audzēkņi pārvietojas pa apli, mainot grozus, un pie katra groza izpilda vienu metienu, pēc kura turpina kustību uz nākamā groza. Uzdevuma laikā tiek pilnveidota apstāšanās tehnika. Otrajā aplī atļauts pietuvoties grozam, lai atvieglotu metiena izpildi. Darbs tiek veikts augstā intensitātē. Uzdevuma mērķis - iemest 6 metienus; pēc 6 precīziem metieniem audzēknis var doties malā. Ja pēc otrā apla nav iemesti 6 metieni, vingrinājums tiek pārtraukts. Katrs audzēknis izpilda 3 piegājienu no labās un 3 no kreisās puses.</i>

Soda metieni tiek izmantoti kā aktīvā atpūta starp SFS uzdevumiem, vienlaikus pilnveidojot metiena tehniku un uzlabojot precizitāti.	2.	Soda metieni	3'	<i>Met pāros, viens izmet 2 un tad otrs. Skaita, cik katrs audzēknis iemet.</i>
Soda metieni tiek izmantoti kā aktīvā atpūta starp SFS uzdevumiem. Pilnveido lēmumu pieņemšanu un izpildījuma precizitāti ātrajā uzbrukumā skaitliskā pārsvara situācijās	3.	3 cilvēku ātrās pārejas mainoties pa astoņnieka trajektoriju līdz 4 iemestiem metieniem	10'	<i>Pievērst audzēkņu uzmanību piespēles un metiena precizitātes</i>  $AB \rightarrow U; P \rightarrow AB; U \rightarrow P$  <i>Vingrinājums turpinās nepārtraukti no groza uz grozu, saglabājot ātru tempu, precīzas piespēles un pareizu kustību virzienu. Uzdevums ir turpināt vingrinājumu, līdz komanda kopā iemet četrus metienus no apakšas.</i>
	4.	Soda metieni	2'	<i>Met pāros, viens izmet 2 un tad otrs. Skaita, cik katrs audzēknis iemet.</i>
	5.	Skaitliskā pārsvara situācijas (2:1, 3:2, 4:3, 5:4) ātrajā uzbrukumā ar turpinājumu 5:5 līdz gūtam grozam	25'	<i>Audzēkņi sadalīti 2 komandās. Paši nosaka iesaistīšanās secību. Spēlē iesaistās no gala līnijas pēc atlēkušās bumbas aizsardzībā. Komandas skaita punktus. Ja vairāk nekā 3 laukumi veikti 5:5 spēlē, uzdevumu pārtrauc.</i>

Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	NOBEIGUMA DAĻA		15'	
Sacensību elements nobeiguma daļā uztur audzēkņu motivāciju un koncentrēšanos noslēguma posmā, vienlaikus nostiprinot distances metiena tehniku noguruma apstākļos un pakāpeniski samazinot slodzes intensitāti.	1.	3 punktu metieni uz ātrumu trijniekos	10'	<i>Audzēkņi tiek sadalīti pa trīs. Viens stāv uz vienas gala līnijas, otrs uz centra līnijas pretī un trešais uz otras gala līnijas. Audzēkņiem uz gala līnijas ir bumbas. Pēc svilpes signāla audzēknis, kas stāv uz centra līnijas izvēlās pusi uz kuru skriet, saņem piespēli no audzēkņa un veic 3p metienu grozā, tas audzēknis, kurš atdeva piespēli skrien uz otra laukuma pusi un tā uzdevumu veic, kamēr trijnieks iemet 3 grozus. Pēc tam maina sākuma pozīciju. Skaita uzvaras.</i>
Atsildošā daļa, kas pakāpeniski atjauno organisma miera stāvokli un attīsta lokanību.	2.	Statiskā stiepšanās Meitenes kopā skaita līdz 10 un veic dažādus vingrinājumus.	5'	<i>Treneris norāda, kura vadīs atsildošo daļu un visas kopā skaita līdz 10.</i>

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu/ nodarbību:

Izdevās	Neizdevās
Motivēt audzēkņus piespiest sevi trenēties augstas intensitātes līmenī.	Viens audzēknis nespēja pabeigt treniņu, jo nespēja izturēt slodzi.

Treniņa plāns Nr. 3

Sporta veids: Basketbols

Grupa: MT-7

Vieta: Sporta komplekss Kr.Barona 97c

Datums: 07.04.2026

Laiks: no 17:00 līdz 18:20

Vērtējums:

(metodiķa paraksts, atšifrējums)

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

1. Turpināt mācīt dribla kontroli kustībā.
2. Atkārtot dribla tehniku un ātrās pārejas pārvietošanās pamatus ar bumbu.
3. Attīstīt ātrspēku ar basketbola elementiem (galvenajā daļā).

