

**RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTE
LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS AKADEMIJA**

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

KITIJA FOLKMANE

**IZGLĪTĪBAS UN SPORTA DARBA SPECIĀLISTA
KVALIFIKĀCIJAS „LOŽU ŠAUŠANAS TRENERIS”**

KVALIFIKĀCIJAS DARBS

Rīga, 2026

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

**LOŽU ŠAUŠANAS TRENERA
KVALIFIKĀCIJAS DARBS**

**Tēma: Tukuma Sporta skolas MT-1 grupas audzēkņu līdzsvara attīstīšanas
un tēmēšanas tehnikas apguves izpēte ložu šaušanas treniņu procesā**

Autors:	_____	Kitija Folkmane
	/paraksts/	/Vārds, uzvārds/
Kvalifikācijas darba vadītājs:	_____	Raivo Deklavs
	/paraksts/	/Vārds, uzvārds/

Darbs aizstāvēts 2026. gada maijā

Kvalifikācijas darba vērtējums:

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

Rīga, 2026

SATURS

IEVADS	4
1. TUKUMA SPORTA SKOLAS DARBĪBAS RAKSTUROJUMS UN MĀCĪBU PROCESA PĒTĪJUMS.....	5
2. LOŽU ŠAUSANAS AUDZĒKŅU LĪDZSVARA ATTĪSTĪŠANAS IZPĒTE.....	11
2.1. Līdzsvara jēdziens un būtība	11
2.2. Ložu šaušanas tehnikas un fizisko īpašību saistība	11
2.3. Vecuma un dzimuma īpatnība saistībā ar līdzsvaru	11
2.4. Līdzsvara attīstīšanas metodes, līdzekļi un slodzes dozēšanas principi	12
2.5. Līdzsvara attīstīšana dažādos treniņa sagatavošanas posmos	13
2.6. Līdzsvara kontroles un novērtēšanas iespējas	13
2.7. Audzēkņu līdzsvara attīstības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)	14
3. LOŽU ŠAUSANAS AUDZĒKŅU TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒJUMS	18
3.1. Tehniskās sagatavotības jēdziens un nozīme	18
3.2. Ložu šaušanas tehniskās sagatavotības raksturojums, klasifikācija	18
3.3. Tēmēšanas tehnikas saistība ar fizisko sagatavotību	18
3.4. Tehnisko paņēmieni apgūšanas posmi un metodes	18
3.5. Kļūdu analīze un korekcija.....	19
3.6. Tehniskās sagatavotības novērtēšanas līdzekļi un metodes	20
3.7. Audzēkņu tēmēšanas tehnikas sagatavotības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)	22
4. TREIŅU DARBA PLĀNOŠANA	24
4.1. Gada plāns	24
4.2. Nedēļas plāns.....	24
4.3. Treiņu/nodarbību plāni.....	25
5. KVALIFIKĀCIJAS DARBA IZSTRĀDES PAŠVĒRTĒJUMS.....	35
6. KVALIFIKĀCIJAS DARBA VĒRTĒJUMS.....	36
LITERATŪRAS SARAKSTS	37
PIELIKUMI.....	38
APLIECINĀJUMS	44

IEVADS

Ložu šaušana ir statisks, precizitātes sporta veids, kurā sportisti var piedalīties un sasniegt augstus rezultātus neatkarīgi no sava vecuma. Tomēr, lai gūtu augstus rezultātus nepietiek tikai ar tehnisko sagatavotību, ļoti liela nozīme ir fiziskajai un psiholoģiskajai sagatavotībai. Šajā sporta veidā īpaši nozīmīga ir spēja saglabāt koncentrēšanos un ilgstoši noturēt stabilu ķermeņa stāvokli.

Līdzsvars ir viena no vissvarīgākajām fiziskajām īpašībām šaušanā, jo pilnīgākas ir līdzsvara spējas, jo mazāka ir svārstību amplitūda. Attīstītas līdzsvara spējas palīdz samazināt nevajadzīgās kustības un svārstības šāvienu izpildes brīdī. Šaušanas tehnika sastāv no vairākiem pamatelementiem, viens no tiem ir tēmēšanas tehnika. Pareiza tēmēšanas tehnika nodrošina precīzu mērķa uztveri un pareizu šāvienu izpildi.

Kvalifikācijas prakses un kvalifikācijas darba izstrādes ietvaros autore veica fiziskās sagatavotības dinamikas izpēti, kuras laikā pētīja Tukuma Sporta skolas ložu šaušanas MT-1 grupas līdzsvara attīstīšanas un tēmēšanas tehnikas apguvi.

Kvalifikācijas darbs sastāv no ievada, sešām nodaļām, izmantotās literatūras saraksta, pielikumiem un apliecinājuma. Pirmajā nodaļā aprakstīts Tukuma Sporta skolas darbības raksturojums un mācību procesa pētījums. Otrajā nodaļā pētīta ložu šaušanas audzēkņu līdzsvara attīstīšana. Trešajā nodaļā vērtēta ložu šaušanas audzēkņu tehniskā sagatavotība. Ceturtajā nodaļā aprakstīta treniņu procesu plānošana. Piektā nodaļa ietver autores kvalifikācijas darba izstrādes pašvērtējumu. Sestajā nodaļā redzams kvalifikācijas darba vērtējums.

1. TUKUMA SPORTA SKOLAS DARBĪBAS RAKSTUROJUMS UN MĀCĪBU PROCESA PĒTĪJUMS

Organizācijas vēsture un tradīcijas

Tukuma Sporta skola ir profesionālās ievirzes izglītības iestāde, kuru 1954. gada 1. oktobrī dibinājusi Tukuma novada pašvaldība. Skolas juridiskā adrese ir Kuldīgas iela 74, Tukums, Tukuma novads. (skola, Tukuma Sporta skola, 2025)

Skolas darbības mērķis ir nodrošināt sistematizētu zināšanu un prasmju apguvi, veicinot vērtīborientācijas veidošanos sportā līdztekus pamatzglītības vai vidējās izglītības pakāpei, dodot iespēju sagatavoties profesionālās izglītības ieguvei savā sporta veidā, veidot vidi, kurā tiek veicināta audzēkņu fiziskā, garīgā un emocionālā attīstība, kā arī veidota izpratne par aktīva un veselīga dzīvesveida nozīmīgumu (skola, 2020).

Tukuma Sporta skolas audzēkņi piedalās augsta līmeņa sacensībās. Visos sporta veidos, dažādās vecuma kategorijās ir izlašu dalībnieki un kandidāti. (skola, Tukuma Sporta skola, 2025) Sporta skola organizē skolēnu sacensības, nometnes un citus saliedējošus, aktīva dzīvesveida veicinošus pasākumus.

Dibināšanas un darbības tiesiskie aspekti

Skolas darbības tiesiskais pamats ir Profesionālās izglītības likums, Izglītības likums, Sporta likums, Tukuma novada domes izdotie tiesību akti un Tukuma Sporta skolas nolikums.

Iekšējie noteikumi, vides, ugunsdrošības un higiēnas prasības.

Tukuma Sporta skolā tiek ievēroti iekšējās kārtības noteikumi, kuri izdoti saskaņā ar 2023.gada 22. augusta Ministru kabineta noteikumu Nr.474 “Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos” 15. un 16. punktu. Iekšējās kārtības noteikumi nosaka izglītības procesa organizāciju skolā, tās sporta bāzēs un teritorijā, izglītojamo uzvedības noteikumus skolā un mācību – treniņu nodarbībās, izglītojamo tiesības un pienākumus, atbildību, atkarību izraisīto vielu, munīcijas, ieroču un speciālo līdzekļu iegādāšanās, ienešanas, lietošanas, glabāšanas aizliegumu skolā, tās teritorijā un organizētajos pasākumos, izglītojamo rīcību, ja izglītojamie skolā kādas personas darbībā saskata draudus savai vai citu personu drošībai, kārtību kādā izglītojamie tiek iepazīstināti ar noteikumiem un noslēguma jautājumus.

Skolā regulāri tiek veikta uzkopšana, tiek pārbaudīts inventārs. Skolā ir izvietoti evakuācijas plāni. Katra kalendārā gada septembrī un janvārī treneris iepazīstina savas grupas audzēkņus un viņu vecākus ar skolas iekšējās kārtības noteikumiem.

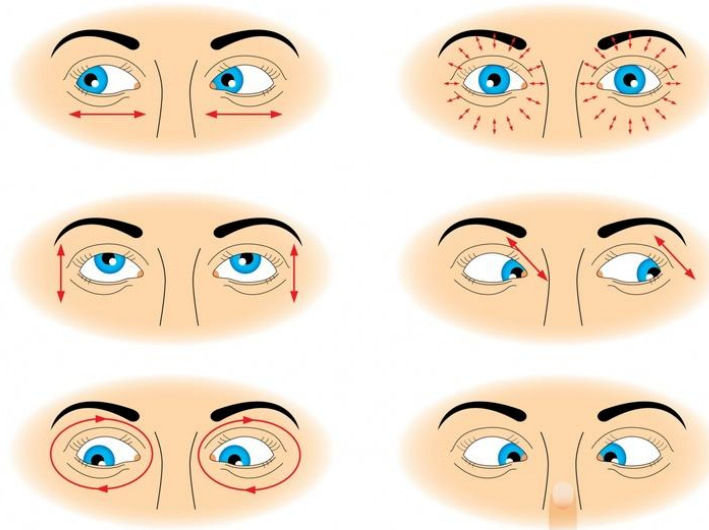
Drošības noteikumi sportā, traumas un to profilakse.

Traumas sportā var rasties gan īslaicīgas, gan ilglaicīgas slodzes ietekmē. Īslaicīgas slodzes ietekmē var rasties lūzumi, sastiepumi, nobrāzumi un sasitumi, taču traumas var veidoties arī pakāpeniski, pie ilgstošas slodzes (Augstkalne, Sporta traumu profilakse, 2022).

Ilgstoši šaušanas treniņi var radīt slodzi muskuļos, kā rezultātā var rasties muskuļu saspringums, šī saspringuma dēļ var rasties muskuļu sāpes vai pat muskuļu un cīpslu iekaisumi. Šaušanas treniņi var izraisīt muskuļu disbalansu un stājas izmaiņas. Pie ilgstošas slodzes var rasties izmaiņas ķermeņa novietojumā gan sagitālajā, gan frontālajā plaknē (viens plecs var būt pacelts augstāk, bet otrs zemāk). Lai nepieļautu skoliozes veidošanos, būtiski ir stiprināt

muguras muskuļus, veikt dažādus korigējošus stājas vingrinājumus. Stiepšanās vingrinājumi var mazināt muskuļu saspringumu. Lai ārstētu dažādas ar stāju saistītas problēmas nepieciešams konsultēties ar fizioterapeitu un veikt fiziskos vingrinājumus kopā ar speciālistu, kad tie apgūti, turpināt vingrot mājās.

