



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”**

GINTS GREIKŠS

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

KVALIFIKĀCIJAS DARBS

Rīga, 2026



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



LATVIJAS SPORTA
PEDAGOĢIJAS AKADEMIJA

**RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTES
LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS AKADEMIJA**

Individuālo un komandu sporta veidu katedra

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

**HANDBOLA TRENERA
KVALIFIKĀCIJAS DARBS**

**Biedrības “Handbola skola” 12-14 gadus vecu audzēkņu ātrspēka attīstīšana
un metiena tehnikas apguves izpēte handbola treniņu procesā**

Autors:

Gints Greikšs

/paraksts/

/Vārds, uzvārds/

Kvalifikācijas darba

vadītājs:

Renārs Līcis

/paraksts/

/Vārds, uzvārds/

Darbs aizstāvēts 2026. gada “___.” _____

Kvalifikācijas darba vērtējums: _____

Kvalifikācijas “Sporta veida treneris”

pārbaudījuma komisijas priekšsēdētāja:

Antra Aizstraute

/paraksts/

Rīga, 2026

SATURS

IEVADS	4
1. BIEDRĪBAS "HANDBOLASKOLAS" DARBĪBAS RAKSTUROJUMS UN MĀCĪBU PROCESA PĒTĪJUMS.....	6
2. HANDBOLA AUDZĒKŅU ĀTRSPĒKA ATTĪSTĪŠANAS IZPĒTE	8
2.1. Ātrspēka jēdziens un būtība	8
2.2. Handbola tehnikas un fizisko īpašību saistība	8
2.3. Vecuma un dzimuma īpatnība saistībā ar ātrspēku.....	9
2.4. Ātrspēka attīstīšanas metodes, līdzekļi un slodzes dozēšanas principi.....	10
2.5. Ātrspēka attīstīšana dažādos treniņa sagatavošanas posmos	12
2.6. Ātrspēka kontroles un novērtēšanas iespējas	12
2.7. Audzēkņu ātrspēka attīstības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)	13
3. HANDBOLA AUDZĒKŅU TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒJUMS	15
3.1. Tehniskās sagatavotības jēdziens un nozīme	15
3.2. Handbola tehnikās sagatavotības raksturojums, klasifikācija.....	15
3.3. Metiena tehnikas saistība ar fizisko sagatavotību.....	16
3.4. Tehnisko paņēmieni apgūšanas posmi un metodes.....	17
3.5. Kļūdu analīze un korekcija	18
3.6. Tehniskās sagatavotības novērtēšanas līdzekļi un metodes.....	18
3.7. Audzēkņu metiena tehnikas sagatavotības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)	19
4. TREIŅU DARBA PLĀNOŠANA.....	21
4.1. Gada plāns.....	Kļūda! Grāmatzīme nav definēta.
4.2. Nedēļas plāns	Kļūda! Grāmatzīme nav definēta.
4.3. Treniņu/nodarbību plāni	Kļūda! Grāmatzīme nav definēta.
5. KVALIFIKĀCIJAS DARBA IZSTRĀDES PAŠVĒRTĒJUMS	33
6. KVALIFIKĀCIJAS DARBA VĒRTĒJUMS. KĻŪDA! GRĀMATZĪME NAV DEFINĒTA.	
LITERATŪRAS SARAKSTS	34
PIELIKUMI.....	35
APLIECINĀJUMS.....	41

IEVADS

Handbols ir komandu sporta veids, kurā spēlētāji, izmantojot piespēles, driblu, pārvietošanos, sadarbību un metienus pa vārtiem, cenšas gūt vārtus un kavēt pretinieka uzbrukumu. Handbolam raksturīga augsta kustību intensitāte, ātras pārejas no aizsardzības uzbrukumā, biežas virziena maiņas, kontakta situācijas, lēcieni un metieni dažādās spēles situācijās. Tāpēc handbola spēlētājam nepieciešama ne tikai tehniskā un taktiskā sagatavotība, bet arī atbilstoša fiziskā sagatavotība.

Jauniešu handbolā īpaši svarīgi ir veidot pareizus tehniskos pamatus un vienlaikus attīstīt fiziskās īpašības, kas palīdz šos tehniskos paņēmienus izpildīt kvalitatīvi. 12–14 gadu vecumā audzēkņi atrodas aktīvas fiziskās attīstības posmā, tāpēc treniņu procesā būtiski ievērot pakāpeniskumu, tehniski pareizu kustību izpildi un vecumam atbilstošu slodzes dozēšanu. Šajā vecumā trenerim jāveicina ne tikai rezultāta uzlabošana, bet arī pareizas kustību tehnikas apguve, lai audzēkņi varētu droši un efektīvi turpināt sportisko attīstību.

Šajā kvalifikācijas darbā uzmanība tiek pievērsta ātrspēka attīstīšanai un metiena tehnikas apguvei handbola treniņu procesā. Handbolā ātrspēks izpaužas atspērienā, metiena rokas paātrinājumā, ķermeņa rotācijā, izrāvienos un ātrās spēles darbībās. Tāpēc ātrspēka attīstīšana ir nozīmīga, lai audzēknis spētu izpildīt metienu asāk, ātrāk un efektīvāk.

Metiena tehnika ir viens no nozīmīgākajiem handbola uzbrukuma tehniskajiem paņēmieniem, jo ar metienu tiek noslēgts uzbrukums un gūti vārti. EHF handbola terminoloģijā metiens pa vārtiem tiek raksturots kā tehniska darbība, ar kuru spēlētājs mēģina gūt vārtus, un to var izpildīt dažādos veidos. (European Handball Federation, 2025). Metiena kvalitāti ietekmē ne tikai rokas darbība, bet arī soļu ritms, ķermeņa augšdaļas rotācija, atspēriens, līdzsvars un plaukstas noslēdzošā darbība.

Prakses laikā tika novērots, ka 12–14 gadus veciem audzēkņiem metiena tehnikā bieži parādās kļūdas, kas saistītas ar nepietiekamu ķermeņa iesaisti metiena kustībā. Daļai audzēkņu metiens tika izpildīts pārsvarā ar roku, nepietiekami izmantojot ķermeņa augšdaļas rotāciju, inerces spēku un kāju darbību. Šāda izpilde samazina metiena spēku un precizitāti, kā arī var palielināt slodzi pleca locītavai. Tāpēc treniņu procesā svarīgi mērķtiecīgi sasaistīt ātrspēka attīstīšanu ar metiena tehnikas pilnveidi.

Darba aktualitāti nosaka nepieciešamība 12–14 gadus vecu handbola audzēkņu treniņu procesā efektīvāk sasaistīt fizisko īpašību attīstīšanu ar konkrētu tehnisko paņēmienu apguvi. Praksē ne vienmēr pietiekami sistemātiski tiek vērtēts, kā ātrspēka attīstība ietekmē metiena tehnikas kvalitāti. Tāpēc šajā darbā tiek analizēta audzēkņu ātrspēka attīstības dinamika un metiena tehnikas apguves līmenis handbola treniņu procesā.

Darba mērķis ir izpētīt Biedrības “Handbola skola” 12–14 gadus vecu audzēkņu ātrspēka attīstīšanu un metiena tehnikas apguvi handbola treniņu procesā.

Pētījuma objekts - handbola mācību-treniņu process.

Pētījuma priekšmets - 12–14 gadus vecu audzēkņu ātrspēka attīstīšana un metiena tehnikas apguve.

Darba uzdevumi:

1. Analizēt ātrspēka jēdzienu, nozīmi un attīstīšanas iespējas 12–14 gadus veciem handbola audzēkņiem.
2. Izvērtēt audzēkņu ātrspēka attīstības dinamiku, izmantojot tāllēkšanu no vietas.
3. Raksturot metiena tehniku kā nozīmīgu handbola tehnisko paņēmienu.

4. Novērtēt audzēkņu metiena tehnikas apguves līmeni
5. Izstrādāt treniņu darba plānošanas piemērus, kas saistīti ar ātrspēka attīstīšanu un metiena tehnikas pilnveidi.

1. SPORTA ORGANIZĀCIJAS DARBĪBAS RAKSTUROJUMS UN MĀCĪBU PROCESA PĒTĪJUMS

Biedrība “Handbola skola” dibināta sporta profesionālās ievirzes izglītības iestāde, kuras galvenais darbības virziens ir profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas īstenošana handbolā. Handbola skolas faktiskā darbības vieta ir Rimi Olimpiskais centrs, Grostonas ielā 6B, Rīgā, kas nodrošina piemērotu vidi handbola treniņu un sacensību procesa organizēšanai.

Handbola skolas darbība ir nozīmīga bērnu un jauniešu handbola attīstībā Rīgā, jo tā nodrošina iespēju regulāri apgūt handbola pamatus, piedalīties treniņos, sacensībās un sporta pasākumos. Organizācijas tradīcijas veidojas caur regulāru treniņu procesu, audzēkņu dalību spēlēs un turnīros, kā arī caur bērnu piesaisti handbolam jau agrīnā vecumā.