Metodes: Vārdiskā metode, uzskates metode, plūsmas metode, spēles metode

Nepieciešamais inventārs: bumba katram audzēknim

Treniņā sasniedzamais rezultāts: Audzēkņi spēs kontrolēti driblēt kustībā un pielietot ātrās pārejas pārvietošanās pamatus ar bumbu, vienlaikus attīstot ātrspēku un reakcijas ātrumu basketbola elementu izpildē.

Treniņa apraksts				
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	IEVADA-SAGATAVOTĀJA DAĻA		15'	
Vingrinājums veicina uzmanības koncentrēšanu, reakcijas ātrumu un spēju ātri pielāgot kustību izpildi mainīgiem ārējiem signāliem.	1.	Uzmanības un reakcijas vingrinājums	5'	<i>Skats vērsts uz treneri.</i> <i>Uzdevumi tiek veikti tikai pēc trenera signāla.</i> <i>Saglabāt basketbolista pamatstāju.</i> <i>Norāde pa labi – driblēšana aizsardzības stājā pa labi</i> <i>Norāde pa kreisi – driblēšana aizsardzības stājā pa kreisi</i>

Audzēkņu sagatavošana treniņam. Iesilda visas muskuļu grupas un locītavas.	2.	Dribls ar ciparu rādīšanu ar brīvo roku	5'	Pacelta 1 roka – skrējiens atmuguriski ar driblu Paceltas 2 rokas – skrējiens uz priekšu ar driblu Plaukstu sasitiens – palēciens uz augšu ar bumbu rokās virs galvas Audzēkņi brīvi izvietojas laukumā un patstāvīgi driblē, izmantojot dažādus dribla veidus (zemais, augstais, ar roku maiņu, u.c.). Pēc trenera signāla audzēkņi ar brīvo roku rāda nosaukto ciparu kombināciju. Saglabāt dribla kontroli un neskatīties uz bumbu.
	3.	Dinamiskā iesildīšanās	5'	Stājas uz sāna līnijas un veic vingrinājumus līdz otrai sānu līnijai. - Ceļi celti līdz gurnu līmenim - Papēži pieskaras sēžas muskuļiem - Kājas izstieptas - Apļveida kustības veikt pamīšus - Kājas nekrustot - Kustības kontrolētas - Kustību koordinācija, roku izmantošana
		1) Augstsolis skrējienā 2) Skrējiens ar papēžiem pie sēžas muskuļiem 3) Taisnas kājas priekšā 4) Apļveida kustības abu plecu locītavās skrējienā 5) Krustsolis 6) Aizsardzības stājā ar labo sānu pārvietošanās 7) Aizsardzības stājā ar kreiso sānu pārvietošanās 8) Izklupieni uz priekšu 9) Izklupieni uz atpakaļu 10) Izklupieni sāniski 11) Atmugurisks skrējiens aizsardzības stājā	Katrs uzdevums 1 laukums	
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	GALVENĀ DAĻA		55'	
Attīsta ātrspēku un reakcijas ātrumu, kā arī pilnveido dribla kontroli kustības uzsākšanas laikā no dažādiem starta stāvokļiem.	1.	Sprints driblā no dažādiem starta stāvokļiem pēc signāla	15'	Audzēkņi sadalās kolonnās pie gala līnijas. Pirms starta ieņem trenera norādīto starta stāvokli ar diblu - Sīksolis - Pāri līnijai šķērītē - Pāri līnijai šķērītē ar muguru - Sāniski ar abām kājām - Sēdus