Ilgstoši šaušanas treniņi var izraisīt arī redzes nogurumu, kā rezultātā var rasties galvassāpes. Lai to nepieļautu nepieciešams atpūtināt acis, to iespējams darīt ilgāku laiku skatoties tālumā vai veicot īpašus acu vingrinājumus, lai novērstu acu saspringumu. (skatīt 1. attēlu)



1. attēls: Redzes vingrinājumi (Vision Express)

Trenerim nepieciešamā dokumentācija (veidi un saturs).

Trenera darbs nesastāv tikai no audzēkņu izglītošanas treniņu nodarbībās. Katra trenera pienākums ir arī aizpildīt nepieciešamo dokumentāciju. Lai nodrošinātu kvalitatīvu un strukturētu trenera darbu, trenera darbā nepieciešamā dokumentācija ir:

- Mācību – treniņu grupu E – klases žurnāls;
- Treniņu grafiks;
- Gada, mēneša treniņu plāni
- Individuālie treniņu plāni
- Sacensību nolikums
- Sacensību kalendārs
- Sacensību pieteikums
- Sacensību rezultāti
- Drošības instrukcija
- Pašvērtējums mācību gada beigās

Sadarbība ar audzēkņu vecākiem un sabiedrību.

Tukuma Sporta skolā, ložu šaušanas sporta nodaļā sadarbība ar audzēkņiem un audzēkņu vecākiem ir neatņemama ikdienas sastāvdaļa.

Sadarbība ar audzēkņiem galvenokārt notiek treniņu procesa laikā, treneris uzklausa un palīdz. Treniņu laikā treneris ne tikai iemāca tehniskās prasmes, bet arī stiprina audzēkņu disciplīnu, psiholoģisko noturību un atbildības sajūtu. Koncentrēšanās spēja un emocionālā stabilitāte ir īpaši nozīmīga ložu šaušanā. Treneris regulāri sniedz atgriezenisko saiti par treniņā un sacensībās paveikto, palīdz izvirzīt mērķus un kopā ar audzēkni analizē gūtos rezultātus, sniedz ieteikumus.

Sadarbība ar vecākiem notiek gan klātienē, gan attālināti. Klātienē sadarbības sevī ietver vecāku sapulces un individuālās sarunas pirms vai pēc treniņiem vai pēc nepieciešamības sarunājot tikšanos vai organizējot papildu vecāku sapulces. Vecāku sapulces tiek organizētas katra mācību gada sākumā. Attālinātā sadarbība tiek organizēta speciāli izveidotajos WhatsApp grupas čatos un mācību vietnē E – klase, kā arī skola organizē informatīvas un izglītojošas Zoom lekcijas.

Skolā notiek arī vecāku un audzēkņu anketēšana, lai vērtētu skolas mikroklimatu, fizisko un emocionālo vidi.

Septembrī skolā norisinās atvērto durvju dienas. Skola arī piedalās un pārstāv sevi pilsētas organizētajos pasākumos. (skatīt 2. attēlu)



2. attēls: Olimpiskā lāpa Tukumā (Tukuma novada pašvaldība)

Trenera darba sasniegumi (šajā gadā)

Par trenera sasniegumiem tiek uzskatīti audzēkņu sasniegumi, kas gūti ikdienas treniņu darbā un, protams, izglītojamo gūtie sasniegumi dažādās sacensībās. Šobrīd autore pieredze kā ložu šaušanas treneri iegūta tikai mācību prakses laikā. Patstāvīga profesionālā darbība vēl nav uzsākta. Autore apkopoja savas prakses treneres - metodiķes Agrita Stepanova gūtos sasniegumus. Agrita Stepanova 2025. / 2026. mācību gadā sagatavojusi audzēkņus dažāda līmeņa sacensībām.

- Latvijas 2026. gada junioru čempionāts ložu šaušanā (12. – 14. marts), Šaušanā ar šauteni: M. Ercmanis - 3.vieta, K. Ciematnieks – 2. vieta, K. Helmanis – 1.vieta.

- Latvijas kauss (29. un 30. novembris), šaušanā ar šauteni: M. Ercmanis – 1. vieta, 3. vieta K. Ciematnieks. Latvijas čempiona kausu U-16 grupā izcīnīja M. Ercmanis.

Audzēkņu atlase un kritēriji

Audzēkņu atlase un grupu komplektēšana ložu šaušanā tiek organizēta saskaņā ar Tukuma Sporta skolas mājaslapā atrodamajiem noteikumiem par kārtību kādā tiek uzņemti, atskaitīti un pārceļti audzēkņi Tukuma Sporta skolas profesionālās ievirzes sporta izglītības un interešu sporta izglītības programmās, ievērojot Profesionālās izglītības likumā un citos normatīvajos aktos noteiktās prasības, piemēram, Ministru kabineta noteikumus 885, 1. pielikuma 2.27. punktu un Ministru kabineta noteikumus 220.

Uzņemšana Tukuma Sporta skolā notiek visu mācību gadu, kamēr tiek nokomplektēta mācību treniņu grupa, pamatojoties uz vecāku vai pilngadīga izglītojamā iesniegumu un noslēgtu savstarpējās sadarbības līgumu. Obligāts nosacījums ir ārsta izziņa par veselības stāvokļa atbilstību attiecīgajam sporta veidam. Grupu komplektēšana norisinās līdz 31. septembrim, savukārt, mācību gads sporta skolā sākas kalendārā gada 1. septembrī un noslēdzas nākamā gada 31. augustā. Skolas mērķauditorija ir bērni un jaunieši no 5 līdz 25 gadiem. (skola T. S., Tukuma sporta skola, 2020)

Ložu šaušanā audzēkņus uzņem no 9 gadu vecuma. Audzēkņi mācības uzsāk SSG grupā. (885, 2021)

Ložu šaušanā grupas tiek veidotas kā jauktas, audzēkņus neizdalot pēc dzimuma. Būtiska nozīme atlases procesā ir fiziskajai sagatavotībai. Lai audzēknis tiktu uzņemts ložu šaušanas treniņu grupā, nepieciešams izpildīt iestājpārbaudījuma testu, kas atrodams Latvijas šaušanas federācijas mājaslapā. Skatīt 3.attēlu.

VFS testi ložu šaušanas nodaļai.

Iestāšanās testi.

Bumbiņas mešana mērķī. (mērķa diametrs 80cm, attālums līdz mērķim 3m) 10 metieni		Palēcieni ar aukliņu. (lēcienu skaits pēc kārtas palēcienu veids pēc izvēles)		Roku saliekšana balstā guļus no paaugstinājuma. (Precīzu izpildījumu skaits)	
Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti
1x	1	3-4x	1	1x	1
2x	2	5-6x	2	2x	2
3x	3	7-9x	3	3x	3
4x	4	10-11x	4	4x	4
5x	5	12-14x	5	5x	5
6x	6	15-16x	6	6x	6
7x	7	17-19x	7	7x	7
8x	8	20-21x	8	8x	8
9x	9	22-24x	9	9x	9
10x utt.	10	25x utt.	10	10x utt.	10

Vērtēšana.

punkti	0-5	6-8	9-11	12-14	15-17	18-20	21-23	24-25	27-29	30
balles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3. attēls: VFS testi ložu šaušanā (Latvijas šaušanas federācija)

Grupu komplektēšana notiek ievērojot audzēkņa meistarības līmeni, vecumu un apgūtās prasmes. Esošās grupas var tikt papildinātas ar audzēkņiem, kuri ir apguvuši attiecīgo programmu citās akreditētās sporta izglītības iestādēs, izpildījuši kontrolnormatīvus vai uzrādījuši atbilstošus sacensību rezultātus. MK noteikumos nr. 885 "Kārtība, kādā valsts

finansē profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas” 1. pielikuma 2.25 punktā (skatīt 4.attēlu) redzami ložu šaušanas rezultivitātes kritēriji sportā un nosacījumi attiecībā uz izglītojamo skaitu un vecumu.

2.25. ložu šaušana

Nr. p. k.	Grupas kvalifikācija	Nosacījumi		Rezultativitātes kritēriji mācību gada beigās
		izglītojamo skaits	izglītojamo vecums	
1.	SSG	8-12	9-11	Kontrolnormatīvu izpilde
2.	MT-1	8-12	10-12	Dalība vienās oficiālajās sacensībās vai kontrolnormatīvu izpilde
3.	MT-2	8-12	11-13	Dalība vienās oficiālajās sacensībās un kontrolnormatīvu izpilde
4.	MT-3	8-12	12-14	Dalība divās oficiālajās sacensībās un kontrolnormatīvu izpilde
5.	MT-4	7-11	13-15	Dalība trīs oficiālajās sacensībās un kontrolnormatīvu izpilde
6.	MT-5	7-11	14-16	Dalība četrās oficiālajās sacensībās un kontrolnormatīvu izpilde
7.	MT-6	6-9	15-17	Dalība četrās oficiālajās sacensībās vai izpildīta III sporta klase
8.	MT-7	6-9	16-18	Dalība Latvijas čempionātā (attiecīgā vecuma grupā), Latvijas kausa izcīņā vai izpildīta I vai II sporta klase
9.	SMP-1	4-7	17-19	Dalība Latvijas čempionātā (attiecīgā vecuma grupā), Latvijas kausa izcīņā vai izpildīta I vai II sporta klase
10.	SMP-2	4-7	18-20	Dalība Latvijas čempionātā (attiecīgā vecuma grupā), Latvijas kausa izcīņā vai izpildīta I sporta klase vai SMK norma
11.	SMP-3	4-7	19-21	Dalība Latvijas čempionātā (attiecīgā vecuma grupā), Latvijas kausa izcīņā. Grupā ir LŠF sarakstā apstiprināts Latvijas valsts izlases kandidāts vai dalībnieks
12.	ASM	2-4	20-22	Dalība Latvijas čempionātā (attiecīgā vecuma grupā), Latvijas kausa izcīņā. Grupā ir LŠF sarakstā apstiprināts Latvijas valsts izlases kandidāts vai dalībnieks

4. attēls: rezultivitātes kritēriji (Likumi.lv)

Izglītojamo pārcelšana uz nākamo grupu notiek pamatojoties uz izpildītajiem kontrolnormatīvu rezultātiem (skatīt 5.attēlu.).

Pārcelšanas testi.