Dibināšanas un darbības tiesiskie aspekti

Handbola skolas darbības tiesiskais pamats ir Izglītības likums, Profesionālās izglītības likums, citi ārējie normatīvie akti, dibinātāja izdotie tiesību akti un Handbola skolas nolikums. Iestāde īsteno licencētu profesionālās ievirzes sporta izglītības programmu “Handbols 20V813001” (Handbola skola, 2024).

Handbola skolas darbības mērķis ir nodrošināt sistematizētu zināšanu un prasmju apguvi sportā, veidot drošu un attīstošu izglītības vidi, kā arī veicināt fiziski, garīgi un emocionāli attīstītas personības veidošanos. Iestādes darbības pamatvirziens ir izglītojoša, sportiska un audzinoša darbība. Tās uzdevumi ir īstenot profesionālās ievirzes sporta izglītības programmu, veikt pedagoģisko un treniņu darbu, nostiprināt audzēkņu veselību, pilnveidot sporta meistarību, sadarboties ar vecākiem, organizēt sporta pasākumus un sacensības, kā arī popularizēt sportu un veselīgu dzīvesveidu.

Iekšējie noteikumi, vides, ugunsdrošības un higiēnas prasības

Handbola skolas iekšējās kārtības noteikumi nosaka audzēkņu, darbinieku un apmeklētāju uzvedības kārtību izglītības iestādē, tās teritorijā un organizētajos pasākumos. Noteikumi ir izstrādāti, lai nodrošinātu audzēkņu drošību, tiesību ievērošanu un kvalitatīvu mācību-treniņu procesu. Audzēkņi un viņu vecāki ar šiem noteikumiem tiek iepazīstināti mācību gada sākumā vai iestāšanās brīdī (Handbola skola, 2023a).

Treniņu procesā būtiski ir ievērot disciplīnu, trenera norādījumus, higiēnas prasības un cieņpilnu attieksmi pret citiem audzēkņiem, treneriem un sporta bāzes darbiniekiem. Audzēkņiem jārūpējas par savu veselību, jāievēro personīgā higiēna, jāsaudzē inventārs un jāuztur kārtība sporta bāzes telpās. Ugunsdrošības un evakuācijas prasības tiek nodrošinātas saskaņā ar sporta bāzes un izglītības iestādes noteikto kārtību.

Drošības noteikumi sportā, traumas un to profilakse

Handbols ir dinamisks sporta veids, kurā treniņu un sacensību laikā tiek veikti paātrinājumi, virziena maiņas, lēcieni, metieni, piespēles un kontakta darbības. Tāpēc drošības noteikumu ievērošana ir viena no galvenajām treniņu procesa prasībām. Trenerim pirms nodarbības jāpārbauda laukuma un inventāra drošība, jāorganizē atbilstoša iesildīšanās un jāseko, lai audzēkņi vingrinājumus izpilda pareizi un atbilstoši savam sagatavotības līmenim.

Biežākie traumu riski handbolā ir potītes sastiepumi, ceļa locītavas pārslodzes vai traumas, pleca un elkoņa pārslodzes, sasitumi un muskuļu sastiepumi. Šo traumu profilaksei nepieciešama kvalitatīva iesildīšanās, pakāpeniska slodzes palielināšana, pareiza lēcien un piezemēšanās tehnika, ķermeņa centra stabilitātes attīstīšana, kā arī pareiza metiena tehnikas apguve. Īpaša uzmanība jāpievērš pleca locītavas aizsardzībai, jo nepareiza metiena tehnika var palielināt pārslodzi plecu joslā.

Sadarbība ar audzēkņu vecākiem un sabiedrību

Sadarbība ar audzēkņu vecākiem ir svarīga Handbola skolas ikdienas darba sastāvdaļa. Vecāki palīdz nodrošināt audzēkņu regulāru apmeklējumu, savlaicīgu ierašanos uz treniņiem un sacensībām, kā arī atbalsta bērnu motivāciju turpināt sportot. Ikdienā komunikācija ar vecākiem notiek par treniņu grafiku, sacensību norisi, ierašanās laiku, nepieciešamo ekipējumu un citiem organizatoriskiem jautājumiem.

Trenera darba sasniegumi šajā gadā

Kā trenera darba sasniegumus šajā gadā varu minēt praktiskās pieredzes iegūšanu bērnu un jauniešu handbola treniņu vadīšanā, spēju patstāvīgāk organizēt treniņu procesu un labāk pielāgot uzdevumus audzēkņu vecumam un sagatavotībai. Mini handbolā tika iegūtas trīs godalgas — viena otrā vieta un divas trešās vietas, kā arī ar U-13 komandu izcīnīta 3. vieta Latvijas jaunatnes čempionātā. Šie rezultāti parāda, ka audzēkņi guva sacensību pieredzi un spēja pielietot treniņos apgūtos tehniskos un taktiskos elementus.

Audzēkņu atlase un kritēriji

Handbola skolā audzēkņu uzņemšana notiek saskaņā ar iekšējiem noteikumiem par uzņemšanu, pārcelšanu nākamajā mācību grupā, atskaitīšanu un sportisko rezultātu vērtēšanas kārtību. Sporta skola uzņem bērnus un jauniešus, kuri izteikuši vēlēšanos trenēties, neatkarīgi no dzīvesvietas. Audzēkņu apmācība Handbola skolā notiek no 6 līdz 19 gadu vecumam (Handbola skola, 2023b). uzņemšanas/pārcelšanas noteikumus, kur minēta audzēkņu uzņemšana, nepieciešamie dokumenti, kontrolnormatīvi un grupu kritēriji

2. HANDBOLA AUDZĒKŅU SPECIĀLO FIZISKO ĪPAŠĪBU ATTĪSTĪŠANAS IZPĒTE

2.1. Ātrspēka jēdziens un būtība

Fiziskās īpašības ir cilvēka organisma spējas, kas raksturo fizisko attīstību un spēju izpildīt dažādas kustības. Pie galvenajām fiziskajām īpašībām pieder spēks, ātrums, izturība, lokanība un veiclība. Sporta treniņu procesā šīs īpašības netiek attīstītas atrauti viena no otras, jo sporta veida kustībās tās parasti izpaužas savstarpēji saistīti.

Vispārējās fiziskās īpašības veido audzēkņa kopējo fizisko sagatavotību. Tās palīdz nostiprināt veselību, uzlabot kustību prasmes un sagatavot organismu dažādām fiziskām slodzēm. Savukārt speciālās fiziskās īpašības ir tās fizisko spēju izpausmes, kas tieši nepieciešamas konkrētā sporta veida darbību izpildei.

Handbolā speciālās fiziskās īpašības izpaužas ātrās kustībās, virziena maiņās, lēcienos, metienos, cīņā par pozīciju, aizsardzības darbībās un pārejā no aizsardzības uzbrukumā. Tāpēc handbola audzēkņiem svarīga ir ne tikai vispārējā fiziskā sagatavotība, bet arī spēja fiziskās īpašības pielietot spēles situācijās. Piemēram, spēks handbolā nav nozīmīgs tikai kā spēja pārvarēt pretestību, bet arī kā spēja ātri un efektīvi veikt metienu, lēcieni vai izrāvienu.

Šajā kvalifikācijas darbā uzmanība tiek pievērsta ātrspēkam. Spēks ir fiziskā īpašība, kas izpaužas spējā pārvarēt ārējo pretestību vai pretoties tai. Spēka izpausmes formas ir maksimālais spēks, spēka izturība un ātrspēks. Ātrspēks tiek raksturots kā cilvēka spēja pārvarēt pretestību ar augstu muskuļu kontrakcijas ātrumu un optimālu kustības amplitūdu. Handbolā ātrspēks īpaši izpaužas metiena izpildē, lēcienos, ķermeņa paātrinājumā un spēlētāja spējā ātri reaģēt uz mainīgu spēles situāciju.

Speciālo fizisko īpašību attīstīšana ir nozīmīga audzēkņu sagatavošanas procesā, jo tā palīdz uzlabot tehnisko paņēmieni izpildes kvalitāti. Ja audzēknim ir nepietiekami attīstīts ātrspēks, metiens var būt lēnāks, mazāk ass un mazāk efektīvs. Savukārt pietiekami attīstīts ātrspēks palīdz izpildīt metienu ar lielāku kustības ātrumu, labāku ķermeņa darbības koordināciju un efektīvāku spēka pānesi no kājām caur ķermeni uz metiena roku.

Līdz ar to speciālās fiziskās īpašības handbolā ir cieši saistītas ar tehnisko sagatavotību un spēles efektivitāti. Tās nav jāuztver tikai kā fiziski testi vai atsevišķi vingrinājumi, bet kā pamats kvalitatīvai handbola tehnikas izpildei un veiksmīgai darbībai spēles apstākļos.