				- Sēdus ar muguru pret centru - Pieskarties ar brīvo roku grīdai <i>Pēc trenera signāla uzsāk sprintu driblā līdz centra līnijai. Uzsvars uz ātru reakciju, eksplozīvu kustības uzsākšanu un dribla kontroli. Starp atkārtojumiem nodrošināt pilnvērtīgu atpūtu.</i>
Attīsta reakcijas spēju un ātrspēku, pilnveidojot lēmumu pieņemšanu un dribla izmantošanu sacensību situācijā.	2.	Reakcijas un lēmumu pieņemšanas sacensība driblā	10'	<i>Audzēkņi sadalīti 2 komandās, katra izvietojas aiz savas sānu līnijas pie centra līnijas. Viena komanda ir vadošā. No katras komandas vienlaikus iznāk viens spēlētājs un driblē centra apla virzienā. Vadošais spēlētājs veic māņkustības, sekotājs reaģē un seko. Pēc vadošā izvēles uzsākt sprintu uz grozu, abi spēlētāji sacenšas, kurš pirmais iemet. Iet nākamai. Komandas skaita punktus un pilda uzdevumu 2 minūtes, pēc tam komandas mainās lomām. Kopā 4 piegājieni.</i>
Soda metieni tiek izmantoti kā aktīvā atpūta starp SFS uzdevumiem. Attīsta ātrumu, lēmumu pieņemšanu un spēju spēlēt skaitliskā pārsvarā pārejas situācijās.	3.	Soda metieni	3'	<i>Met pāros, viens izmet 2 un tad otrs. Skaita, cik katrs audzēknis iemet.</i>
	4.	Nepārtraukts 3:2 pārejas uzbrukums ar aizsarga pievienošanos	20-25' 2 x līdz 21 punktam	<i>Audzēkņi sadalīti 2 komandās. Uzbrukums tiek uzsākts 3:2 situācijā, virzoties uz pretējo grozu. Kad bumba šķērso centra līniju, trešais aizsargs pievienojas aizsardzībai, izskrienot caur centra apli. Pēc uzbrukuma noslēguma otra komanda uzsāk uzbrukumu pretējā virzienā, kur jau gaida 2 aizsargi no iepriekšējās komandas. Uzdevums tiek izpildīts nepārtraukti. Uzsvars uz ātru pāreju no aizsardzības uz uzbrukumu un lēmumu pieņemšanu.</i>

Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	NOBEIGUMA DAĻA		10'	
Soda metieni nodrošina pakāpenisku slodzes samazināšanu un pilnveido metiena precizitāti. Statiskās lokanības vingrinājumi veicina muskuļu atslābināšanos pēc slodzes, uzlabo kustību amplitūdu un sekmē organisma atjaunošanās procesus.	1.	Soda metieni	20 iemesti	<i>Soda metienus izpilda individuāli vai pāros, līdz katrs audzēknis iemet 20 metienus. Metienus veikt mierīgā tempā, koncentrējoties uz pareizu tehniku un precizitāti.</i>
	2.	Statiskā lokanība 1) Sēdus stiepšanās uz priekšu ar taisnām kājām 2) Sēdus stiepšanās uz priekšu ar vienu kāju 3) "Tauriņš" sēdus 4) Sēdus mugurkaula rotācija 5) Guļus augšstilba aizmugurējās muskulatūras stiepšana 6) Guļus ceļgala vilkšana pie krūtīm 7) Guļus sēžamvietas stiepšana 8) Guļus uz sāniem augšstilba priekšējās muskulatūras stiepšana	7'	<i>Vingrinājumus izpildīt uz sporta seguma vai paklājiņa. Katru vingrinājumu noturēt 15–30 sekundes.</i> <i>Stiepšanu veikt līdz vieglai spriedzei, bez sāpēm.</i> <i>Elpošana mierīga, vienmērīga.</i> <i>Kustības lēnas, bez rāvieniem.</i> <i>- Guļus uz muguras, kāju paceļ taisnu, turot ar roku</i> <i>-Guļus uz muguras</i> <i>-Guļus uz muguras viena kāja pāri otram celim</i> <i>-Guļus uz sāniem, saliekt ceļa locītavu, satvert pēdu</i>

Izdevās	Neizdevās
Treniņa uzdevumi tika izpildīti veiksmīgi, audzēkņi aktīvi iesaistījās un demonstrēja labu tehnisko izpildījumu.	Treniņa laikā tika novēroti atsevišķi kritieni, kas ir dabiska basketbola sastāvdaļa intensīvas kustības un kontaktu situācijās.

5. KVALIFIKĀCIJAS DARBA IZSTRĀDES PAŠVĒRTĒJUMS

Kvalifikācijas darba izstrādes laikā tika pilnveidotas zināšanas par basketbola treniņu procesa organizēšanu, ātrspēka attīstīšanu un metiena lēcienā apguvi U14–U15 vecuma basketbolistēm. Darba izstrādes procesā tika apkopota un analizēta teorētiskā literatūra par ātrspēka nozīmi basketbolā, fizisko īpašību saistību ar tehnisko sagatavotību un jauniešu vecuma īpatnībām treniņu procesā. Tāpat tika pilnveidotas prasmes izmantot zinātnisko literatūru, analizēt informāciju un strukturēti izklāstīt teorētisko materiālu.

Darba izstrādes laikā tika veikta MT-7 grupas basketbolistu ātrspēka attīstības un metiena lēcienā precizitātes izpēte, organizējot testēšanu un analizējot iegūtos rezultātus. Tika pilnveidotas prasmes plānot un organizēt testēšanas procesu, apkopot rezultātus tabulās un grafikos, kā arī izvērtēt audzēkņu attīstības dinamiku. Praktiskā pētījuma laikā tika secināts, ka mērķtiecīgi organizēts treniņu process pozitīvi ietekmē audzēkņu ātrspēka un tehniskās sagatavotības attīstību.