MT-1

Bumbiņas mešana mērķī. (mērķa diametrs 80cm, attālums līdz mērķim 3m) 10 metieni		Palēcieni ar aukliņu. (lēcienu skaits pēc kārtas palēcienu veids pēc izvēles)		Roku saliekšana balstā guļus no paaugstinājuma. (Precīzu izpildījumu skaits no paaugstinājuma)	
Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti	Rezultāts	Punkti
1x	1	3-4x	1	1x	1
2x	2	5-6x	2	2x	2
3x	3	7-9x	3	3x	3
4x	4	10-11x	4	4x	4
5x	5	12-14x	5	5x	5
6x	6	15-16x	6	6x	6
7x	7	17-19x	7	7x	7
8x	8	20-21x	8	8x	8
9x	9	22-24x	9	9x	9
10x utt.	10	25x utt.	10	10x utt.	10
Muguras atliekšana. (guļus uz vēdera no sola ķermeņa augšdaļas atliekšana)		Izturības skrējieni. (500m)			
5x	1	4:00	1		
6x	2	3:50	2		
7x	3	3:40	3		
8x	4	3:30	4		
9x	5	3:20	5		
10x	6	3:10	6		
11x	7	2:50	7		
12x	8	2:40	8		
13x	9	2:30	9		
14x utt.	10	2:20	10		

Vērtēšana.

punkti	0-10	11-15	16-20	21-25	26-29	30-34	35-39	40-44	45-48	49-50 utt.
balles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5. attēls. Pārcelšanas testi (Latvijas šaušanas federācija)

2. LOŽU ŠAUŠANAS AUDZĒKŅU LĪDZSVARA ATTĪSTĪŠANAS IZPĒTE

2.1. Līdzsvara jēdziens un būtība

Ir pieci fizisko īpašību veidi: izturība, spēks, ātrums, veiklība, lokanība. Līdzsvars ir viens no veiklības izpausmes veidiem. Līdzsvara spējas ir nozīmīgas gan ikdienā, gan sportā. Mūsu kustību darbība ir lielā mērā atkarīga no mūsu spējām noturēt un saglabāt līdzsvaru, pārvarot gravitācijas spēku. Igora Ķīša grāmatā “Sporta teorija” līdzsvars definēts kā cilvēka spēja saglabāt ķermeņa stabilu stāvokli. Līdzsvara saglabāšanā nozīme ir redzes, vestibulārajiem un taktilajiem analizatoriem (Ķīsis, 2002).

Līdzsvarars var būt statisks (pozu) un dinamisks (kustību).

Ložu šaušanā svarīgas ir statiskā līdzsvara spējas, jo sportistam jāspēj ilgstoši saglabāt nekustīgu ķermeņa pozu.

Jebkura mūsu kustība ir cieši saistīta ar spēju saglabāt stabilu ķermeņa stāvokli. Jo labāks būs sportista līdzsvars, jo mazākas būs ķermeņa svārstības un kustību izpilde būs precīzāka.

2.2. Ložu šaušanas tehnikas un fizisko īpašību saistība

Ložu šaušanas tehnika ir sportista spēja veikt stabilu un precīzu šāvienu izpildi. Ložu šaušanā ir 4 galvenie tehnikas elementi, tie ir: elpošana, tēmēšana, mēlītes nospiešana un šaušanas stāvoklis. No šiem tehnikas elementiem sastāv jebkurš šaušanas veids (Saiva, 2006). Ložu šaušanā būtiskākās fiziskās īpašības ir līdzsvars, koordinācija un statiskā izturība. Šīs 3 fiziskās īpašības tieši ietekmē šaušanas tehnisko sagatavotību, tāpēc droši var secināt, ka ložu šaušanā tehniskā sagatavotība ir cieši saistīta ar fizisko īpašību attīstīšanu.

Lai spētu ilgstoši noturēt šaušanas stāvokli un uzturēt vienmērīgu elpošanas ciklu, nepieciešama statiskā izturība, ja nebūs pietiekami attīstīta statiskā izturība, tas var izraisīt muskuļu nogurumu, kā rezultātā palielināsies ķermeņa svārstības, kuras savukārt iespaidos tēmēšanu. Lai spētu vienmērīgi noturēt graudu tēmekļa robā, vajadzīgs līdzsvars, nepietiekami attīstīts līdzsvars ietekmēs šāvienu precizitāti un šaušanas stāvokļa stabilitāti. Lai spētu veikt korektu mēlītes nospiešanu un veikt precīzu rokas pacēlienu būtiski ir attīstīt koordināciju. Vāji attīstīta koordinācija apgrūtinās saskaņotu kustību izpildi. Visas minētās fiziskās īpašības darbojas savstarpēji saistīti, tās ir kā ķēdes posmi, lai izpildītu kvalitatīvu šāvienu.

2.3. Vecuma un dzimuma īpatnību saistība ar līdzsvaru

Līdzsvara noturēšanas pamatā ir vairāki faktori.

- antropometriskie parametri (auguma garums, svars, KMI);
- vecums;
- dzimums.

Straujas augšanas periodos līdzsvars var īslaicīgi pasliktināties, tas skaidrojams ar straujajām ķermeņa proporciju izmaiņām. Savukārt, salīdzinājumā ar zēniem meitenes parasti uzrāda augstākas statiskā un dinamiskā līdzsvara prasmes (Strazdiņa, 2025).

Igoris Ķīsis savā grāmatā “Sporta teorija” uzsver, ka līdzsvara saglabāšanā nozīme ir redzes, vestibulārajiem un taktilajiem analizatoriem (Ķīsis, 2002).

Ineses Pontagas lekciju materiālā minēts, ka desmit līdz divpadsmit gadus vecu bērnu redze ir pilnībā nobriedusi (Pontaga, 2024).

Tomēr jāņem vērā, ka: “Skolēniem ar redzes traucējumiem līdzsvara noturēšana ir grūtāka, jo trūkst vizuālās orientācijas...” (Strazdiņa, 2025).

10 līdz 12 gadus vecu bērnu līdzsvara spējas vēl nav nostabilizējušās, tas tāpēc, ka nervu sistēma vēl nav pilnībā nobriedusi, tomēr tieši šajā vecumā jaunu kustību prasmju apguve notiek visātrāk.

2.4. Līdzsvara attīstīšanas metodes, līdzekļi un slodzes dozēšanas principi

Lai attīstītu līdzsvaru nepieciešams izpildīt dažādus līdzsvaru attīstošus vingrinājumus un pilnveidot vestibulāro aparātu un kustību analizatorus, izmantojot dažādus speciālos, tehniskos līdzekļus. Līdzsvara attīstīšana ir ilgstošs process, kas prasa sistemātisku darbu (Ķīsis, 2002).

Līdzsvaru iespējams attīstīt izmantojot gan statiskā, gan dinamiskā līdzsvara vingrinājumus.

Īpaši svarīgi līdzsvaru attīstīt jau bērnībā. To iespējams darīt izmantojot rotaļu metodi, tādējādi uzlabojot ne tikai līdzsvaru, bet arī reakciju un koordināciju. Tomēr jāatzīst, ka šīs metodes izmantošana apgrūtina slodzes dozēšanu.

Slodze ir fizisko vingrinājumu iedarbības summa uz cilvēku. Viens un tas pats fiziskais darbs var radīt dažādu slodzi. Par slodzi neuzskata fizisko darbu, bet gan fiziskā darba sekas. Savukārt, atsevišķa vingrinājuma vai visa veiktā darba summu sauc par slodzes apjomu (Liepiņš, 1993).

Līdzsvara attīstībai jābūt pakāpeniskai, lai neradītu nogurumu. Slodzes dozēšanā jāņem vērā kopējais treniņa ilgums, vingrinājuma atkārtojumu skaits un atpūtas intervāli. Tāpat arī jāņem vērā katra audzēkņa spējas un fiziskā sagatavotība. Precīzākai slodzes dozēšanai labāk izmantot stingri reglamentēto vingrinājumu metodi, izpildot līdzsvara vingrinājumus atkārtoti.

Sākotnēji līdzsvara vingrinājumi jāizpilda vienkāršos apstākļos, kad tas apgūts var pakāpeniski palielināt grūtības pakāpi. Slodzei jābūt saskaņotai ar atpūtu. Atpūta nodrošina organisma atjaunošanos un spēju izturēt jaunu slodzi (Liepiņš, Slodze un atpūta - fiziskās audzināšanas specifiskie komponenti, 1993).

I Ķīša grāmatā “sporta teorija” minēti arī līdzsvara attīstīšanai izmantojamie metodiskie paņēmieni, kā piemēram:

- Atbalsta virsmas samazināšana, tie var būt dažādi vingrinājumi uz vienas kājas;
- Pacelt atbalsta virsmu (rīka augstumu), mainīt smaguma centru no atbalsta, paceļot rokas vai pacelšanās uz pirkstu galiem;
- Izpildīt vingrinājumus uz vingrošanas sola;
- Palielināt atbalsta svārstīgumu;
- Izmantot šķēršļus, tās var būt bumbas, latīņas;
- Mainot pozas;
- Mainot pozas apstākļus (izpildīt vingrinājumus aizvērtām acīm);
- Palielinot laiku, cik ilgi jāsaglabā kāda poza;
- Ieviešot pretdarbību (pretinieks).

Svarīgi atcerēties, ka līdzsvara attīstīšanā svarīgāka ir izpildīto vingrinājumu kvalitāte, nevis kvantitāte.

Ložu šaušanā līdzsvara attīstīšana palīdz samazināt ķermeņa svārstības, līdzsvaru attīstošus vingrinājumus var veikt pirms un pēc treniņa, vai, ja paredzēts, treniņa dinamiskajās pauzēs.

2.5. Līdzsvara attīstīšana dažādos treniņa sagatavošanas posmos

Treniņa process tiek iedalīts trīs sagatavošanās posmos – sagatavošanas posms, sacensību posms un pārejas posms (Krauksts, 2022).

Līdzsvara attīstīšana visos sagatavošanas posmos ir pakāpeniska. Pakāpeniski palielinot vingrinājumu sarežģītību.

Sagatavošanās posmu iedala vispārējās sagatavošanas posmā un speciālās sagatavošanas posmā. Līdzsvara attīstīšana notiek pakāpeniski un tiek attīstīta visos treniņa sagatavošanas posmos.

Vispārējās sagatavotības posmā līdzsvara vingrinājumi tiek veikti, lai attīstītu vispārējās līdzsvara spējas un ķermeņa stabilitāti, lai tas kalpotu par pamatu speciālās fiziskās sagatavotības attīstīšanai. Šajā posmā tiek veikti vienkārši vingrinājumi, lai stiprinātu dziļo muskulatūru un koordināciju.

Speciālās sagatavošanas posmā vingrinājumi tiek pielīdzināti konkrētā sporta veida specifikai, šajā gadījumā, ložu šaušanai. Tie var būt tādi vingrinājumi, kā hanteles turēšana rokā, stāvot uz vienas kājas, hanteles turēšana rokā stāvot uz balansēšanas bumbas (skatīt 6. attēlu). Šaušanā vispirms tiek apgūta šāvēja stāja, īpašs uzsvars tiek likts uz vienmērīgu svara sadalījumu pēdās.