2.2. Handbola tehnikas un fizisko īpašību saistība

Sporta veida tehnika un fiziskās īpašības treniņu procesā ir savstarpēji cieši saistītas. Tehnika nosaka, cik racionāli un efektīvi audzēknis spēj izpildīt konkrētu kustību, bet fiziskās īpašības ietekmē šīs kustības ātrumu, spēku, precizitāti un stabilitāti. Sporta teorijā fizisko vingrinājumu tehnika tiek skaidrota kā visefektīvākais un racionālākais kustības izpildes veids, kas palīdz atrisināt konkrētu kustības uzdevumu (Ciematnieks, 2024/2025). Augsta līmeņa teknikai raksturīga kustības stabilitāte un spēja pielāgoties mainīgiem apstākļiem, kas handbolā ir īpaši nozīmīgi spēles situācijās.

Handbolā tehniskā darbība reti tiek izpildīta izolēti. Piespēle, dribls, māņkustība, izrāviens vai metiens parasti notiek kustībā, ar pretinieka klātbūtni, laika ierobežojumu un nepieciešamību ātri pieņemt lēmumu. Tāpēc handbola tehnikas kvalitāti ietekmē ne tikai

kustības apguves līmenis, bet arī spēlētāja spēks, ātrums, veiklība, koordinācija, līdzsvars un izturība. Ja fiziskā sagatavotība nav pietiekama, tehniskais paņēmiens var tikt izpildīts lēnāk, ar zemāku precizitāti vai ar lieku sasprindzinājumu.

Metiena tehnika handbolā ir labs piemērs fizisko īpašību un tehnikas savstarpējai saistībai. Metienā piedalās ne tikai metiena roka, bet arī kāju darbība, gurnu un ķermeņa rotācija, plecu joslas kustība, plaukstas noslēdzošā darbība un līdzsvara saglabāšana pēc metiena. Ātrspēks šajā gadījumā palīdz izpildīt kustību ar lielāku ātrumu un spēka izpausmi īsā laika posmā. Tas ir īpaši svarīgi, jo handbolā metiens bieži jāizpilda pret aizsarga pret darbību vai ierobežotā laikā.

Handbola terminoloģijā metiens pa vārtiem tiek raksturots kā darbība, kuras mērķis ir gūt vārtus, un to var izpildīt dažādos veidos - balstā, lēcienā, no kustības vai citās spēles situācijās. EHF handbola terminoloģijā balsta metiens tiek minēts kā plaši izmantots metiena veids handbolā, bet lēciena metiens ļauj spēlētājam iegūt labāku metiena pozīciju pāri aizsargiem. Šie tehniskie paņēmieni prasa pietiekamu kāju ātrspēku, ķermeņa koordināciju un spēju saglabāt kontroli kustības noslēguma fāzē.

Fiziskās īpašības ietekmē arī metiena precizitāti. Ja audzēknim trūkst ķermeņa kontroles vai kustību koordinācijas, metiens var kļūt sasteigts, tehniski nepilnīgs un neprecīzs. Savukārt pietiekami attīstīts ātrspēks un koordinācija ļauj audzēknim labāk savienot ieskrējienus, atspērienu, ķermeņa rotāciju un rokas vēzienu vienotā kustībā. Līdz ar to metiena tehnika nav tikai rokas kustības apguve, bet visa ķermeņa saskaņota darbība.

Treniņu procesā fiziskās īpašības jāattīsta tā, lai tās palīdzētu tehniskā paņēmiena izpildei. Sporta teorijā fiziskais vingrinājums tiek skaidrots kā līdzeklis, ar kura palīdzību iespējams pilnveidot kustību prasmes un iemaņas, kā arī attīstīt fiziskās īpašības (Ciematnieks, 2024/2025). Tāpēc handbola treniņos ātrspēka attīstīšanas vingrinājumi jāsaista ar metiena tehniku, piemēram, lēcieniem, metieniem pēc kustības, metieniem pēc izrāviena un metieniem spēles situācijās.

Būtiski ir ievērot arī vingrinājumu secību treniņā. Ātruma un ātrspēka vingrinājumus vēlams izpildīt tad, kad audzēkņi nav pārmērīgi noguruši, jo noguruma apstākļos samazinās kustības ātrums un tehniskās izpildes kvalitāte. Savukārt treniņa noslēgumā tehniskos vingrinājumus var izmantot uz noguruma fona, ja mērķis ir pietuvināt uzdevumu sacensību situācijām un trenēt tehnikas noturību.

Līdz ar to handbola tehnikas apgūvē fiziskās īpašības nav tikai papildinošs sagatavošanas elements, bet tieši ietekmē tehniskā paņēmiena kvalitāti. Ātrspēks metiena tehnikas apgūvē palīdz audzēknim izpildīt metienu asāk, koordinētāk un efektīvāk. Tāpēc šajā kvalifikācijas darbā ātrspēka attīstīšana tiek analizēta saistībā ar metiena tehnikas apguvi handbola treniņu procesā.

2.3. Vecuma un dzimuma īpatnība saistībā ar ātrspēka

Ātrspēka attīstīšanā 12-14 gadus veciem audzēkņiem būtiska nozīme ir vecumposma fizioloģiskajām īpatnībām. Šajā vecumā audzēkņi atrodas pubertātes un aktīvas augšanas periodā, tāpēc fiziskā attīstība var būt ļoti atšķirīga pat vienas vecuma grupas ietvaros. Vienam audzēknim šajā vecumā jau var būt izteiktāks muskuļu spēka un ķermeņa masas pieaugums, bet citam vēl vairāk dominē koordinācijas, kustību kontroles un vispārējās fiziskās sagatavotības attīstība.

Ātrspēka attīstību šajā vecumposmā ietekmē nervu sistēmas darbība, muskuļu koordinācija, ķermeņa proporciju izmaiņas, augšanas temps un tehniskā sagatavotība.. Tas

nozīmē, ka 12-14 gadu vecumā ātrspēks nav jāattīsta tikai ar spēka vingrinājumiem, bet arī ar koordinētiem, tehniski pareiziem un sporta veidam atbilstošiem uzdevumiem.

Šajā vecumā īpaši jāņem vērā bioloģiskās nobriešanas atšķirības. De la Rubia et al. (2023) pētījumā par jaunajiem handbolistiem norādīts, ka bioloģiskās nobriešanas līmenis ietekmē fiziskās sagatavotības rādītājus, tāpēc vienā vecuma grupā audzēkņu sniegums var būt atšķirīgs.

Zēniem 12–14 gadu vecumā pubertātes laikā pakāpeniski palielinās muskuļu masa, spēks un spēja izpildīt kustības ar lielāku jaudu. Tas labvēlīgi ietekmē ātrspēka attīstību, īpaši lēcienos, sprinta kustībās un metienos. Tomēr straujas augšanas laikā var īslaicīgi pasliktināties kustību koordinācija, līdzsvars un precizitāte, jo mainās ķermeņa proporcijas un kustību kontrole. Tāpēc handbola treniņos šajā vecumā svarīgi apvienot ātrspēka vingrinājumus ar kustību tehnikas, koordinācijas un stabilas piezemēšanās uzdevumiem.

Meitenēm pubertātes process bieži sākas agrāk nekā zēniem, tāpēc vienā hronoloģiskā vecumā meiteņu un zēnu fiziskās attīstības līmenis var atšķirties. Praksē tas nozīmē, ka treniņu procesā nevar balstīties tikai uz vecumu, bet jāņem vērā katra audzēkņa individuālā sagatavotība, ķermeņa kontrole un kustību kvalitāte.

Ātrspēka attīstīšanā bērnu un jauniešu sportā svarīga ir drošība, slodzes pakāpeniskums un tehniski pareiza vingrinājumu izpilde. Faigenbaum et al. (2009) norāda, ka pareizi organizēts un speciālista uzraudzīts spēka treniņš bērniem un pusaudžiem var uzlabot fizisko sagatavotību, kustību prasmes un sportisko sniegumu, ja tiek ievērotas vecumam atbilstošas slodzes vadlīnijas. Līdzīgi Lloyd et al. (2014) uzsver, ka jauniešu spēka treniņā būtiska nozīme ir kvalificētai uzraudzībai, pareizai teknikai, pakāpeniskam slodzes palielinājumam un vingrinājumu pielāgošanai audzēkņu attīstības līmenim.

12–14 gadu vecumā nav vēlams pārāk agri koncentrēties uz maksimālā spēka attīstīšanu ar lielām ārējām pretestībām. Sporta teorijā spēka attīstīšanas pamatā bērnu un jauniešu vecumā īpaši nozīmīgi ir vingrinājumi ar personīgo svaru, kā arī pakāpeniski pielāgoti vingrinājumi ar ārējo pretestību. Tāpēc ātrspēka attīstīšanai šajā vecumā piemēroti ir lēcieni, īsi paātrinājumi, metieni ar atbilstoša izmēra bumbu, koordinācijas uzdevumi, reakcijas vingrinājumi un spēles situācijas ar ātru kustības izpildi.