Izstrādājot gada, nedēļas un treniņu plānus, tika pilnveidotas prasmes plānot basketbola treniņu saturu, dozēt slodzi un izvēlēties vecumam atbilstošus vingrinājumus. Treniņu vadīšanas laikā tika attīstītas komunikācijas, organizatoriskās un pedagoģiskās prasmes, kā arī prasme pielāgot vingrinājumus audzēkņu sagatavotības līmenim. Darba izstrādes procesā tika iegūta vērtīga pieredze basketbola trenera profesionālajā darbībā un nostiprināta izpratne par sistemātiska un mērķtiecīga treniņu procesa nozīmi jauniešu basketbolā.

6. KVALIFIKĀCIJAS DARBA VĒRTĒJUMS

Basketbola treneris, Ainārs Čukste, vērtē:

- **Sadarbību**

Luīze veiksmīgi sadarbojās ar audzēknēm, treneriem un audzēkņu vecākiem. Komunikācija bija profesionāla, cieņpilna un atbildīga.

- **Darbību grupā**

Luīze pārliecinoši vadīja treniņus un spēli. Prata organizēt darbu grupā un motivēt audzēknes. Treniņu laikā tika ievērota darba disciplīna un efektīvi plānots laiks.

- **Atmosfēru un disciplīnu**

Studente radīja pozitīvu un draudzīgu atmosfēru, vienlaikus uzturot disciplīnu un cieņpilnas attiecības komandā.

- **Mācību saturu un zināšanas**

Studente izvēlējās vecumam un sagatavotības līmenim atbilstošus vingrinājumus ātrspēka attīstīšanai un metiena tehnikas pilnveidošanai. Tika demonstrētas labas zināšanas basketbola metodikā un treniņu plānošanā.

- **Vērtēšanu**

Luīze regulāri novērtēja audzēkņu sniegumu, sniedza individuālus ieteikumus un koriģēja kļūdas treniņa laikā. Vērtēšana palīdzēja uzlabot audzēkņu tehnisko izpildījumu.

- **Profesionālo izaugsmi**

Prakses laikā Luīze pilnveidoja treniņu vadīšanu, spēļu patstāvīgu vadīšanu, komunikācijas un organizatoriskās prasmes. Studente ātri saprata, kā efektīvāk komunicēt ar audzēknēm, pielāgot pieeju dažādām situācijām un uzturēt pozitīvu darba atmosfēru treniņa laikā.

LITERATŪRAS SARAKSTS

- 1) Cao, S., Wang, Z., Guo, J., Geok, S. K., Sun, H., & Liu, J. (2024). The effects of plyometric training on physical fitness and skill-related performance in female basketball players: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1386788>
- 2) Dai, B., & Yin, Y. (2024). Technical analysis of basketball players' shooting movements through video images. *Systems and Soft Computing*, 6, 200141. <https://doi.org/10.1016/j.sasc.2024.200141>
- 3) Ernšteins, O., & Ikstens, I. (2020). *Basketbola treniņu plāna vadlīnijas fiziskajai sagatavotībai: 6–8, 8–11, 11–15, 15–19 gadi meitenes; 6–9, 9–12, 12–16, 16–19 gadi puīši* [Vadlīnijas/metodiskais materiāls]. Latvijas Jaunatnes basketbola līga / Kaizen.
- 4) Fan, P., Yang, Z., Wang, T., Li, J., Kim, Y., & Kim, S. (2024). Neuromuscular Control Strategies in Basketball Shooting: Distance-Dependent Analysis of Muscle Synergies. *Journal of Sports Science and Medicine*, 23(3), 571–580.
- 5) Fernāte, A. (2002). *Sporta treniņu teorijas pamati. 2. Daļa*. Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija.
- 6) Fleming, D. (2014, April 1). *Sports' perfect 0.4 seconds* [Interview]. ESPN. <https://www.espn.ph/null>
- 7) <https://www.basketbolaskola.lv/lv/par-mums/basketbols/>. (n.d.). *Basketbola skola Rīga*. Retrieved April 22, 2026, from <https://www.basketbolaskola.lv/lv/par-mums/basketbols/>
- 8) *Izglītības likums*. (1998). LIKUMI.LV. <https://likumi.lv/doc.php?id=50759>
- 9) Krutsch, Werner, Lehmann, Jennifer, Jansen, Petra, Angele, Peter, Fellner, Birgit, Achenbach, Leonard, Krutsch, Volker, Nerlich, Michael, Alt, Volker, & Loose, Oliver. (2020). Prevention of severe knee injuries in men's elite football by