Sacensību posmā kopējā treniņu slodze tiek samazināta, tāpēc līdzsvars tiek uzturēts, nevis aktīvi trenēts. Slodze tiek samazināta, lai novērstu nogurumu un saglabātu kustību precizitāti.

Pārejas posmā vēl joprojām treniņu slodze tiek samazināta, taču tiek saglabāti viegli līdzsvara un koordinācijas vingrinājumi, kas iekļauti vieglās vispārējās fiziskās sagatavotības aktivitātēs.



6.attēls: vingrinājums uz balansa bumbas (autores foto)

2.6. Līdzsvara kontroles un novērtēšanas iespējas

Līdzsvara novērtēšanai tiek izmantoti dažādi testi, viens no visbiežāk pieminētajiem un izmantotajiem līdzsvara testiem sportā ir flamingo statiskā līdzsvara tests. Šī testa laikā tiek

vērtēta cilvēka spēja nostāvēt uz vienas kājas, noteiktā laika periodā, atrodoties uz līdzsvara stieņa. Iegūtie rezultāti tiek fiksēti un salīdzināti ar procentiņu robežvērtību tabulu, kas ļauj noteikt līdzsvara attīstības vērtējumu. Šis tests palīdz novērtēt vispārējo līdzsvaru un koordināciju (Lāriņš, 2022).

Vēl līdzsvara novērtēšanai tiek izmantots romberga tests. Romberga testu plaši pielieto medicīnā. Šajā testā tiek vērtēta cilvēka spēja noturēt līdzsvaru aizvertām acīm. Šo testu pielieto, lai noteiktu vai ir kādi līdzsvara traucējumi, kas saistīti ar nervu sistēmu. Šis tests var tikt izmantots līdzsvara un koordinācijas traucējumu diagnostikā, vestibulārās vai proprioceptīvās disfunkcijas novērtēšanā (Hospitals, bez datuma).

Līdzsvara novērtēšanai sportā var izmantot arī dažādus dinamiskā līdzsvara testus. Tie var būt vingrinājumi uz nestabilām virsmām, staigāšana pa līniju.

2.7. Audzēkņu līdzsvara attīstības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)

Līdzsvars ir viena no svarīgākajām fiziskajām īpašībām ložu šaušanā, tas būtiski ietekmē šāviena tehnisko izpildījumu. Ložu šaušanā sportists ilgstoši atrodas statiskā stāvoklī. Arī statiskā līdzsvara stāvoklī ķermenis nedaudz kustas. Jo labāk attīstītas būs līdzsvara spējas, jo mazāka būs svārstību amplitūda (Kīsis, 2002).

Lai novērtētu audzēkņu līdzsvara attīstības dinamiku, audzēkņi izpildīja flamingo statiskā līdzsvara testu. Mērījumi tika veikti februāra sākumā un maija vidū.

Flamingo statiskā līdzsvara testam tika izmantots autores veidots koka līdzsvara stienis, kas izgatavots atbilstoši līdzsvara testa aprakstam. Stieņa garums: 50 cm., augstums: 4 cm., platums: 3 cm., stabilitātes nodrošināšanai divi balsti katrs 15 cm. garš un 2 cm. plats. Audzēkņu uzdevums bija ar vienu kāju nostāties uz stieņa, otru kāju saliekt ceļgalā atpakaļ un ar tās pašas puses roku satvert pie potītes (sk. 7. Att.).

Testa uzdevums ir nostāvēt uz stieņa vienu minūti un vērtēt, ar cik paņēmieniem pārbaudāmais to veic. Laiks tiek apturēts, kad audzēknis nokāpj no stieņa vai zaudē līdzsvaru. Testu turpina, ieņemot sākuma stāvokli un noturot līdzsvaru. Par labāku rezultātu flamingo testā tiek uzskatīts zemāks rezultāts, tas nozīmē, ka cilvēks retāk zaudējis līdzsvaru un viņam ir labāka līdzsvara kontrole.

Ar flamingo līdzsvara testa palīdzību tiek novērtēts kopējais kāju, iegurnā, vēdera, muguras un ķermeņa dziļās muskulatūras spēks un statiskais līdzsvars (Lāriņš, 2022).

Testā tika iegūti 1. tabulā redzami rezultāti.

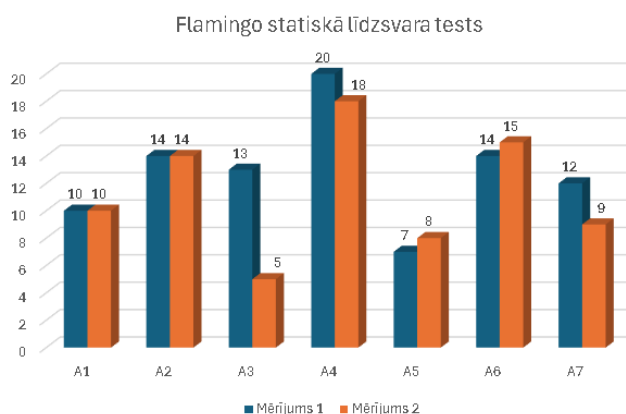


7.Attēls Flamingo līdzsvara tests. (Fizioloģija DU TSC)

1.tabula.

Flamingo testa mērījumi

Audzēkņi s	Dzimum s	Vecum s	Mērījums s 1	Mērījums s 2	Izmaiņ a	Vērtējums 1	Vērtējums s 2
A1	Z	11	10	10	0	Virs vid.	Virs vid.
A2	Z	12	14	14	0	Zem vid.	Zem vid.
A3	Z	11	13	5	-8	Vidējs	Augsts
A4	Z	10	20	18	-2	Zems	Zems
A5	M	10	7	8	+1	Augsts	Augsts
A6	M	11	14	15	+1	Zem vid.	Zem vid.
A7	Z	12	12	9	-3	Vidējs	Virs vid.



8.attēls: flamingo statiskā līdzsvara testa 1. un 2. mērījuma salīdzinājums (autores veidots)

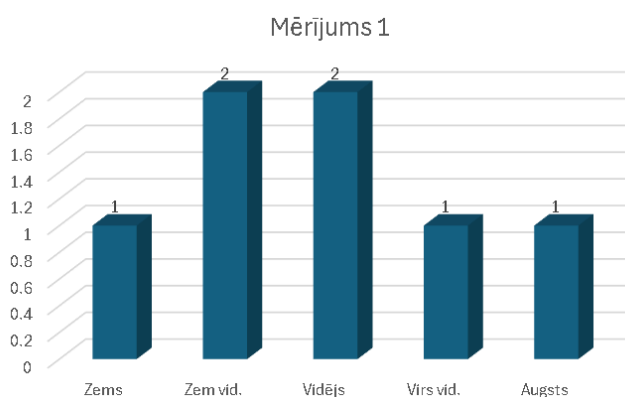
Salīdzinot iegūtos rezultātus 1. un 2. mērījumā, (skatīt 8.attēlu) redzams, ka audzēkņiem A3, A4 un A7 kļūdu skaits samazinājās. Savukārt A5 un A6 rezultāti otrajā mēģinājumā nedaudz pasliktinājās. Audzēkņiem A1 un A2 rezultāti saglabājās nemainīgi.

Lielākajai daļai audzēkņu sniegtajā novērojama pozitīva dinamika, tomēr vairākos gadījumos, lai gan audzēkņa gūtais rezultāts uzlabojās, tas ne vienmēr ietekmēja audzēkņu vērtējuma līmeni atbilstoši procentiņu robežvērtību tabulai (skatīt 9. attēlu).

Kā redzams audzēkņa A4 gadījumā, par spīti tam, ka rezultāts tika uzlabots par 2 reizēm, tas vēl joprojām tiek novērtēts kā zems.

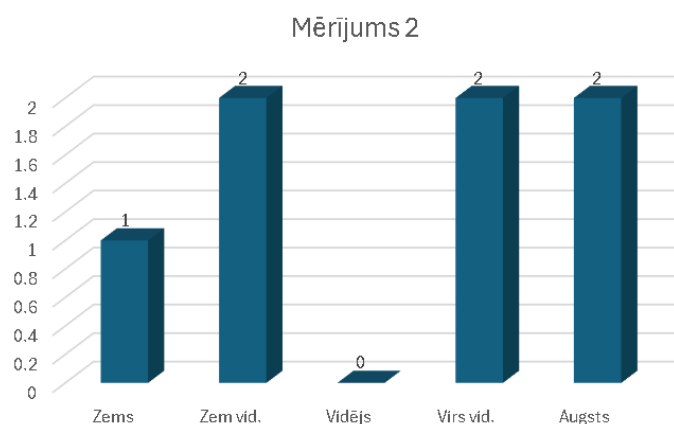
Vecums (gadi)	Vērtējums (mēģinājumu reizes)				
	Zems	Zem vidējā	Vidējs	Virš vidējā	Augsts
Zēni					
6	≥16	15	12-14	9-11	≤8
7	≥16	15	13-14	11-12	≤10
8	≤16	15	13-14	11-12	≤10
9	≥16	15	13-14	10-12	≤9
10	≥16	15	12-14	10-11	≤9
11	≥16	15	12-14	9-11	≤8
12	≥16	14-15	12-13	8-11	≤7
13	≥16	13-15	11-12	8-10	≤7
14	≥16	12-15	9-11	7-8	≤6
15	≥15	12-14	9-11	7-8	≤6
16	≥14	10-13	8-9	6-7	≤5
17	≥15	10-14	8-9	6-7	≤5
Meitenes					
6	≥16	15	14	10-13	≤9
7	≥16	15	14	12-13	≤11
8	≥16	15	14	12-13	≤11
9	≥16	15	12-14	10-11	≤9
10	≥16	15	12-14	9-11	≤8
11	≥16	14-15	10-13	8-9	≤7
12	≥16	13-15	10-12	8-9	≤7
13	≥16	13-15	10-12	7-9	≤6
14	≥15	11-14	9-10	6-8	≤5
15	≥15	11-14	8-10	5-7	≤4
16	≥13	9-12	7-8	4-6	≤3
17	≥12	9-11	7-8	4-6	≤3

9.attēls: Latvijas vispārizglītojošo skolu skolēnu flamingo testa (mēģinājumu reizes) jeb līdzsvara spēju novērtēšanas procentiņu robežvērtības (Sauka u.c., 2011)



10.attēls 1. mērījumu diagramma

Aplūkojot 1. mērījuma rezultātus (skat. 10. attēlu), redzams, ka lielākā daļa audzēkņu atbilst vidējām un zem vidējām procentiņu robežvērtībām, katrā grupā ir pa diviem audzēkņiem. Tikai viens audzēknis sasniedza augstākās procentiņu robežvērtības rezultātu. Savukārt zemāko un virs vidējā procentiņu robežvērtību ieguva pa vienam audzēknim.