Handbolā ātrspēka attīstīšana šajā vecumā jāsaista ar metiena tehnikas apguvi. Metiena kustībā svarīga ir kāju darbība, atspēriens, ķermeņa rotācija, plecu joslas kustība un rokas paātrinājums. Ja audzēknis attīsta ātrspēku atrauti no tehnikas, kustība var kļūt saraustīta un neprecīza.

Sporta teorijas materiālos norādīts, ka fiziskā aktivitāte bērnībā un pusaudžu gados veicina kaulu mineralizāciju un mehānisko izturību, taču ilgstoša viena veida slodze var palielināt pārslodzes risku. Tāpēc ātrspēka attīstīšanā jāizmanto daudzveidīgi vingrinājumi, jāmaina slodzes veids un jāseko audzēkņu pašsajūtai.

2.4. Ātrspēka attīstīšanas metodes, līdzekļi un slodzes dozēšanas principi

Ātrspēka attīstīšanā būtiska nozīme ir pareizi izvēlētām treniņu metodēm, līdzekļiem un slodzes dozēšanai. Sporta teorijā metode tiek skaidrota kā fizisko vingrinājumu lietošanas veids, savukārt metodika ir līdzekļu un metožu sistēma, kas tiek pielietota noteikta rezultāta sasniegšanai sportā. Tas nozīmē, ka viens un tas pats vingrinājums var dot atšķirīgu efektu atkarībā no tā, kādā tempā, apjomā, intensitātē un ar kādu atpūtas režīmu tas tiek veikts.

Ātrspēka attīstīšanā handbolā nozīmīgākās ir dinamiskās piepūles metode, atkārtojumu metode, trieciena jeb pliometriskā metode, rotaļu metode un sacensību metode. Dinamiskās piepūles metode ir īpaši piemērota ātrspēka attīstīšanai, jo vingrinājums tiek veikts iespējami ātri ar mazu vai vidēju pretestību. Sporta teorijas materiālos dinamiskās

piepūles metode raksturota kā metode, kas ietekmē spēka un ātruma attīstīšanu un ir piemērota arī iesācējiem.

Handbola treniņu procesā dinamiskās piepūles metode var izpausties īsos izrāvienos, lēcienos, metienos ar maksimāli ātru rokas darbību, ātrā atspērienā un straujā virziena maiņā. Šādos vingrinājumos svarīgi, lai kustība tiek izpildīta tehniski pareizi un ar augstu ātrumu, nevis noguruma apstākļos ar pasliktinātu kustības kvalitāti. Īpaši 12–14 gadu vecumā trenerim jāseko, lai audzēknis vispirms saprot kustības izpildi un tikai pēc tam palielina ātrumu.

Atkārtojumu metode ātrspēka attīstīšanā tiek izmantota, ja nepieciešams vairākas reizes atkārtot konkrētu kustību ar pietiekamu atpūtu starp piegājieniem. Handbolā to var izmantot, piemēram, metieniem pēc trīs soļu ieskrējiena, lēcieniem no abām kājām, metieniem pēc izrāviena vai īsiem paātrinājumiem līdz 6–9 metru zonai. Šajā gadījumā galvenais nav liels atkārtojumu skaits, bet kvalitatīva katra atkārtojuma izpilde.

Trieciena jeb pliometriskā metode ir saistīta ar muskuļu jaudas palielināšanu pēc to iesaistīšanas. Sporta teorijā norādīts, ka šī metode raksturīga lēcieniem un metieniem ar iespējami īsu amortizācijas fāzi, un tās galvenais ieguvums ir eksplozīvā spēka attīstīšana. Vienlaikus jāņem vērā, ka šai metodei ir lielāka slodze uz muskulatūru, saitēm un cīpslām, tāpēc bērnu un jauniešu treniņā to jāizmanto uzmanīgi un pakāpeniski.

12–14 gadus veciem audzēkņiem pliometriskos vingrinājumus ieteicams sākt ar vienkāršiem un drošiem uzdevumiem: lēcieni uz priekšu no abām kājām, lēcieni no vienas kājas uz otru, lēcieni pāri zemiem šķēršļiem, piezemēšanās tehnikas apguve, īsi atspērieni pēc virziena maiņas. Tikai pēc tam pakāpeniski var iekļaut sarežģītākus uzdevumus, piemēram, lēciena metienus pēc ieskrējiena vai metienus pēc kontakta imitācijas.

Rotaļu metode šajā vecumposmā ir nozīmīga, jo tā ļauj attīstīt ātrspēku emocionāli saistošā un bērniem saprotamā veidā. Rotaļām raksturīgi noteikumi, emocionāls pacēlums, kustību daudzveidība, lēmumu pieņemšana un sacensību faktors. Handbolā rotaļu metodi var izmantot, piemēram, īsās reakcijas spēlēs, pāru cīņās par brīvu zonu, stafetēs ar bumbu, izrāvienos pēc signāla un spēlēs, kur jāizpilda ātrs metiens pēc konkrēta nosacījuma.

Ātrspēka attīstīšanas līdzekļi handbolā ir jāizvēlas atbilstoši sporta veida kustību specifikai. Kā galvenos līdzekļus var izmantot īsus sprintus, paātrinājumus, virziena maiņas, lēcienus, metienus ar dažādu sākuma pozīciju, metienus pēc piespēles, metienus pēc izrāviena, ķermeņa centra stabilizācijas vingrinājumus un vingrinājumus ar personīgo svaru. Sporta teorijā spēka attīstīšanas pamatā īpaši uzsvērti vingrinājumi ar personīgo svaru, kā arī vingrinājumi ar ārējo pretestību, piemēram, partneri, elastīgiem priekšmetiem vai ārējās vides pretestību.

Ārējā pretestība 12–14 gadu vecumā jāizmanto piesardzīgi. Šajā vecumposmā prioritātei jābūt kustību kvalitātei, pareizai teknikai un ķermeņa kontrolei. Faigenbaum et al. (2009) norāda, ka pareizi organizēts un uzraudzīts spēka treniņš bērniem un pusaudžiem var uzlabot fizisko sagatavotību un sportisko sniegumu, ja tiek ievērotas vecumam atbilstošas slodzes vadlīnijas. Lloyd et al. (2014) arī uzsver, ka jauniešu spēka treniņā būtiska ir kvalificēta uzraudzība, pakāpeniska slodzes palielināšana un vingrinājumu pielāgošana audzēkņu attīstības līmenim.

Slodzes dozēšanā jāņem vērā slodzes apjoms, intensitāte un atpūtas intervāli. Slodzes apjoms raksturo veikto darbu kopumā, piemēram, vingrinājumu skaitu, atkārtojumu skaitu, izpildes ilgumu vai veikto distanci. Savukārt intensitāte raksturo piepūles pakāpi, kustības ātrumu, paātrinājumu, koordinācijas sarežģītību un psiholoģisko spriedzi. Ātrspēka attīstīšanā intensitātei jābūt pietiekami augstai, bet apjomam - kontrolētam, jo pārāk liels atkārtojumu skaits izraisa nogurumu un samazina kustības ātrumu.

Ātrspēka vingrinājumi treniņā parasti jāizvieto pēc kvalitatīvas iesildīšanās, kad audzēkņi vēl nav noguruši. Praktiski tas nozīmē, ka ātrie lēcieni, sprinta uzdevumi, metieni ar maksimālu kustības ātrumu un reakcijas vingrinājumi jāveic treniņa sākumā vai galvenās

daļas sākuma posmā. Ja šos uzdevumus veic treniņa beigās, tiem jābūt ar citu mērķi - piemēram, tehniskā paņēmiena noturības pārbaude noguruma apstākļos, nevis tīra ātrspēka attīstīšana.

Slodzes dozēšanā būtisks princips ir kvalitāte pirms daudzuma. Ja audzēknis vairs nespēj izpildīt lēcieni, izrāvienu vai metienu ar pietiekamu ātrumu un pareizu tehniku, vingrinājums jāpārtrauc vai jādod ilgāka atpūta. Ātrspēka treniņā atpūtai jābūt pietiekamai, lai nākamo atkārtojumu audzēknis varētu izpildīt kvalitatīvi. Tas īpaši svarīgi metiena tehnikā, jo nogurums var veicināt kļūdas soļu ritmā, ķermeņa rotācijā, rokas darbībā un līdzsvara saglabāšanā pēc metiena.

Handbola treniņā ātrspēku vēlams attīstīt gan vispārīgos, gan speciālos vingrinājumos. Vispārīgie līdzekļi palīdz attīstīt kustību pamatu: lēcieni, īsi sprinti, vingrinājumi ar personīgo svaru, ķermeņa centra stabilizācija. Speciālie līdzekļi sasaista ātrspēku ar handbola tehniku: lēciena metieni, metieni pēc izrāviena, metieni pēc virziena maiņas, ātra pāreja no aizsardzības uzbrukumā un metieni pēc piespēles spēles ātrumā.