- implementing specific training modules. *Nee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 28(11), 3593–3601. <https://doi.org/10.1007/s00167-019-05706-w>
- 10) Latvijas Jaunatnes basketbola līga. (2026, December 5). *U15 Meitenes, Nacionālā līga, kalendārs*. LJBL. <https://ljbl.basket.lv/u15-meitenes-nacionala-liga-kalendars/>
- 11) LJBL. (2026, April 26). *U15 grupā uzvar “Pārdaugava/Kolibri” meitenes un Jūrmalas puīši*. Latvijas Jaunatnes basketbola līga. <https://ljbl.basket.lv/swedbank-ljbl-finalturniri-u15-grupas-uzvar/>
- 12) Luo, H., Zhu, X., Nasharuddin, N. A., Kamalden, T. F. T., & Xiang, C. (2025). Effects of Strength and Plyometric Training on Vertical Jump, Linear Sprint, and Change-of-Direction Speed in Female Adolescent Team Sport Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Sports Science and Medicine*, 24(2), 406–452.
- 13) Rudzītis, A. (2003). *Jauno basketbolistu treniņš*. Latvijas Basketbola savienība.
- 14) Rudzītis, A., & Grāvītis, U. (2008). *Rokasgrāmata eiksmīgam basketbola trenerim*. Apgāds “Jumava.”
- 15) *Sporta likums*. (2002). LIKUMI.LV. <https://likumi.lv/doc.php?id=68294>
- 16) *Sportistu un bērnu ar paaugstinātu fizisko slodzi veselības aprūpes un medicīniskās uzraudzības kārtība*. (2016). LIKUMI.LV. <https://likumi.lv/doc.php?id=284600>
- 17) Tian, Y., Xu, K., Fang, W., & Ramirez-Campillo, R. (2025). Female Basketball Players’ Jump and Sprint Performance After Plyometric Jump Training Compared to Resistance Training. *Sports*, 13(11), 374. <https://doi.org/10.3390/sports13110374>
- 18) Vald Performance. (2021). *Anterior cruciate ligament injury mechanism*.
- 19) Zhou, J.-Y., Wang, X., Hao, L., Ran, X.-W., & Wei, W. (2024). Meta-analysis of the effect of plyometric training on the athletic performance of youth basketball players. *Frontiers in Physiology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1427291>

PIELIKUMI

1.pielikums

Prakses bāzes iekšējās kārtības noteikumi



RĪGAS BASKETBOLA SKOLA

Krišjāņa Barona iela 107, Rīga, LV-1012, tālrunis 67474565, e-pasts: bskriga@riga.lv

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

Rīgā

03.03.2026.

Nr. SPSBR-26-2-nts

RĪGAS BASKETBOLA SKOLAS IZGLĪTOJAMO IEKŠĒJĀS KĀRTĪBAS NOTEIKUMI

*Izdoti saskaņā ar
Izglītības likuma 54., 55. pantu,
Bērnu tiesību aizsardzības likuma 68. pantu,
Ministru kabineta 2023. gada 22. augusta noteikumu Nr. 474
"Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo
profilaktiskā veselības aprūpe,
pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un
to organizētajos pasākumos" 15. punktu,
Rīgas Basketbola skolas Nolikuma 45. punktu*

1. Vispārīgie noteikumi

1. Rīgas Basketbola skolas (turpmāk – Skola) Izglītojamo iekšējās kārtības noteikumi (turpmāk- Noteikumi) nosaka:
 - 1.1. uzvedības noteikumus Skolā, tās teritorijā un Skolas organizētajās treniņu nodarbībās, sacensībās, nometnēs un pasākumos;
 - 1.2. evakuācijas plānu un informācijas par operatīvo dienestu izsaukšanu izvietojumu Skolā;
 - 1.3. atkarību izraisošu vielu, munīcijas un speciālo līdzekļu ienešanas, lietošanas, glabāšanas, realizēšanas un pamudināšanas tos lietot aizliegumu Skolā, tās teritorijā, un Skolas organizētajās treniņu nodarbībās, sacensībās, un pasākumos;
 - 1.4. izglītojamo rīcību, ja izglītojamais Skolā vai tās organizētā, vai atbalstītā pasākumā kādas personas darbībā saskata draudus savai, vai citu personu drošībai;
 - 1.5. kārtību, kādā izglītojamie tiek iepazīstināti ar šiem Noteikumiem;
 - 1.6. izglītojamo tiesības, pienākumus un atbildību par šo Noteikumu neievērošanu.
2. Noteikumi nodrošina kārtību un efektivitāti darbībās, kas tiek veiktas izglītības procesa ietvaros.
3. Noteikumi ir saistoši Skolas izglītojamiem, viņu vecākiem vai personām, kas realizē bērna aizgādību (turpmāk – Likumiskais pārstāvis), Skolas vadībai un darbiniekiem.