11.attēls 2. mērijumu diagramma

Salīdzinot pirmā mērijuma rezultātus (skatīt 10.attēlu) un otrā mērijuma rezultātus (skatīt 11.attēlu), redzams, ka audzēkņu sniegums flamingo līdzsvara testā ir uzlabojies. Lielākais audzēkņu skaits atrodas “virs vidējām” un “augstajās” procentiļu robežvērtībās, katrā grupā pa diviem audzēkņiem. Tas liecina par pozitīvu audzēkņu līdzsvara attīstības dinamiku. Salīdzinot ar pirmo mērijumu, vairs nav audzēkņu “vidējās” procentiļu robežvērtībās, kas norāda, ka daļa audzēkņu ir uzlabojuši savus rezultātus un pārgājuši uz augstāku procentiļu robežvērtību grupu. Tomēr “zemās” un “zem vidējām” procentiļu robežvērtībās audzēkņu skaits saglabājās nemainīgs. Bet jāņem vērā, ka 10–12 gadu vecumā līdzsvara rezultāti var būt mainīgi.

3. LOŽU ŠAUŠANAS AUDZĒKŅU TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒJUMS

3.1. Tehniskās sagatavotības jēdziens un nozīme

Tehniskā sagatavotība ir sportista spēja pareizi izpildīt konkrētajā sporta veidā nepieciešamās darbības, tā ietver sporta veidam specifisku kustību apguvi. Tehniskā sagatavotība ir katra sporta veida sekmīgas apguves pamats.

Ložu šaušanā tehniskā sagatavotība ir īpaši svarīga, jo tieši no tās būs atkarīga izpildīto šāvienu kvalitāte. Ložu šaušanas tehniskie elementi ir šaušanas stāvoklis, elpošana, tēmēšana un mēlītes nospiešana. Kad tehniskās sagatavotības līmenis ir pietiekami augsts, sportists spēj kvalitatīvāk koncentrēties uz šāvienu kvalitāti, jo vairs nav jāpiedomā pie atsevišķu darbību izpildes. Un pretēji, ja tehniskā sagatavotība vēl nav pietiekoši attīstīta, tas var izraisīt kļūdas šāvienu izpildījumā.

3.2. Ložu šaušanas tehniskās sagatavotības raksturojums, klasifikācija

Ložu šaušanas tehniskā sagatavotība ietver vairākus savstarpēji saistītus šāviena tehnikas elementus. Lai sāktu mācīties šaušanu, būtiski vispirms apgūt šāviena tehnikas galvenos elementus, tie ir savstarpēji saistīti un nodrošina precīzu un stabilu šāvienu izpildi. Galvenie šaušanas tehnikas elementi ir: pareiza ieroča mēlītes nospiešana, tēmēšana, elpošanas regulēšana, šaušanas stāvoklis. No šiem tehnikas elementiem sastāv jebkurš šaušanas veids. (Saiva, 2006)

Ložu šaušanas tehniskā sagatavotība ir spēja šaušanas tehniskos elementus izpildīt precīzi un kontrolēti.

Ļoti svarīgi ir praktiski nostiprināt šīs prasmes. Ir daudz faktoru, kas var ietekmēt tehniskās sagatavotības pareizu apgūšanu, piemēram, fiziskā un psiholoģiskā sagatavotība, koncentrēšanās spējas un treniņu apmeklētības biežums jeb tas cik regulāri tiek apmeklēti treniņi. (Saiva, 2006)

3.3. Tēmēšanas tehnikas saistība ar fizisko sagatavotību

Laima Saiva grāmatā "Ložu šaušanas pamati" tēmēšanu definē tā. Tēmēšana ir sarežģīts redzes – kustību process, kurā šāvējs ne tikai uztver tēmēšanas ierīču un mērķa savstarpējo nobīdi, bet arī ar atbilstošām kustībām pārvieto ieroci un atjauno tā pareizu novietojumu pret mērķi (Saiva, 2006).

Tēmēšana tāpat kā citi tehniskās sagatavotības veidi ložu šaušanā ir cieši saistīti ar fizisko sagatavotību. Šāvējs ar sliktu koordināciju, līdzsvaru un spēka izturību nespēs ilgoši stabili noturēt pistoli attiecīgajā mērķa punktā un veiksmīgi veikt šāvienus.

3.4. Tehnisko paņēmieni apgūšanas posmi un metodes

Mācību process tiek iedalīts posmos, tie ir: sākotnējās apgūšanas posms, prasmju veidošanās posms, iemaņu veidošanas posms. (Liepiņš, Mācību procesa struktūra, 1993). Tehnisko paņēmieni apgūšana ložu šaušanā ir pakāpeniska. Vispirms tiek apgūti vienkāršākie tehniskie elementi, tad pakāpeniski tiek apgūti sarežģītāki elementi. Sākotnējās apgūšanas

posmā audzēkņi tiek iepazīstināti ar kustību, ar uzskates metodi tiek demonstrēta pareiza kustības izpilde. Tālāk seko prasmju veidošanās posms, kurā plaši tiek pielietota atkārtojumu metode, audzēkņi vairākkārtīgi atkārtos kustību, tādā veidā tiek nostiprināts pareizs tehniskais izpildījums. Iemaņu veidošanās posmā kustības kļūst automātiskas un to izpildījums ir pārlicecinošāks.

Sākot mācīties šaut, vispirms tiek apgūts šaušanas stāvoklis. Sākotnēji tiek demonstrēts pilns šāviena izpildes process (to var demonstrēt arī kāds audzēknis). Tiek parādīta šaušanas tehnika, uzsverot šāviena blīvuma un rezultāta veidošanos. Apmācība tiek sadalīta elementos. Uzsvāru liekot uz kāju stāvokli, ķermeņa kopējo stāvokli un galvas stāvokli.

Lai apgūtu pareizu kāju stāvokli. Sportists ieņem šaušanas stāju, treneris vēro un pēc nepieciešamības labo pieļautās kļūdas. Īpaša uzmanība jāpievērš ķermeņa orientācijai pret šaušanas virzienu un kāju atstatumam, pēdu novietojumam. Lai nostiprinātu pareizu stāju, pēdu atrašanās vieta uz zemes tiek atzīmēta, pēctam audzēkņim tiek dots uzdevums atkārtoti ieņemt šaušanas stāvokli, šādu vingrinājumu atkārtos vismaz 5 reizes.

Kad ir apgūts pareizs kāju stāvoklis, tālāk tiek apgūta ķermeņa pozīcija. Sportists ieņem šaušanas stāju un paceļ pistoli mērķa virzienā, izstieptā, stabilā rokā. Ķermeņa pozīcijai jābūt dabīgai, neatliecoties. Galva pagriesta mērķa virzienā. Stāju pārbauda attiecībā pret mērķa centru, ja roka neatrodas mērķa centrā, ar visu ķermeni pagriežas pareizajā virzienā.

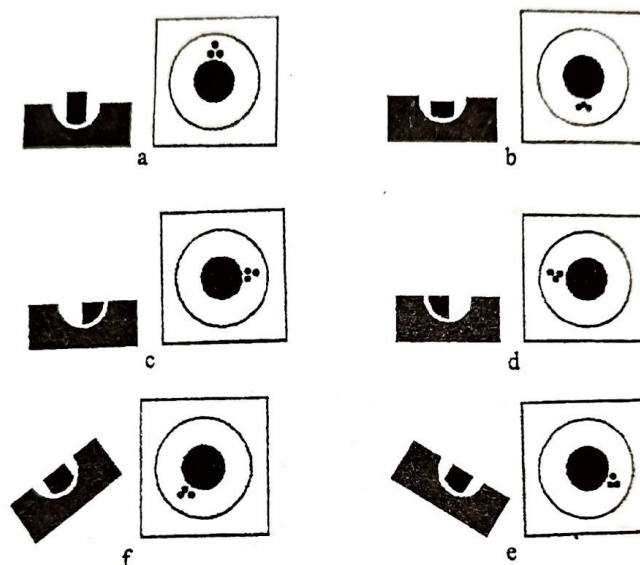
Tēmēšanas mācīšana tiek veikta izmantojot uzskates līdzekļus, sākumā treneris demonstrē pareizu tēmēšanas procesu. Pēc tam audzēkņi praktiski trenējas, tēmējot ar ieroci rokā un apgūstot grauda un tēmekļa roba attiecības uz balta ekrāna. Vēlāk tēmēšana tiek trenēta arī uz mērķa zem melnā apļa. Mācoties ieroča noturēšanu, sākumā audzēkņi ieroci tur dažādos tēmēšanas punktus, mainot attālumu starp graudu un mērķa centru, lai attīstītu stabili noturēšanu, šauj pa baltu ekrānu. Pēctam tiek trenēta ieroča noturēšana konkrētā mērķa punktā, nostiprinot vienmērīgu tēmēšanu.

Lai iemācītu mēlītes nospiešanu, sākotnēji treneris palīdz audzēkņim pareizi nospiegt mēlīti, kontrolējot kustību ar savu roku. Pēcāk audzēknis turpina izpildīt šāvienus pa baltu ekrānu, lai iemācītos vienmērīgi nospiegt mēlīti. Noslēgumā audzēknis šauj pa mērķi, turpinot apgūt vienmērīgu mēlītes nospiešanu (Saiva, 2006).

3.5. Kļūdu analīze un korekcija

Par pareizu tēmēšanas tehniku tiek uzskatīts, ja visi četri tēmēšanas punkti tiek noturēti vienā līnijā, tas ir tēmēšanas līnijā. Šie tēmēšanas punkti ir: acs tīklene, roba izgriezuma vidus augšējās malas līmenī, grauda augšējā mala un tēmēšanas punkts. Par līdzenu graudu tiek uzskatīts tāds stāvoklis, kad grauda virsotne atrodas precīzi tēmekļa izgriezuma centrā, bet tā augšējā šķautne ir vienā līmenī ar izgriezuma virsējām malām. Apguves laikā nav ieteicams izmantot pārāk rupju vai smalku graudu. Izvēloties rupju graudu var būt grūtāk precīzi noteikt tēmēšanas punktu. Savukārt, šaurs grauds radīs pārāk lielas atstarpes starp graudu un tēmekļa robu un var apgrūtināt precīzu iecentrēšanu, kā rezultātā var rasties kļūdas (Saiva, 2006).

Visbiežāk sastopamās tēmēšanas kļūdas plaši aprakstītas Laimas Saivas grāmatā “Ložu šaušanas pamati”, kā izcils uzskates materiāls ir grāmatā atrodamā ilustrācija, kurā uzskatāmi parādītas visbiežāk sastopamās tēmēšanas kļūdas (skatīt 12.attēlu)



12.attēls: visbiežāk sastopamās tēmēšanas kļūdas (L. Saiva)

3.6. Tehniskās sagatavotības novērtēšanas līdzekļi un metodes

Treniņa procesā svarīga loma ir tehniskās sagatavotības novērtēšanai, tā ļauj labāk izprast sportista tehniskās sagatavotības līmeni un identificēt kļūdas, lai turpmākajos treniņos tās labotu un uzlabotu kopējo sportisko sniegumu.