Kopumā ātrspēka attīstīšanā 12-14 gadus veciem handbola audzēkņiem jāievēro pakāpeniskums, individualizācija, drošība un tehniskās kvalitātes kontrole. Šajā vecumā nav mērķtiecīgi pārslogot audzēkņus ar maksimālām pretestībām vai lielu pliometrisku apjomu. Efektīvāks ir treniņu process, kurā ātrspēks tiek attīstīts caur īsiem, kvalitatīviem, sporta veidam atbilstošiem vingrinājumiem un tiek tieši sasaistīts ar metiena tehnikas apguvi handbola spēles situācijās.

2.5. Ātrspēka attīstīšana dažādos treniņa sagatavošanas posmos

Ātrspēka attīstīšana treniņu procesā jāplāno pakāpeniski, ņemot vērā treniņu gada periodus, audzēkņu vecumu un sagatavotības līmeni. Sporta teorijā treniņu process tiek sadalīts sagatavošanas periodā, sacensību periodā un pārejas periodā, un katrā no tiem fizisko īpašību attīstīšanas uzdevumi atšķiras.

Sagatavošanas periodā galvenais uzdevums ir izveidot fizisko pamatu ātrspēka attīstīšanai. Šajā posmā vairāk tiek izmantoti vispārīgi vingrinājumi: lēcieni, īsi paātrinājumi, vingrinājumi ar personīgo svaru, koordinācijas un ķermeņa centra stabilitātes vingrinājumi. 12-14 gadu vecumā īpaši svarīgi ir apgūt pareizu atspēriena, piezemēšanās un kustību kontroles tehniku.

Speciālās sagatavošanas posmā ātrspēka vingrinājumi tiek vairāk sasaistīti ar handbola specifiku. Tiek izmantoti metieni pēc ieskrējiena, lēciena metieni, metieni pēc virziena maiņas, īsi izrāvienu un pāreja no aizsardzības uzbrukumā. Šajā posmā palielinās vingrinājumu intensitāte, bet joprojām jāseko, lai netiktu zaudēta tehniskā izpildes kvalitāte.

Sacensību periodā ātrspēks galvenokārt tiek uzturēts un pielietots spēles situācijās. Treniņos vairāk izmanto metienus spēles ātrumā, 1 pret 1 situācijas, ātro pāreju uzbrukumā un uzdevumus ar lēmuma pieņemšanu. Šajā periodā svarīgi neveidot pārāk lielu slodzes apjomu, lai audzēkņi saglabātu ātrumu, precizitāti un gatavību spēlēm.

Pārejas periodā slodze tiek samazināta, vairāk izmantojot aktīvu atpūtu, rotaļas, daudzveidīgas kustību aktivitātes un vieglus vispārattīstošus vingrinājumus. Šajā posmā ātrspēks netiek attīstīts ar augstu intensitāti, bet tiek uzturēta vispārējā kustību aktivitāte.

2.6. Ātrspēka kontroles un novērtēšanas iespējas

Ātrspēka kontrole treniņu procesā nepieciešama, lai objektīvi novērtētu audzēkņu fiziskās sagatavotības līmeni un attīstības dinamiku. Kontroles vingrinājumam jābūt tehniski

vienkāršam, atbilstošam izvēlētajai fiziskajai īpašībai, viegli izmēramam, salīdzināmam un standartizētam

Ātrspēka novērtēšanai var izmantot dažādus kontrolvingrinājumus, piemēram, lēcieni tālumā no vietas, lēcieni augstumā no vietas, trīssoli vai piecsoli no vietas. Sporta teorijas materiālos eksplozīvā spēka vērtēšanai kā viens no testiem minēts lēcieni tālumā no vietas

Šajā kvalifikācijas darbā ātrspēka novērtēšanai izvēlēta **tāllēkšana no vietas**, jo šis tests ir vienkārši organizējams, drošs 12–14 gadus veciem audzēkņiem un labi parāda kāju eksplozīvā spēka izpausmi. Tests ir iekļauts arī Latvijas Handbola federācijas kontrolnormatīvos: audzēknis nostājas pie līnijas, ar roku atvērzienu veic lēcieni uz priekšu, rezultātu mēra centimetros no līnijas līdz papēžu piezemēšanās vietai, un tests tiek veikts divas reizes.

Rezultātu izvērtēšanai nepieciešams salīdzināt sākuma un beigu testēšanas rezultātus. Šajā darbā audzēkņu ātrspēka dinamika tiek vērtēta, salīdzinot februārī un maijā iegūtos tāllēkšanas no vietas rezultātus. Analīzē tiek ņemti vērā individuālie rezultāti, grupas vidējais rādītājs un kopējais progress. Metodiskajos norādījumos paredzēts rezultātus apkopot tabulās, attēlot grafiski un aprēķināt vidējo rādītāju, pieaugumu un variāciju.

2.7. Audzēkņu ātrspēka attīstības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)

Lai novērtētu Biedrības “Handbola skola” 12–14 gadus vecu audzēkņu ātrspēka attīstības dinamiku, tika izvēlēti 9 audzēkņi. Visi testēšanā iesaistītie audzēkņi bija zēni. Ātrspēka novērtēšanai tika izmantots kontrolvingrinājums — tāllēkšana no vietas.

Tāllēkšana no vietas tika izvēlēta, jo šis tests ļauj novērtēt kāju eksplozīvā spēka izpausmi, kas handbolā ir būtiska metiena, atspēriena, lēciena un strauju kustību izpildē. Tests ir vienkārši organizējams, drošs un piemērots 12–14 gadus veciem audzēkņiem. Katram audzēknim tika doti divi mēģinājumi, un vērtējumā tika ieskaitīts labākais rezultāts. Rezultāts tika fiksēts centimetros.

Testēšana tika veikta divos posmos — prakses sākumā februārī un atkārtoti maijā. Rezultāti tika apkopoti, salīdzinot katra audzēkņa individuālo sniegumu un grupas vidējo rezultātu.

Audzēknis	Februāris, cm	Maijs, cm	Izmaiņas, cm	Izmaiņas %
A1	187	184	-3	-1,6
A2	149	163	+14	+9,4
A3	186	196	+10	+5,4
A4	177	181	+4	+2,3
A5	207	167	-40	-19,3
A6	193	219	+26	+13,5
A7	208	210	+2	+1,0
A8	197	213	+16	+8,1
A9	166	149	-17	-10,2
Vidēji	185,6	186,9	+1,3	+0,7%

Analizējot iegūtos rezultātus, redzams, ka grupas vidējais rezultāts februārī bija **185,6 cm**, bet maijā — **186,9 cm**. Tātad vidējais rezultāts uzlabojās par **1,3 cm**, kas

procentuāli veido aptuveni **0,7%** pieaugumu. Tas liecina par nelielu kopējo ātrspēka uzlabojumu grupā.

Individuālā dinamika audzēkņiem bija atšķirīga. Sešiem audzēkņiem rezultāts uzlabojās, bet trīs audzēkņiem rezultāts maijā bija zemāks nekā februārī. Lielākais progress tika novērots audzēknim A6, kura rezultāts uzlabojās par 26 cm, kā arī audzēkņiem A8 un A2, kuri uzlaboja rezultātu attiecīgi par 16 cm un 14 cm. Tas parāda, ka daļai audzēkņu treniņu process pozitīvi ietekmēja kāju eksplozīvā spēka attīstību.

Nelielais grupas vidējā rezultāta pieaugums norāda, ka ātrspēka attīstība šajā vecumposmā notiek nevienmērīgi. To var ietekmēt audzēkņu individuālais attīstības līmenis, treniņu apmeklējums, kustību tehnika, koncentrēšanās testēšanas laikā un vispārējā fiziskā sagatavotība. 12–14 gadu vecumā audzēkņu fiziskā attīstība var būt atšķirīga, tāpēc vienā vecuma grupā rezultātu dinamika ne vienmēr ir vienāda.

Kopumā var secināt, ka prakses laikā audzēkņu ātrspēka rādītāji nedaudz uzlabojās. Lai gan grupas vidējais pieaugums nebija liels, vairākiem audzēkņiem bija redzams individuāls progress. Turpmākajā treniņu procesā lielāka uzmanība jāpievērš lēcienu teknikai, atspēriena kvalitātei, stabilai piezemēšanās prasmei un ātrspēka sasaistīšanai ar handbola specifiskām darbībām — metieniem, izrāvieniem un lēciena metieniem.

3. HANDBOLA AUDZĒKŅU TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒJUMS

3.1. Tehniskās sagatavotības jēdziens un nozīme

Tehniskā sagatavotība ir viena no būtiskākajām sportista sagatavotības sastāvdaļām, jo tā nosaka, cik precīzi, racionāli un efektīvi sportists spēj izpildīt konkrētā sporta veida kustības. Sporta teorijā fizisko vingrinājumu tehnika tiek skaidrota kā visefektīvākais un racionālākais kustības izpildes veids, kas vislabāk atrisina konkrēto kustības uzdevumu. Augsta līmeņa teknikai raksturīga kustības stabilitāte dažādos apstākļos un spēja pielāgoties mainīgai situācijai.