Noteikumi ir publiskoti Skolas tīmekļvietnē www.basketbolaskola.lv.

4. Skolas direktora vietnieks administratīvi saimnieciskajos jautājumos iesniedz Skolas direktoram apstiprināšanai Skolas sporta kompleksu evakuācijas plānus. Evakuācijas plāni atbilstoši ārējiem normatīvajiem aktiem ir izvietoti Skolas sporta kompleksos labi pārredzamās un apgaismotās vietās. Operatīvā dienesta izsaukšanas tālruni ir norādīti evakuācijas plānos.
5. Skolā un Skolas organizētajos pasākumos viedierīču lietošana ir pieļaujama tikai tādā apjomā, kas netraucē izglītības procesu, sporta nodarbību vai sacensību norisi, un neierobežo citu personu tiesības.
6. Skolas publiskajos pasākumos var tikt veikta fotografēšana un video uzņemšana. Fotografēšanu un video uzņemšanu Skola veic, lai atspoguļotu pasākumu. Informācija par to var tikt publicēta sociālajos tīklos, medijos un Skolas tīmekļvietnē www.basketbolaskola.lv.
7. Personas datu apstrāde Skolā tiek veikta atbilstoši normatīvajiem aktiem.

2. Izglītības procesa organizācija, noteikumi treniņnodarbībā

9. Mācību gada sākumu un mācību gada beigas nosaka Ministru kabineta noteikumi par attiecīgā mācību gada sākuma un beigu laiku.
10. Mācības Skolā notiek pēc nodarbību saraksta, kas tiek izveidots pirms katra mācību gada sākuma un pielāgots, apstiprināts līdz septembra beigām.
11. Nodarbības un sporta sacensības notiek arī brīvdienās un svētku dienās.
12. Vienas nodarbības ilgums ir 40 minūtes.
13. Sacensības un ārpusnodarbību pasākumi notiek atbilstoši Skolas sacensību kalendārajam plānam, un Skolas nodaļu darba plāniem.
14. Mācību process Skolā var sākties no plkst. 7.00. Izglītojamais uz nodarbību ierodas savlaicīgi, nekavējot mācību treniņu nodarbību sākumu.
15. Par izmaiņām nodarbību grafikā, nodarbību pārcelšanu vai citām izmaiņām, pedagogs savlaicīgi informē nodaļas struktūrvienību vadītāju un atbildīgo direktora vietnieku izglītības jomā, kā arī izglītojamos, un to Likumiskos pārstāvjus atbilstoši izvēlētajai saziņas platformā (e-pastā, lietotnē "WhatsApp" u.c.).
16. Pirmssvētku dienās un citos objektīvos gadījumos, saskaņojot ar nodaļas struktūrvienības vadītāju un atbildīgo direktora vietnieku izglītības jomā, var mainīt nodarbību norises laikus.
17. Mācību treniņu grupas pasākums, tostarp sacensību laiks un saturs tiek saskaņoti ar atbildīgo direktora vietnieku izglītības jomā vismaz divas nedēļas iepriekš.
18. Izglītojamo uzņemšana, pārcelšana un atskaitīšana no Skolas notiek saskaņā ar Skolas iekšējiem noteikumiem.
19. Mācību procesa ietvaros izglītojamajam jābūt nokārtotām sekojošām ar veselību saistītām pārbaudēm:
 - 19.1. iestājoties Skolā jāiesniedz ģimenes ārsta izziņa par atļauju nodarboties ar paaugstinātām fiziskām slodzēm;
 - 19.2. katru gadu septembrī izglītojamiem līdz 10 gadu vecumam grupas pedagogam jāiesniedz ģimenes ārsta izziņa par atļauju nodarboties ar paaugstinātām fiziskām slodzēm;
 - 19.3. reizi gadā izglītojamie no 10 gadu vecuma veic padziļinātas profilaktiskās medicīniskās pārbaudes pie sporta ārsta;