Vispopulārākā un visbiežāk pielietotā sagatavotības novērtēšanas metode ir sportista novērošana treniņu un sacensību laikā. Treneris analizē sportista stāju, pacēlienu, šāviena izpildes ilgumu.

Vēl plaši pielietota ir mērķu analizēšana pēc izpildītā vingrinājuma. Tiek vērtēta šāviena atrašanās vieta mērķī un kopējais šāviena blīvums.

Pēc šāviena atrašanās vietas mērķī iespējams spriest par to kādi varētu būt šāviena kļūdu rašanās iemesli. Paraugš skatāms 13. attēlā. Labs šāviena blīvums norāda uz precīzu tēmēšanu, vienmērīgu mēlītes nospiešanu, stabilu stāju, labu elpošanas kontroli, un labi attīstītu koordināciju.



13.attēls: Pistol correction chart (Aegis Academy)

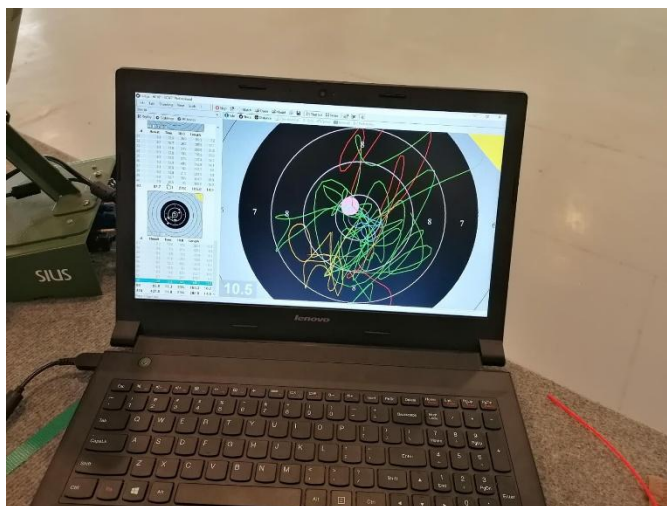
Vēl tehniskās sagatavotības novērtēšanai tiek izmantoti tehniskās sagatavotības testi. Latvijas šaušanas federācijas mājaslapā atrodami tehniskās sagatavotības testi šaušanai (skatīt 14. attēlu)

Tehniskās sagatavotības testi

Vingrinājums	MT-1		MT-2		MT-3	
	zēni	meitenes	zēni	meitenes	zēni	meitenes
PŠ-10 no atbalsta	87	85	90	90		
PP-10 ar abām rokām	65	60	67	65		
MŠ-10					85	80
MP-10					80	75
	MT-4		MT-5		MT-6	
MP-20	160	155	170	165	180	175
PP-20	145	130	155	150	165	160
MŠ-20	170	165	175	170	180	175
PŠ-20	155	150	160	155	165	160
	MT-7		SMP-1		SMP-2;3	
MP-30	265	260	275	270	280	275
PP-40	367	365	375	370	378	375
MŠ-30	274	272	280	276	282	282
PŠ-40	357	355	365	360	370	370

14.attēls: Tehniskās sagatavotības testi (Latvijas šaušanas federācija)

Arvien biežāk tehniskā izpildījuma analīzei tiek pielietotas modernās tehnoloģijas. Tostarp elektroniskā treniņu sistēma SCATT. Šī programma parāda, kur sportists tēmē pirms un pēc šāviena izpildes, fiksē ieroča svārstības un sniedz kopējo rezultātu analīzi (skatīt 15. attēlu).

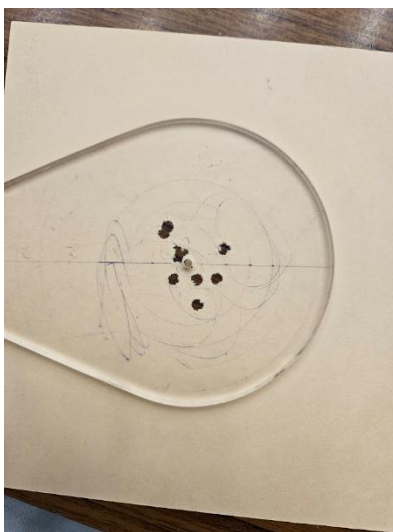


15.attēls: Programma SCATT (autores attēls)

Vērtējot sportista tehnisko sagatavotību būtiska loma ir sportista pašanalīzē. Svarīgi, lai pēc izpildītā šāviena sportists novērtētu šāvieni un veiktu pašrefleksiju.

3.7. Audzēkņu tēmēšanas tehnikas sagatavotības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)

Praktiskajā pētījumā tika pētīta MT – 1 grupas audzēkņu tēmēšanas tehnikas sagatavotības dinamika. MT -1 grupā vēl netiek izmantota elektroniskā treniņu sistēma SCATT, jo audzēkņu šaušanas tehnika vēl nav pietiekami stabila. Šī iemesla dēļ tēmēšanas tehnikas analīzei tika izmantots šāvieni blīvums. Praktiskajā pētījumā audzēkņi izpildīja 10 šāvienus pēc kuriem tika noteikts šāvieni blīvums. Šāvieni blīvums tika mērīts izmantojot blīvuma mērīšanas trafareti (skatīt 16.attēlu).



16. attēls šāvieni blīvumu mērīšana ar trafareti (autores foto)

Praktiskā pētījuma ietvaros, lai izvērtētu iegūtos rezultātus, tika izstrādāta trīs līmeņu skala šāvieni blīvuma novērtēšanai. Skatīt 2. tabulu.

2.tabula

Blīvuma vērtēšanas skala

Vērtējums	Gredzens	Gredzena diametrs	Interpretācija
Augsts	9-10	$\leq 2,8$ cm	Cieši grupēti šāvienu
Vidējs	8	4,3 cm	Daļēja šāvienu izklīde
Zems	7 un zemāk	≥ 6 cm	Liela šāvienu izklīde

3.tabula

Šāvienu blīvuma rezultāti

Audzēknis	Mērījums 1	Mērījums 2
Audzēknis 1	Zems šāvienu blīvums	Zems šāvienu blīvums
Audzēknis 2	Zems šāvienu blīvums	Zems šāvienu blīvums
Audzēknis 3	Zems šāvienu blīvums	Zems šāvienu blīvums
Audzēknis 4	Zems šāvienu blīvums	Zems šāvienu blīvums
Audzēknis 5	Vidējs šāvienu blīvums	Augsts šāvienu blīvums
Audzēknis 6	Augsts šāvienu blīvums	Vidējs šāvienu blīvums
Audzēknis 7	Vidējs šāvienu blīvums	Vidējs šāvienu blīvums

Pēc iegūtajiem datiem redzams (3.tabula), ka MT- 1 grupas audzēkņu izpildīto šāvienu blīvums gan 1. mērījumā, gan 2. mērījumā lielākoties ir zems. Var secināt, ka tēmēšanas tehnika audzēkņu grupā nav pietiekami stabila un vēl tikai tiek apgūta.

Apkopojot 1. un 2. mērījuma rezultātus diagrammā, redzams, ka kopējais blīvuma novērtējuma sadalījums nemainās. Gan pirmajā, gan otrajā mērījumā zemu šāvienu blīvumu uzrādīja 4 audzēkņi, vidēju – 2, Augstu – 1.

4. TRENĪŅU DARBA PLĀNOŠANA

4.1. Gada plāns

Treniņu gada plāns izstrādāts MT- 1 grupas audzēkņiem. Plāns veidots iekļaujot attiecīgos periodus, posmus un ciklus. Skatīt 1.pielikumu.

4.2. Nedēļas plāns

Nr.p. k.	Galvenie uzdevumi	1. treniņš (dozējumms)	2. treniņš (dozējumms)	3. treniņš (dozējumms)	4. treniņš (dozējumms)
	Šaušana ar pneimatisko pistoli	60 min.	60 min.	80 min.	80 min.
1.	Šaušanas vietas un inventāra sagatavošana	5 min.	5 min.	5 min.	
3.	Iesildīšanās (stiepšanās un stājas nostiprinošie vingrinājumi)	2,5 min.	2,5 min.	5 min.	15 min.
4.	Šāviena izpilde bez lodītes	10 min.	10 min.	10 min.	
5.	Elpošanas cikla un laika intervāla izjūta	5 min.	5 min.	5 min.	
6.	Šāviena izpilde ar lodītēm	15 min.	15 min.	20 min.	
	5 šāvieni ar starpšāvienu	5 min.	5 min.	10 min.	
7.	Dinamiskā pauze	10 min.	10 min.	15 min.	

8.	Blīvuma noturēšana	Visu treniņa laiku	Visu treniņa laiku	Visu treniņa laiku	
9.	Atrāvienu apzināšana un analīze	2,5 min.	2,5 min.	5 min.	
10.	Spēka izturība				10 min.
11.	Dažādu muskuļu grupu nostiprinoš i un attīstoši vingrināju mi				20 min.
12.	Līdzsvara un koordinācij as vingrināju mi				20 min.
13.	Vingrināju mi kustībā, gaitā				20 min.
14.	Spēles un rotaļas				30 min.
15.	Atsildīšanā s – stiepšanās vingrināju mi	5 min.	5 min.	5 min.	15 min.

4.3. Treniņu/nodarbību plāni

Treniņu plāni tika izstrādāti Tukuma Sporta skolas MT-1 grupas audzēkņiem, 3 fizisko īpašību attīstīšanai: līdzsvara, izturības, spēka (spēka izturības).

Kitija Folkmane
(studenta vārds, uzvārds)

2.kurss, SVT2024v1
(kurss, grupa)

Treniņa plāns Nr. 1

Sporta veids: Ložu šaušana
Grupa/apmācības gads: MT-1
Vieta: Tukums, Melnezera iela 1
Datums: 10.04.26
Laiks: no 15:00 līdz 16:20

Vērtējums: 7(gandrīz labi)

Agrita Stepanova
(metodiķa paraksts, atšifrējums)

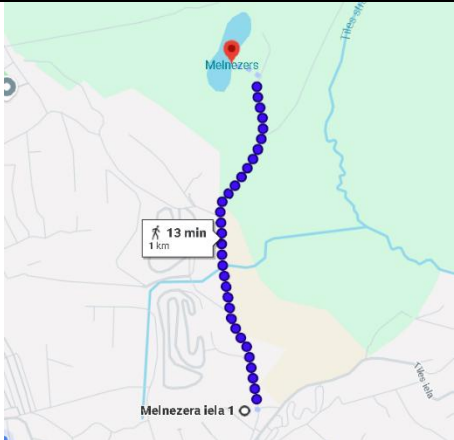
Uzdevumi:

- 1.Turpināt mācīt statiskā un dinamiskā līdzsvara prasmes.
- 2.Attīstīt līdzsvara spējas nodarbības galvenajā daļā.