Handbolā tehniskā sagatavotība izpaužas spēlētāja spējā kvalitatīvi izpildīt piespēles, bumbas ķeršanu, driblu, māņkustības, metienus, aizsardzības pārvietošanos un citas spēles darbības. Šie tehniskie elementi nav tikai atsevišķas kustības, bet gan līdzekļi, ar kuriem spēlētājs risina spēles situācijas — saglabā bumbu, izveido metiena iespēju, apspēlē aizsargu vai palīdz komandai izveidot vārtu gūšanas situāciju.

Tehniskā sagatavotība ir īpaši nozīmīga bērnu un jauniešu handbolā, jo šajā vecumā tiek veidoti pamati turpmākai sportiskajai attīstībai. Ja tehniskais paņēmiens tiek apgūts neprecīzi, kļūdas var nostiprināties un vēlāk tās ir grūtāk labot. Tāpēc 12–14 gadu vecumā svarīgi ne tikai atkārtot tehniskos elementus, bet arī sekot pareizam kustības ritmam, ķermeņa stāvoklim, roku un kāju darbības saskaņošanai, kā arī izpildes precizitātei.

EHF handbola terminoloģijā tehniskais elements tiek raksturots kā specializēta kustību prasme, kas tiek izpildīta spēles noteikumu ietvaros, bet tehniskās prasmes — kā spēlētāja spēja izpildīt šos tehniskos elementus, lai sasniegtu vajadzīgo rezultātu. Tas nozīmē, ka handbolā tehniskā sagatavotība nav tikai kustības ārējā forma, bet arī prasme šo kustību izmantot atbilstošā spēles brīdī.

Šajā kvalifikācijas darbā galvenā uzmanība tiek pievērsta metiena teknikai. Metiens ir viens no svarīgākajiem handbola tehniskajiem paņēmieniem, jo ar to tiek noslēgts uzbrukums un gūti vārti. Metiena kvalitāti ietekmē soļu ritms, atspēriens, ķermeņa rotācija, rokas vēziens, plaukstas darbība un līdzsvara saglabāšana pēc metiena. Ja šie elementi ir savstarpēji saskaņoti, metiens kļūst precīzāks, ātrāks un efektīvāks.

Tehniskās sagatavotības nozīme handbolā ir cieši saistīta arī ar taktisko domāšanu. Spēlētājam jāprot ne tikai tehniski pareizi izpildīt metienu, bet arī izvēlēties piemērotu brīdi, metiena veidu un metiena virzienu. Tāpēc tehniskā sagatavotība handbolā attīstāma kopā ar spēles izpratni, lēmuma pieņemšanu un fizisko sagatavotību. Sporta teorijā taktika tiek skaidrota kā prasme pielietot fizisko un tehnisko sagatavotību atbilstoši situācijai, kas handbolā īpaši izpaužas spēles mainīgajos apstākļos.

Kopumā tehniskā sagatavotība ir pamats kvalitatīvai un efektīvai spēlei handbolā. Jo stabilāk audzēknis apgūst tehniskos elementus, jo veiksmīgāk viņš spēj tos pielietot treniņos un sacensībās. Metiena tehnikas pilnveide 12–14 gadu vecumā ir īpaši nozīmīga, jo tā palīdz audzēkņiem uzlabot uzbrukuma efektivitāti un veidot stabilu pamatu turpmākai handbola prasmju attīstībai.

3.2. Handbola teknikās sagatavotības raksturojums, klasifikācija

Handbola tehniskā sagatavotība ietver dažādus tehniskos elementus, kurus spēlētājs izmanto uzbrukumā, aizsardzībā un vārtsarga darbībā. EHF handbola terminoloģijā tehniskais

elements tiek raksturots kā specializēta kustību prasme, kas tiek veikta spēles noteikumu ietvaros, bet tehniskās prasmes raksturo spēlētāja spēju šos elementus pielietot vajadzīgā rezultāta sasniegšanai.

Handbola tehniku var iedalīt vairākās galvenajās grupās: uzbrukuma tehnika, aizsardzības tehnika un vārtsarga tehnika. Uzbrukuma teknikā ietilpst bumbas ķeršana, piespēles, dribls, māņkustības, izrāvieni, metieni un spēle bez bumbas. Šie elementi palīdz komandai saglabāt bumbu, veidot sadarbības un nonākt līdz metiena situācijai.

Aizsardzības teknikā ietilpst aizsardzības stāja, pārvietošanās sānis, iziešana pret uzbrucēju, roku darbība, bloķēšana, pretinieka segšana, palīdzība partnerim un bumbas pārtveršana. Aizsardzības tehniskie elementi ir svarīgi, lai kavētu pretinieka uzbrukumu, neļautu izdarīt brīvu metienu un atgūtu bumbu.

Vārtsarga teknikā ietilpst pamatstāja, pārvietošanās vārtos, metienu atvairīšana ar rokām un kājām, reakcija uz metienu, pozīcijas izvēle, piespēle pēc atvairījuma un ātrā uzbrukuma uzsākšana. Vārtsarga tehnika atšķiras no laukuma spēlētāju tehnikas, jo tā vairāk saistīta ar reakcijas ātrumu, pozīcijas izvēli un spēju paredzēt metiena virzienu.

Šajā kvalifikācijas darbā galvenā uzmanība tiek pievērsta uzbrukuma tehnikas elementam - metiena teknikai.

Metienus handbolā var klasificēt pēc izpildes veida un spēles situācijas. Biežāk sastopami ir balsta metiens, metiens lēcienā, metieni pēc caurgājiena, metieni no āras, metieni no malas pozīcijas un metieni ātrajā uzbrukumā. Katram metiena veidam ir savas tehniskās īpatnības, tomēr visos metienos svarīga ir soļu darbība, ķermeņa līdzsvars, rokas vēziens, ķermeņa rotācija un bumbas izlaišanas brīdis.

Metiena tehnika 12–14 gadu vecumā vēl tiek pilnveidota, tāpēc treniņu procesā svarīgi pievērst uzmanību ne tikai metiena spēkam, bet arī kustības secībai un precizitātei. Audzēknim jāapgūst pareizs ieskrējiena ritms, atspēriens, plecu joslas darbība, metiena rokas kustība un noslēguma darbība ar plaukstu. Ja šie elementi nav savstarpēji saskaņoti, metiens var būt neprecīzs vai tehniski nepilnīgs.

Kopumā handbola tehniskā sagatavotība ir plaša un daudzpusīga, jo spēlētājam jāprot pielietot dažādus tehniskos elementus mainīgās spēles situācijās. Šī darba ietvaros metiena tehnika tiek analizēta kā viens no nozīmīgākajiem uzbrukuma tehnikas elementiem, jo tā tieši ietekmē uzbrukuma rezultativitāti un ir cieši saistīta ar audzēkņu ātrspēka attīstību.

3.3. Metiena tehnikas saistība ar fizisko sagatavotību

Metiena tehnika handbolā ir atkarīga no tā, cik efektīvi audzēknis spēj izmantot savu fizisko sagatavotību konkrētā kustībā. Sporta teorijā tehnika tiek raksturota kā racionālākais kustības izpildes veids, bet augstai teknikai raksturīga kustības stabilitāte un spēja pielāgoties mainīgiem apstākļiem. Metienā tas nozīmē spēju saglabāt pareizu kustības struktūru arī tad, ja spēlētājs met pēc ieskrējiena, lēcienā, pēc kontakta vai aizsarga pretdarbības.

Metiena izpildes kvalitāti visvairāk nosaka trīs praktiski vērojami faktori: kustības ātrums, ķermeņa kontrole un metiena precizitāte. Ātrspēks palīdz radīt straujāku atspērienu un ātrāku metiena rokas darbību. Koordinācija palīdz savienot soļus, ķermeņa pagriezienu un rokas vēzienu vienā kustībā. Līdzsvars palīdz saglabāt stabilu ķermeņa stāvokli metiena brīdī un pēc tā.

Ja audzēknim fiziskā sagatavotība nav pietiekama, metiena teknikā bieži parādās kļūdas: sasteigts soļu ritms, nepilnīga ķermeņa rotācija, kritiens uz sānu pēc metiena, metiens tikai ar roku vai neprecīzs bumbas izlaišanas brīdis. Šādos gadījumos audzēknis mēģina kompensēt trūkstošo fizisko sagatavotību ar nepareizu kustības izpildi, kas samazina gan metiena spēku, gan precizitāti.

Lēciena metiens ļauj iegūt augstāku bumbas izlaišanas punktu un labāku metiena leņķi pāri aizsargiem. Tāpēc šī tehniskā paņēmiena apgūvē svarīgi attīstīt ne tikai rokas darbību, bet arī atspērienu, ķermeņa kontroli un spēju izpildīt metienu spēles ātrumā.