- 19.4. nepilngadīgā izglītojamā Likumiskais pārstāvis informē Skolas grupas pedagogu par medicīniskas pārbaudes veikšanu, par ģimenes ārsta vai sporta ārsta ieteikumiem veikt fiziskas slodzes;
- 19.5. Likumiskajam pārstāvim ir pienākums informēt Skolas grupas pedagogu par izglītojamā veselības stāvokli un jebkādiem citiem apstākļiem (tai skaitā papildus nodarbībām ar paaugstinātu fizisko slodzi, kas tiek apmeklētas ārpus Skolas mācību procesa), kas var būtiski ietekmēt izglītības procesu, un būt nozīmīgi tajā iesaistītajām personām.
20. Nodarbības sporta zālē notiek pedagoga vadībā.
21. Ierodoties uz treniņa nodarbību, izglītojamais sasveicinās ar pedagogu un sporta kompleksa darbiniekiem.
22. Ģērbtuvcs atslēgas saņem pedagogs pret parakstu, izglītojamie ģērbtuvēs drīkst iet tikai pēc pedagoga ierašanās.
23. Nodarbības laikā izglītojamais:
 - 23.1. ir atbildīgs par treniņa darba rezultātiem — seko līdzi treniņa darbam, savu spēju robežās maksimāli apgūst mācību saturu, ir precīzs, izpilda un ievēro visas trenera prasības vai instrukcijas, un darba drošības noteikumus, sporta bāzes iekšējās kārtības noteikumus;
 - 23.2. saudzīgi izturas pret sporta objektu (telpām un inventāru);
 - 23.3. ar savu uzvedību netraucē treniņa biedrus un pedagoga darbu;
 - 23.4. neatstāj treniņa nodarbības vietu bez pedagoga atļaujas;
 - 23.5. bez pedagoga atļaujas nelieto mobilo telefonu un citas ierīces, kas traucē mācību treniņa darbu;
 - 23.6. nekošļā košļājamo gumiju, neēd un nedzer gāzētus, saldinātus dzērienus;
 - 23.7. nenēsā (noņem) gredzenus, aproces, pulksteņus, auskarus u.tml., nelieto sporta apģērbu ar metāla uzšuvumiem, piespraustām nozīmītēm.
24. Pēc nodarbībām personīgās higiēnas nolūkos izglītojamais nomazgājas dušā.
25. Ja tiek konstatēti bojājumi vai nekārtības, nekavējoties jāpaziņo sporta bāzes dežurantam vai pedagogam. Par kārtību ģērbtuvēs atbild treniņgrupas izglītojamie, kuri to izmanto.
26. Nodarbību telpās atļauts iet tikai maiņas sporta apavos, kas paredzēti iekštelpām.
27. Sporta inventāru atļauts izmantot tikai ar pedagoga atļauju.
28. Treniņgrupu dalībniekiem jāievēro nodarbību grafikā paredzētie laiki, ģērbtuvē atļauts uzturēties 15 minūtes pirms un 30 minūtes pēc nodarbību laika.
29. Nodarbību laikā katrs izglītojamais atbild par savām personīgajām mantām, kā arī par savu drošību un veselību.
30. Izglītojamo vērtslietas tiek glabātas – pēc pedagoga norādījuma.
31. Izglītojamo pienākums ir bez ierunām izpildīt sporta bāzes darbinieku, vai pedagoga prasības kārtības ievērošanai sporta bāzē.
32. Skolas un citu treniņu un sacensību norises vietu inventāru bojājumu gadījumā, vainīgā Likumiskais pārstāvis atlīdzina materiālos zaudējumus, ja tādi radušies izglītojamā vainas dēļ.
33. Izglītojamie, pabeidzot profesionālās ievirzes izglītības programmas apguvi, saņem valsts atzītu izglītības dokumentu.

3. Izglītojamo tiesības

34. Skolas izglītojamajam ir tiesības:
- 34.1. iegūt kvalitatīvas zināšanas, prasmes un iemaņas Skolas realizētajās izglītības programmās pie sertificēta pedagoga, netraucēti piedalīties treniņos, kā arī visos citos Skolas organizētajos pasākumos;
 - 34.2. uz nodrošinātu veselības un dzīvības aizsardzību Skolā, un tās organizētajos pasākumos;
 - 34.3. mācību procesā izmantot Skolas resursus: inventāru, telpas u.c.;
 - 34.4. apmeklēt nodarbības pamatojoties uz nodarbību grafiku;
 - 34.5. nepieciešamības gadījumā saņemt individuālu palīdzību sporta veida programmas apguvē;
 - 34.6. saņemt motivētu savu zināšanu, prasmju, iemaņu un uzvedības novērtējumu;
 - 34.7. pārstāvēt Skolu dažāda mēroga sacensībās, pasākumos;
 - 34.8. brīvi izteikt un aizstāvēt savas domas, uzskatus, kas neaizskar cilvēka godu, un cieņu. Paust attieksmi par Skolas darba organizāciju un izglītības procesu, kā arī izteikt priekšlikumus Skolas dzīves pilnveidošanai, apspriest radušās problēmas ar pedagogiem un Skolas vadību;
 - 34.9. lūgt un saņemt padomu, aizstāvību, un atbalstu no Skolas darbiniekiem, un citiem izglītojamajiem;
 - 34.10. saņemt bezmaksas profilaktisko veselības aprūpi un neatliekamo medicīnisko palīdzību normatīvajos aktos noteiktajā apmērā;
 - 34.11. nepieciešamības gadījumā vērsties pie Skolas atbalsta personāla, piemēram, izglītības metodiķa, sporta ārsta u.c.;
 - 34.12. ziņot par nepieņemamu rīcību, domstarpību gadījumā lūgt palīdzību Skolas vadībai;
 - 34.13. saņemt pateicības, atzinības rakstus, balvas;
 - 34.14. tikt ievēlētam Skolas nodaļas padomē, darboties sabiedriskās sporta organizācijās.