Metodes: Atkārtojuma metode, rotaļu metode, vārdiskā metode, uzskates metode

Nepieciešamais inventārs: Tenisa bumbiņa vai jebkāds cits mazs priekšmets.

Treniņā/ nodarbībā sasniedzamais rezultāts: Noturēt līdzsvaru vingrinājuma izpildes laikā

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 min.	
Organisma sagatavošana fiziskai slodzei.	1. 2.	Gājiens uz nodarbības vietu. Kustību spēles un dinamiskie vingrinājumi pārvietošanās laikā: iešana uz pirkstu galiem, iešana uz papēžiem, roku apļošana uz priekšu un atpakaļ, plecu ievingrināšana, plaukstu locītavu un potīšu apļošana, izklupieni.		
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	GALVENĀ DAĻA		45 min.	
Tiek attīstīts statiskais un dinamiskais līdzsvars, uzlabo ķermeņa līdzsvaru un koordināciju.	1. 2.	Rotaļa "Statuja" Līdzsvara vingrinājumi: - Stāvēt uz vienas kājas pieskaras zemei, samaina kājas un vingrojumu izpilda atkārtoti, kopā 10 reizes. - Stāvēt uz vienas kājas sniedzies uz priekšu, nodod priekšmetu partnerim, samaina kājas, kopā 10 reizes - Veic lēcienus no vienas uz otru kāju, saglabājot līdzsvaru vismaz 3 sekundes, atkārto to 10 reizes	10 min. 10 min. 10x3 10x3 10x3 10x3	<i>Mūzikas laikā bērni dejo, bet, mūzikai apstājoties, jāsastingst uz vienas kājas.</i>   

		Stāvēt uz vienas kājas, otra kāja saliekta 90 grādu leņķī, no vienas rokas otrā caur saliektās kājas apakšu pārliet priekšmetu 10 reizes. Samaina kājas un vingrojumu izpilda atkārtoti.		
	3.	Šo visu kopā atkārtoti 3 reizes	5min.	<i>Audzēknis veic līdzsvara vingrinājumu, balstoties uz vienas kājas ar brīvo kāju norādot pulksteņa ciparnīcas virzienus pēc trenera komandas</i>
	4.	Vingrinājums "pulkstenis"	10min.	<i>Atkārtoti jāpievērš audzēkņu uzmanība drošībai, lai nesaskrietos un nerastos traumas.</i> <i>Audzēkņi pēc signāla skrien pie nosauktās krāsas konusa. Uzvarētājs ir tas, kurš spēles beigās savācis visvairāk konusus.</i>
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	NOBEIGUMA DAĻA		20 min.	
Lai organisms atjaunotos pēc slodzes	1.	Atsildīšanās vingrinājumi - Kāju izklupieni - Apļveida kustības plecu locītavās	3 min	<i>Izelpa divas reizes garāka par ieelpu</i>
	2.	Ieelpas un dziļas izelpas	5x	
	3.	Lēns gājiens atpakaļ uz šautuvi	14min.	

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu/ nodarbību:

Izdevās	Neizdevās
Parādīt līdzsvara vingrinājumus Iekļauties treniņa nodarbības laikā	Uzraudzīt visus skolēnus vienlaikus Bija situācija, kad vajadzēja vingrinājumu parādīt individuāli, atkārtoti.

Treniņa plāns Nr. 2

Sporta veids: Ložu šaušana
 Grupa/apmācības gads: MT-1
 Vieta: Tukums
 Datums: 17.04
 Laiks: no 15:00 līdz 16:20

Vērtējums: 7 (gandrīz labi)
 Agrita Stepanova
 (metodiķa paraksts, atšifrējums)

Uzdevumi:

1. Atkārtot kustību rotaļas un to noteikumus
2. Attīstīt vispārējo fizisko izturību treniņa galvenajā daļā

Metodes: Atkārtojuma metode, rotaļu metode, uzskates metode

Nepieciešamais inventārs:

Lecamaukļa, konusi, stafetes kociņš

Treniņā/ nodarbībā sasniedzamais rezultāts:

Audzēkņi spēj ilgstoši iesaistīties izturību attīstošās aktivitātēs un ievēro rotaļu noteikumus.

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 min.	
Sagatavot organismu fiziskajai slodzei	1.	Locītavu iesildīšana	2min.	<i>Apļveida kustības rokās, plecos, gurnos, kājās</i>
	2.	Viegls skrējieni	3min.	<i>Saglabājot vienmērīgu tempu</i>
	3.	Rotaļa “dara tā – kā?”	10 min.	<i>Rotaļas laikā audzēkņi atkārtoti spēles vadītāja rādītās kustības, ievērojot kustību kvalitāti</i>

Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	GALVENĀ DAĻA		45 min.	
Attīstīt vispārējo izturību	1.	Intervāla skrējieni	5min.	30 sekundes skrien, 30 soļo, uztur vienmērīgu tempu
	2.	Stafete komandās	10min.	Apskrien konusus un nodod stafeti nākošajam
Atkārtot rotaļu noteikumus	3.	Rotaļa "ķērāji"	10min.	Brīva skriešana ar ķērāju maiņu
	4.	Lēcieni ar lecamauklu	3x 10	Vienmērīgs ritms, bez apstājas ar izvēlēto palēcieni veidu. Neliela pauze starp palēcieni virknēm.
Attīstīt muskuļu izturību	5.	Pietupieni	3x10	
	6.	Spēle "krāsu konusi"	10min.	Turot muguru taisni, papēži pie zemes, kontrolēta kustība Pēc signāla skrien pie nosauktās krāsas konusa. Uzvar dalībnieks, kurš savācis visvairāk konusus.
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	NOBEIGUMA DAĻA		20 min.	
Lai atslābinātu muskulatūru, nomierināt elpošanu	1.	Rotaļa statujas	6min.	Brīva kustība pa laukumu, pēc signāla "statuja" jāsastingst
	2.	Lēna soļošana	5min.	Lēns, mierīgs temps
	3.	Elpošanas vingrinājumi	2min.	Ielpa caur degunu, izelpa caur muti
	4.	Atsildīšanās vingrinājumi - Roku un plecu joslas stiepšanas vingrinājumi - Apļveida kustības plecu locītavās - Kāju izklupieni	7min.	Lēnas, kontrolētas kustības

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu/ nodarbību:

Izdevās	Neizdevās
---------	-----------

Veiksmīgi iesaistīt visus audzēkņus aktivitātēs, audzēkņi aktīvi piedalījās un ievēroja rotaļu noteikumus.	Reizēm rotaļu laikā bija grūti uzturēt kārtību, jo audzēkņi bija ļoti aizrautīgi.
---	--

Treniņa plāns Nr. 3

Sporta veids: Ložu šaušana

Grupa/apmācības gads: MT-1

Vieta: Tukums

Datums: 24.04

Laiks: no 15:00 līdz 16:20

Vērtējums: 8 (labi)

Agrita Stepanova
(metodiķa paraksts, atšifrējums)

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

1. Atkārtot spēka vingrinājumus un kustību rotaļas.
2. Attīstīt vispārējo muskuļu spēku ar vingrinājumiem un rotaļām treniņa nodarbības galvenajā daļā.

Metodes: Atkārtojuma metode, rotaļu metode, uzskates metode, vārdiskā metode.

Nepieciešamais inventārs: vingrošanas paklājs

Treniņā/ nodarbībā sasniedzamais rezultāts: Audzēkņi spēj izpildīt vienkāršus spēka vingrinājumus un aktīvi piedalās rotaļās.

Treniņa / nodarbības apraksts				
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	IEVADA-SAGATAVOTĀJA DAĻA		15min.	
Lai veicinātu izpratni par nodarbībā sagaidāmo	1.	Nodarbības izklāsts	1min.	1. Galveno uzdevumu un mērķa izskaidrošana
Lai sagatavotu organismu slodzei	2.	Iesildīšanās vingrinājumi • Apļveida kustības gūžās • Apļveida kustības pēdu locītavās • Apļveida kustības plecos • Ķermeņa stiepšanās uz augšu	4min.	2. Vienmērīgas kustības. • Kājas plecu platumā, nedaudz noliecoties uz priekšu veic apļveida kustības gurnos uz vienu pēcāk otru pusi. • Veic apļveida kustības potītes locītavā, vispirms labajai, tad kreisajai kājai. • Veic vienmērīgas apļveida kustības plecos uz priekšu un atpakaļ. • Ar paceltām rokām, stāvot uz pirkstu galiem, stiepjas augšup
	3.	Rotaļa “noķer asti”	10 min.	3. Katram tiek iedota viena lentīte, kura jāpiestiprina kā aste, šajā rotaļā visi ir gan ķērāji, gan mucējs. Uzdevums ir sakrāt pēc iespējas vairāk astīšu, kurš sakrājis visvairāk uzvar.
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	GALVENĀ DAĻA		45 min.	
Lai attīstītu vispārējo spēku	1.	Pietupieni	3x10	1. Kājas novietotas plecu platumā, mugura taisna
	2.	Vēdera prese	3x10	2. Ceļi saliekti, rokas sakrustotas uz krūtīm, mugura taisna
	3.	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus no paaugstinājuma	3x8	3. Ķermenis taisns, kustība kontrolēta
Lai saglabātu audzēkņu uzmanību un kopējo aktivitāti spēka	4.	Rotaļa “diena un nakts”	6 min.	4. Pēc komandas “diena” aktīvi jāpārvietojas pa laukumu, pēc komandas “nakts” jāsasīngst
	5.	Muguras vingrinājums “bezdelīga”	3x10	5. Guļot uz vēdera paceļ rokas un kājas
	6.	“Šķērītes”		

vingrinājumu izpildē	7.	Roku saliekšana un iztaisnošana līdztekās	3x10 3x5	6. Gulot uz muguras, iztaisno kājas un krusto 7. Lēna kontrolēta kustība
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
		NOBEIGUMA DAĻA	20 min.	
Lai nomierinātu elpošanu, atslābinātu muskulatūru	1.	Rotaļa “augstāk par zemi”	10min.	1. Notiek brīva kustība pa laukumu, pirms spēles vienojas, kurš būs spēles vadītājs, jeb ķērājs, ķērāja uzdevums ir noķert kādu, kurš nav uz kaut kā pakāpies, ko noķer, tas vada. Pirms rotaļas tiek izrunātas nianse par to cik ilgi drīkst atrasties uz viena pakāpiena
	2.	Lēna pastaiga	4min.	2. Brīvs, vienmērīgs solis
	3.	Atsildīšanās vingrinājumi • Dziļa ieelpa un izelpa • Kāju vērēšana uz sāniem	4 min.	3. • Ielpā paceļ iztaisnotas rokas virs galvas, izelpā ar ieapaļu muguru noliecas uz priekšu • Kustības tiek veiktas turoties pie balsta, kāju vērē uz vienu, tad otru pusi, vingrinājumu veic abām kājām.
Lai veicinātu audzēkņu izpratni par paveikto	4.	Atgreizeniskā saite	2 min.	4. Īsa saruna par nodarbībā paveikto

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu/ nodarbību:

Izdevās	Neizdevās
Spēju nodrošināt visu audzēkņu iesaisti aktivitātēs.	Atsevišķiem bērniem bija nepieciešami papildu skaidrojumi, pārejas starp uzdevumiem varēja būt plūstošākas.