Kopumā metiena tehnikas pilnveidē fiziskā sagatavotība kalpo kā pamats kvalitatīvai kustības izpildei. 12–14 gadu vecumā īpaši svarīgi ir attīstīt ātrspēku, koordināciju un līdzsvaru tā, lai audzēknis spētu izpildīt metienu tehniski pareizi, nevis tikai ar maksimālu spēku.

3.4. Tehnisko paņēmienų apgūšanas posmi un metodes

Tehnisko paņēmienų apgūšana handbolā ir pakāpenisks process, kurā audzēknis no sākotnējas kustības izpratnes nonāk līdz stabilai un spēles situācijām piemērojamai prasmei. Sporta teorijā kustību apgūšanā izšķir kustību prasmi un kustību iemaņu. Kustību prasmei raksturīga lielāka apzināta kontrole, lēnāks izpildes ātrums, nestabilitāte un lieks sasprindzinājums, savukārt kustību iemaņai raksturīga minimāla apziņas kontrole, lielāks kustības ātrums, augstāka efektivitāte un noturība pret traucējošiem faktoriem.

Metiena tehnikas apgūvē sākuma posmā galvenais uzdevums ir izveidot pareizu priekšstatu par kustību. Šajā posmā audzēknim jāapgūst soļu ritms, ķermeņa stāvoklis, rokas vēziens, bumbas izlaišanas brīdis un līdzsvara saglabāšana pēc metiena. Trenerim svarīgi dot īsus un konkrētus norādījumus, demonstrēt pareizu izpildi un labot būtiskākās kļūdas, nepārslogojot audzēkni ar pārāk daudz detaļām vienlaikus.

Nākamajā posmā notiek metiena tehnikas nostiprināšana. Audzēknis vairākkārt atkārto metienu līdzīgās situācijās, pakāpeniski palielinot kustības ātrumu, attālumu līdz vārtiem vai uzdevuma sarežģītību. Šajā posmā svarīgi saglabāt tehnikas kvalitāti, lai kļūdas neklūtu par ieradumu. Metiena tehniku var pilnveidot ar metieniem no vietas, pēc trīs soļu ieskrējiena, pēc piespēles saņemšanas un pēc izrāviena.

Trešajā posmā tehniskais paņemiens tiek pielietots mainīgos spēles apstākļos. Metiens tiek izpildīts pēc māņkustības, pret aizsarga pret darbību, pēc virziena maiņas vai ierobežotā laikā. Šajā posmā audzēknim jāspēj ne tikai tehniski pareizi izpildīt metienu, bet arī izvēlēties piemērotu brīdi un metiena virzienu.

Tehnisko paņēmienų apgūšanā izmanto vairākas metodes. Vārdiskā metode palīdz izskaidrot uzdevumu, norādīt galvenās kļūdas un virzīt izpildi. Uzskates metode tiek izmantota, lai audzēknis redzētu pareizu kustības paraugu. Sporta teorijā uzskates metode tiek raksturota kā veids, ar kura palīdzību tiek radīts priekšstats par izpildāmo darbību.

Metiena tehnikas mācīšanā var izmantot gan veselo, gan dalīto metodi. Veselā metode nozīmē, ka kustība tiek apgūta kopumā, piemēram, metiens pēc trīs soļu ieskrējiena. Dalītā metode nozīmē, ka kustība tiek sadalīta atsevišķos elementos - soļu ritms, atspēriens, rokas vēziens, plaukstas darbība - un pēc tam šie elementi tiek savienoti vienā kustībā. Sporta teorijā norādīts, ka dalītā metode ļauj koncentrēties uz atsevišķu kustības daļu, bet kustības elementi pēc iespējas ātrāk jāapvieno kopējā izpildē.

Handbola treniņā nozīmīga ir arī atkārtojumu metode, jo tehniskā paņēmiena nostiprināšanai nepieciešams vairākkārt kvalitatīvi atkārtot vienu un to pašu kustību. Tomēr atkārtojumiem jābūt mērķtiecīgiem - ar konkrētu uzdevumu, piemēram, metiena rokas augstums, ķermeņa rotācija vai metiena precizitāte. Ja audzēknis atkārto kustību nepareizi, kļūda var nostiprināties.

Kopumā metiena tehnikas apgūvē svarīgi ievērot pakāpeniskumu: vispirms izveidot pareizu kustības pamatu, pēc tam nostiprināt tehniku atkārtojumos un tikai tad pielietot to sarežģītākās spēles situācijās. Trenerim jāizvēlas tādas metodes, kas atbilst audzēkņu vecumam, sagatavotībai un konkrētajam treniņa uzdevumam.

3.5. Kļūdu analīze un korekcija

Kļūdu analīze metiena tehnikas apguvē ir svarīga, jo nepareizi izpildīts metiens samazina metiena spēku, precizitāti un var veicināt pārmērīgu slodzi uz pleca locītavu. Sporta teorijā augsta līmeņa teknikai raksturīga kustības stabilitāte un spēja pielāgoties mainīgiem apstākļiem, tāpēc trenerim jāspēj ne tikai pamanīt kļūdu, bet arī noteikt tās cēloni un izvēlēties piemērotu korekcijas veidu.

Viena no biežāk novērotajām kļūdām metiena teknikā ir nepilnīga metiena rokas darbība. Audzēknis metiena brīdī pārāk ilgi saglabā roku saliektu elkoņa locītavā aptuveni 90 grādu leņķī un nepabeidz metienu ar pilnvērtīgu rokas iztaisnošanu un plaukstas noslēdzošo darbību. Šādā gadījumā bumba netiek paātrināta metiena noslēgumā, metiens kļūst vājāks un bieži arī neprecīzāks.

Otra būtiska kļūda ir nepietiekama ķermeņa augšdaļas rotācija metiena sākuma fāzē. Ja audzēknis pirms metiena neierotē plecu joslu un ķermeņa augšdaļu, netiek pilnvērtīgi izmantota inerces kustība un muskuļu iesaistīšanās. Rezultātā metiens tiek izpildīts galvenokārt ar plecu un roku, neiesaistot kāju darbību, gurnu rotāciju un ķermeņa augšdaļas kustību. Tas samazina metiena efektivitāti un var palielināt pārslogu pleca zonā.

Metiena tehnikas kļūdas bieži ir saistītas ar nepietiekamu kustību secību. Pareizā metienā spēks pakāpeniski pāriet no kājām uz gurniem, ķermeņa augšdaļu, plecu, roku un plaukstu. Ja kāds no šiem posmiem netiek iesaistīts, audzēknis mēģina kompensēt kustību ar rokas spēku. Tas ir īpaši raksturīgi jaunākiem audzēkņiem, kuri vēl nav pilnībā apguvuši metiena ritmu un ķermeņa rotācijas nozīmi.

Kļūdu korekcijā sākumā jāizmanto vienkāršoti vingrinājumi bez aizsarga. Audzēknim var dot uzdevumu izpildīt metienu no vietas, koncentrējoties uz ķermeņa augšdaļas ierotēšanu, elkoņa virzību uz priekšu un plaukstas noslēguma kustību. Pēc tam metienu var izpildīt pēc trīs soļu ritma, pēc piespēles saņemšanas un vēlāk spēles situācijās. Šāda pakāpenība palīdz novērst kļūdu nostiprināšanos.

Korekcijā nozīmīga ir arī uzskates un vārdiskā metode. Trenerim jāparāda pareiza metiena kustība un jāsniedz īsi norādījumi, piemēram: “ierotē plecu”, “met caur visu ķermeni”, “elkonis iet uz priekšu”, “pabeidz ar plaukstu”

Kopumā metiena tehnikas kļūdu analīzē svarīgi vērtēt ne tikai to, vai bumba trāpa mērķī, bet arī to, kā audzēknis izpilda metienu. Galvenās korekcijas metiena teknikā saistītas ar rokas iztaisnošanas un plaukstas darbības pilnveidi, ķermeņa augšdaļas rotāciju, kāju un gurnu iesaisti, kā arī spēka pārneši caur visu ķermeni. Pareiza kļūdu labošana palīdz audzēkņiem izpildīt metienu efektīvāk, precīzāk un drošāk

3.6. Tehniskās sagatavotības novērtēšanas līdzekļi un metodes

Tehniskās sagatavotības novērtēšana handbolā nepieciešama, lai treneris varētu noteikt audzēkņu tehnisko prasmju līmeni, pamanīt biežākās kļūdas un plānot turpmāko treniņu procesu.

Handbola treniņu procesā tehnisko sagatavotību var vērtēt ar kontroluzdevumiem un pedagoģisko novērošanu. Kontroluzdevumi ļauj novērtēt konkrēta tehniskā paņēmiena izpildi noteiktos apstākļos, piemēram, metienu no 9 m līnijas, metienu pēc piespēles, metienu pēc kustības vai metienu mērķī. Pedagoģiskā novērošana ļauj vērtēt ne tikai gala rezultātu, bet arī pašu kustības izpildi - soļu ritmu, ķermeņa stāvokli, metiena rokas darbību, ķermeņa rotāciju un līdzsvaru pēc metiena.