4. Izglītojamo pienākumi

- 35. Ievērot Skolas sporta kompleksu un citu treniņu, un sacensību norises vietu iekšējās kārtības noteikumus, izglītojamo drošības noteikumus izglītības iestādē, tās organizētajos pasākumos un ārkārtas situācijās (turpmāk – Drošības noteikumi), kā arī šos Noteikumus. Uzņemties personisku atbildību par uzvedību mācību, treniņu, sacensību, nometņu un citu Skolas organizēto pasākumu laikā.
- 36. Darboties un uzvesties saskaņā ar sabiedrībā pieņemtajām morāles un ētikas normām.
- 37. Izturēties ar cieņu pret valsti, sabiedrību, ģimeni, valsts un Skolas simboliku, dažādām rasēm, tautām, etniskajām grupām un to pārstāvjiem, veidot un attīstīt Skolas tradīcijas, būt laipniem, taktiskiem, un pieklājīgiem.
- 38. Izglītības programmas apguvei paredzēto laiku pilnībā izmantot mācību satura apguvei, kas virzīta uz mērķtiecīgu sporta veida programmas satura apguvi, veicinot sportisko izaugsmi, kā arī attīstot daudzpusīgu personību izkopjot tādas rakstura īpašības kā pašdisciplīna, gribasspēks, neatlaidība, mērķtiecīgums u.c.
- 39. Ievērot grupas, treniņu biedru tiesības uz netraucētu izglītības programmas apguvi

- un pedagogu tiesības uz apzināti netraucētu treniņu nodarbību organizēšanu, un vadīšanu.
40. Sistemātiski apmeklēt, gatavoties un bez attaisnojoša iemesla nekavēt treniņus, sacensības, un citus Skolas organizētos pasākumus.
 41. Uz treniņiem vai sacensībām ierasties, ņemot līdzi visu nepieciešamo mācību inventāru, līdzekļus un piederumus, kā arī, ievērojot attiecīgās sporta bāzes prasības, nekavējot nodarbību sākumu.
 42. Izglītojamais neienes Skolā personīgās materiālās vērtības, kas nav nepieciešamas mācību procesa norisē.
 43. Pārstāvēt Skolu sporta sacensībās u.c. pasākumos.
 44. Fiziski, morāli vai psiholoģiski neaizskart izglītojamos, pedagogus vai citus Skolas darbiniekus.
 45. Saudzēt Skolas un citu treniņu, sacensību norises vietu inventāru. Izturēties atbildīgi pret Skolas vidi, kārtību un tīrību tajā, kā arī rūpēties par savu veselību, tai skaitā ievērot personīgo higiēnu.
 46. Pārvietojoties pa Skolu, tās sporta bāzēm un teritoriju, izglītojamais negrūstās, nedrūzmējas pie logiem un kāpnēm, kā arī neklaigā, un nelieto necenzētus vārdus.
 47. Ievērot tīrību iestādē un sanitāri higiēniskās prasības koplietošanas telpās (piemēram, tualetēs, dušās).
 48. Neapdraudēt savu un citu drošību un veselību, neienest Skolā, un citās treniņu, un sacensību norises vietās dzīvībai bīstamus priekšmetus, atkarību raisošas vielas, uguni izraisošus priekšmetus, kā arī nespēlēt azartspēles.
 49. Bez nepieciešamības sporta kompleksa telpās neaizskart elektrības kontaktus, ugunsdzēsēju izsaukšanas pogas.
 50. Ja izglītojamais kādas personas darbībā saskata draudus savai vai citu personu drošībai, vai telpu, inventāra bojāšanas draudus, nekavējoties ziņot pedagogam vai tuvākajam Skolas darbiniekam.
 51. Bez iepriekšējas saskaņošanas Skolā nav atļauts uzņemt un publiskot foto, video vai audio materiālus, kuros filmēti grupas, treniņu biedri, citi izglītojamie, personāls, pedagogi vai citas personas.

APLIECINĀJUMS

Es, _____ Luīze Šepte _____ apliecinu,

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

Paraksts: _____

Datums: 21.05.2026.

Dokumentu ar drošu elektronisko
parakstu parakstīja