Kitija Folkmane
/ studenta paraksts/

/paraksta atšifrējums/

5. KVALIFIKĀCIJAS DARBA IZSTRĀDES PAŠVĒRTĒJUMS

Kvalifikācijas darba izstrādes procesā autore guva lielāku izpratni par līdzsvara spēju attīstīšanas nozīmi ložu šaušanā. Autore secina, ka Tukuma Sporta skolas MT-1 grupas audzēkņiem nepieciešams vairāk attīstīt līdzsvara spējas, jo tās būtiski ietekmē šāviena izpildes kvalitāti. Darba gaitā autore analizēja tēmēšanas tehnikas attīstības dinamiku un izstrādāja treniņu gada plānu, kas autoresprāt bija viena no izaicinošākajām darba daļām. Tāpat autore veica līdzsvara spēju attīstības dinamikas izpēti, kas bija interesanta gan pašai autorei, gan, autoresprāt, arī audzēkņiem. Kvalifikācijas darba izstrādes laikā autore nostiprināja zināšanas par treniņu procesa plānošanu, fizisko īpašību attīstīšanu un tehniskās sagatavotības novērtēšanu.

6. KVALIFIKĀCIJAS DARBA VĒRTĒJUMS

- **Sadarbība** – trenere labi saprotas un sadarbojas ar jaunāko grupu audzēkņiem. Sadarbība ar citiem treneriem koleģiāla, uzticētos darbus veic atbildīgi. Sadarbība ar audzēkņu vecākiem netika novērota.

- **Darbība grupā** – laba komunikācija ar audzēkņiem. Vēlams pievērst uzmanību audzēkņu disciplīnas un uzmanības noturēšanai treniņa laikā. Trenere spēj motivēt individuāli konkrētus audzēkņus. Vajadzīgs nedaudz vairāk laika, lai sagatavotos treniņam. Treniņa laiku ievēro atbilstoši treniņu grafikam. Vēlams sabalansēt treniņa daļu un veicamo vingrinājumu izpildes laiku. Sacensību laikā veiksmīga sadarbība ar vecāko grupu audzēkņiem, kuri veica tiesneša palīga pienākumus. Koordinēja šo audzēkņu darbu un veica sacensību rezultātu uzskaiti.

- **Atmosfēra un disciplīna** – trenere komunikācijā izturas cieņas pilni pret kolēģiem un audzēkņiem.

- **Mācību saturs un zināšanas** – labas zināšanas fiziskās sagatavotības treniņu organizēšanā un vadīšanā. Treniņu procesā izmanto grupu darbu, darbu pāros un individuāli diferencētu pieeju.

- **Vērtēšana** – trenere treniņu sniegumu mutiski vērtē katru treniņu uzmundrinot, motivējot sasniegt labāku rezultātu vai norādot uz neprecizitātēm un paslavējot par sniegumu, rīcību u.t.t. Vērtēšana pozitīvi ietekmē turpmāko nodarbību vadīšanu.

- **Profesionālā izaugsme** – trenere apliecināja sadarbībā ar kolēģiem treneriem gan treniņu plānošanas, gan sacensību organizēšanas un vadīšanas jomā. Mācību – treniņa procesa organizēšanas un vadīšanas jomā novērota izaugsme sasniedzamā rezultāta formulēšanā un atgriezeniskās saites veidošanā.

LITERATŪRAS SARAKSTS

- 885, M. k. (2021). *Latvijas Vēstnesis*. Ielādēts no vestnesis.lv:
<https://www.vestnesis.lv/op/2021/249.4>
- Augstkalne, D. (2022. gada 17. Maijs). Ielādēts no veselapasaule.lv:
<https://www.veselapasaule.lv/lv/jauniesiem/dzivesveids/sporta-traumu-profilakse#ieteikumi-kas-jaievero-lai-izvairitos-no-traumam-sporta-nodarbibas-un-sacensibas>
- Augstkalne, D. (2022. gada 17. maijs). *Sporta traumu profilakse*. Ielādēts no veselapasaule.lv:
<https://www.veselapasaule.lv/lv/jauniesiem/dzivesveids/sporta-traumu-profilakse#ieteikumi-kas-jaievero-lai-izvairitos-no-traumam-sporta-nodarbibas-un-sacensibas>
- Hospitals, A. (bez datuma). *Romberg tests*. Ielādēts no Apollo Hospitals:
<https://www.apollohospitals.com/lv/diagnostics-investigations/romberg-test>
- Ķīsis, I. (2002). *Sporta teorija*. Rīga: Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija.
- Krauksts, V. (2022). *Treniņu procesa periodizācija*. Rīga: Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija.
- Laima Saiva, L. B. (1998). *Šaušana ar sporta pistoli*. Rīga: Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija.
- Lāriņš, V. (2022). *Sporta medicīna - teorija un prakse*. Rīga : Jumava.
- Liepiņš, I. (1993). Mācību procesa struktūra. R. J. I. Forands, *Fiziskās kultūras teorija* (lpp. 73 - 74). Rīga: Valsts izdevniecība "Zvaigzne".
- Liepiņš, I. (1993). Slodze un atpūta - fiziskās audzināšanas specifiskie komponenti. R. J. I. Forands, *Fiziskās kultūras teorija* (lpp. 40-42). Rīga: Valsts izdevniecība "Zvaigzne".
- Pontaga, I. (2024. gada 19. janvāris). *Fizisko īpašību attīstīšana bērniem un pusaudžiem*. Ielādēts no
https://estudijas.rsu.lv/pluginfile.php/2795614/mod_resource/content/1/FIZISKO_I%C4%AAAPASIBU_ATT_BERNIEM.pdf
- Saiva, L. (2006). *Ložu šaušanas pamati*. Rīga: Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija.
- skola, T. S. (2020. gada 23. Decembris). *Tukuma sporta skola*. Ielādēts no tukumasportaskola.lv:
https://www.tukumasportaskola.lv/sites/default/files/tukuma_sporta_skolas_nolikums_0.pdf
- skola, T. S. (2020. gada 23. decembris). *Tukuma Sporta skola*. Ielādēts no tukumasportaskola.lv:
https://www.tukumasportaskola.lv/sites/default/files/tukuma_sporta_skolas_nolikums_0.pdf
- skola, T. S. (2025). *Tukuma Sporta skola*. Ielādēts no tukumasportaskola.lv:
https://www.tukumasportaskola.lv/sites/default/files/tukuma_sports.pdf
- Strazdiņa, N. (2025. gada 6. decembris). *Līdzsvars, skeleta sistēmas attīstība un to nozīme bērnu fiziskajā sagatavotībā*. Ielādēts no <https://www.nadija.lv/lidzsvars-skeleta-sistemas-attistiba-un-to-nozime-bernu-fiziskaja-sagatavotiba/>

PIELIKUMI

Gada plāns

		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											LČjaun.														TK				
Plānotie rezultāti (vietas)																													
Treņa periodi		sag. per.				sacensību periods								pārejas periods				sagatavošanās per.											
Treņa mezocikli		pirms sac.				sacensību								Ievirzošais				bāzes				kontroles					bāzes		
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																												
Ātrspēks																												
Spēka izturība								X				X								X								
Izturība																												
Speciālā izturība		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	X	
Aerobā izturība																												
Anaerobā izturība																												
Ātruma izturība																												
Ātrums																												
Reakcijas ātrums																												
Vienas kustības ātrums																												
Kustību biežums																												
Veiklība																												
Koordinācija													X							X								
Līdzsvars		X	X					X	X	X			X							X			X					
Trāpīgums	X							X											X	X								
Precizitāte	X			X				X		X									X	X			X					
Speciālā lokanība																												
Tehniskā sagatavošana																												
Taktiskā sagatavošana																												
Komandas taktika																												
Individuālā taktika																												
Integrālā sagatavošana																												
Darba spēju testēšana, kontroltesta numurs																			5, 6, 7,	1, 2, 3,4								

		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												TSSsac.																	
Plānotie rezultāti (vietas)																													
Treņa periodi		sagatavošanās periods										sac. per				pārejas periods										sag. per.			
Treņa mezocikli		kontrol					p.sac		sac		ievirzošais										kontrol								
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																													
Ātrspēks																													

Spēka izturība							X	X	X								X		X		X					X	X
Izturība																											
Speciālā izturība	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	X	X	X	X
Aerobā izturība																											
Anaerobā izturība																											
Ātruma izturība																											
Ātrums																											
Reakcijas ātrums																											
Vienas kustības ātrums																											
Kustību biežums																											
Veiklība																											
Koordinācija				X			X	X										X									X
Līdzsvars			X	X				X					X					X	X				X	X			X
Trāpīgums								X			X																X
Precizitāte			X					X	X	X	X														X		X
Speciālā lokanība																											
Tehniskā sagatavošana																											
Taktiskā sagatavošana																											
Komandas taktika																											
Individuālā taktika																											
Integrālā sagatavošana																											
Darba spēju testēšana, kontroltesta numurs								1,2,3	9,8,7																9	8	1,2,3

Sagatavošanas veids	Nr.	Kontrolvingrinājumu saturs	Kontrolnormatīvi
Vispusīgā fiziskā sagatavotība	1. 2. 3.	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus no paaugstinājuma Bumbiņas mešana mērķī 10x Muguras atliekšana	9x 10+ 14x
Speciālā fiziskā sagatavotība	4. 5.	Rokas noturēšana šaušanas poz. ar svaru (1kg) Šāviens ar skatiena novēršanu	30 sek. – 1min. 80
Tehniskā sagatavotība	6. 7.	Šāvienu veikšanas laiks vidēji vienam šāvienam no 10 Šāvienu kopējais blīvums	Līdz 7 sek. Noturot "7"
Taktiskā sagatavotība	8. 9.	Vingrinājums PP – 10 Sacensību imitēšana	30min (zēni – 65, meitenes - 60) Noturot "8"

APLIECINĀJUMS

Es, Kitija Folkmane apliecinu,

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

Paraksts: _____

Datums: 21.05.26

Dokumentu ar drošu elektronisko
parakstu parakstīja