Metiena tehnikas novērtēšanā var izmantot šādus kritērijus: pareizs ieskrējiena un soļu ritms, ķermeņa augšdaļas rotācija metiena sākumā, metiena rokas darbība, plaukstas noslēdzošā kustība, līdzsvara saglabāšana pēc metiena un metiena precizitāte. Šie kritēriji ļauj trenerim objektīvāk noteikt, kurš metiena tehnikas elements audzēknim ir jāpilnveido.

Novērtēšanā iespējams izmantot arī video analīzi, jo tā ļauj atkārtoti apskatīt kustības izpildi un precīzāk pamanīt kļūdas. Tomēr ikdienas treniņu procesā biežāk izmantojama tiešā pedagoģiskā novērošana un tūlītēja atgriezeniskā saite.

3.7. Audzēkņu metiena tehnikas paņēmiena sagatavotības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)

Lai novērtētu Biedrības “Handbola skola” 12–14 gadus vecu audzēkņu metiena tehnikas apguves līmeni, maijā tika veikts kontroluzdevums - balsta metiens no 9 m līnijas. Vērtēšanā tika iesaistīti 9 audzēkņi, kuri darbā apzīmēti ar A1–A9, neuzrādot vārdus un uzvārdus.

Metiena tehnika tika vērtēta pēc pieciem kritērijiem:

1. ieskrējiena un soļu ritms;
2. ķermeņa augšdaļas rotācija metiena sākumā;
3. metiena rokas darbība;
4. līdzsvara saglabāšana pēc metiena;
5. metiena precizitāte.

Par katru pareizi izpildītu kritēriju audzēknis saņēma **1 punktu**. Ja kritērijs netika izpildīts, punkts netika piešķirts. Maksimālais iespējamais rezultāts bija **5 punkti**.

Audzēknis	Ieskrējiena un soļu ritms	Ķermeņa augšdaļas rotācija	Metiena rokas darbība	Līdzsvars pēc metiena	Metiena precizitāte	Kopā
A1	1	0	1	1	0	3
A2	0	0	0	1	1	2
A3	1	1	1	1	0	4
A4	1	0	1	1	0	3
A5	1	1	1	0	1	4
A6	1	0	1	1	0	3
A7	1	1	1	1	1	5
A8	1	1	0	1	1	4
A9	0	0	0	1	1	2

Analizējot iegūtos rezultātus, redzams, ka audzēkņu vidējais metiena tehnikas vērtējums bija 3,3 punkti no 5. Tas nozīmē, ka vidēji audzēkņi izpildīja nedaudz vairāk nekā trīs no pieciem vērtēšanas kritērijiem. Kopējais iegūtais punktu skaits bija 30 punkti no 45 iespējamajiem, kas veido aptuveni 66,7% no maksimālā rezultāta.

Vislabāk audzēkņiem izdevās saglabāt līdzsvaru pēc metiena - šo kritēriju izpildīja 8 no 9 audzēkņiem. Salīdzinoši labi tika izpildīts arī ieskrējiena un soļu ritms, kuru pareizi izpildīja 7 audzēkņi. Tas liecina, ka lielākajai daļai audzēkņu metiena sagatavošanās fāze bija pietiekami stabila.

Vājākais kritērijs bija ķermeņa augšdaļas rotācija metiena sākumā, kuru pareizi izpildīja tikai 4 audzēkņi. Tas norāda, ka vairāki audzēkņi metienu izpildīja pārsvarā ar roku,

nepietiekami iesaistot ķermeņa augšdaļu, gurnu rotāciju un inerces spēku. Šāda kļūda var samazināt metiena spēku un palielināt slodzi pleca locītavai.

Metiena rokas darbību pareizi izpildīja 6 audzēkņi. Daļai audzēkņu bija novērojams, ka metiena brīdī roka netika pilnvērtīgi atvērta un metiens netika pabeigts ar plauksta noslēdzošo kustību. Metiena precizitātes kritēriju izpildīja 5 audzēkņi, kas parāda, ka precizitāte vēl jāpilnveido kopā ar pareizu metiena tehniku.

Kopumā kontroluzdevuma rezultāti parāda, ka audzēkņu metiena tehnika ir vidējā apguves līmenī. Daļai audzēkņu metiena pamatelementi jau ir pietiekami nostiprināti, bet vairāk uzmanības treniņu procesā jāpievērš ķermeņa augšdaļas rotācijai, pilnvērtīgai rokas darbībai un metiena precizitātei.

Tā kā kontroluzdevums tika veikts vienu reizi maijā, rezultāti galvenokārt raksturo audzēkņu metiena tehnikas līmeni prakses noslēguma posmā. Tomēr, balstoties uz treniņu procesa novērojumiem, var secināt, ka audzēkņiem uzlabojās izpratne par metiena kustības secību un nepieciešamību metienā iesaistīt visu ķermeni, ne tikai metiena roku.

4. TRENĪŅU DARBA PLĀNOŠANA

4.1. Nedēļas plāns

Otrdiena		
Treniņa tēma	Vingrinājums	Dozējums
Treniņš- (90 min)		
Iesildīšanās un bumbas kontrole	Lēns skrējiens, locītavu aplošana, piespēles pāros kustībā	15min
Piespēļu pilnveidošana kustībā	Piespēles pāros ar vietas maiņu un izrāvienu pēc piespēles	10min
Sadarbība 2 pret 1	Insāids un malējais uzbrucējs pret vienu aizsargu ierobežotā laukumā	15min
Sadarbība 3 pret 2	Centrs, insāids un malējais uzbrucējs pret diviem aizsargiem	20min
Metieni pēc izspēles	Metieni pēc piespēles saņemšanas kustībā no 9 m zonas	15min
Spēle ar uzdevumu	4 pret 4 vai 5 pret 5 ar uzvaru uz piespēli brīvajam spēlētājam	15min
Ceturtdiena		
Treniņa tēma	Vingrinājums	Dozējums
Treniņš- (90 min)		
Iesildīšanās ar handbola elementiem	Skrējiens, aizsardzības kustības, piespēles pāros, vārtsarga iesildīšana	15min
Dribls	Dribls starp konusiem ar labo un kreiso roku	10min
1 pret 1	Apspēle pret aizsargu ar metienu vai piespēli partnerim	15min
Sadarbība 2 pret 2	Insāids ar malējo spēlētāju dažādās laukuma pusēs	20min
Pāreja no aizsardzības uzbrukumā	Pēc metiena aizsargi uzreiz dodas pusātrajā uzbrukumā	15min

Pozicionālā spēle	3 pret 3 ierobežotā laukumā ar uzdevumu uzbrukt brīvajā zonā	15min
Piektdiena		
Treņņa tēma	Vingrinājums	Dozējums
Treņņš- (90 min)		
Vispārēja iesildīšanās	Lēns skrējiens ar uzdevumiem	10min
Koordinācija un veiklība	Skrējiens starp konusiem, kāpņu vingrinājumi, virziena maiņa pēc signāla	10min
Ātrums un reakcija	Īsie izrāvieni 5–10 m pēc skaņas vai vizuāla signāla	10min
Spēka izturība	Pietupieni, izklupieni, balsts guļus, vēdera prese, muguras vingrinājumi	15min
Lēcieni un piezemēšanās	Lēcieni no abām kājām, lēcieni no vienas kājas uz otru, stabila piezemēšanās	10min
Atsildīšanās	Viegls skrējiens, soļošana, ikru, augšstilbu un plecu muskulatūras stiepšana	5min

Treniņa / nodarbības plāns Nr. 1

Sporta veids: Handbols

Grupa/apmācības gads: MT-4, MT-5

Vieta: Rimi Olimpiskais centrs, Rīga

Datums:

Laiks: no 17:00 līdz 18:30

Vērtējums: _____

(metodiķa paraksts, atšifrējums)

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

1. Turpināt mācīt: pareizu lēmumu pieņemšanu uzbrukumā vairākuma situācijās
2. Pilnveidot :Taktiskās un tehniskās prasmes
3. Attīstīt : Ātrspēku

Metodes: Vārdiskā, demonstrējuma, atkārtojuma

Nepieciešamais inventārs: Handbola bumbas, konusi, vestes, svilpe, hronometrs

Treniņa/ nodarbībā sasniedzamais rezultāts: Audzēkņi pilnveido sadarbību 2 pret 2 situācijās, mācās spēlēt pa savām pozīcijām, uzbrukt brīvajā vietā un saņemt bumbu kustībā .

Treniņa / nodarbības apraksts				
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	IEVADA-SAGATAVOTĀJA DAĻA		min.	
Iesildīšanās daļa sagatavo audzēkņu organismu galvenajai treniņa daļai, aktivizējot locītavas, muskuļus, koordināciju un ķermeņa kontroli. Vingrinājumi palīdz pakāpeniski palielināt slodzi un sagatavoties handbolam raksturīgām kustībām	1.	Iesildīšanās kolonā		<i>Vingrinājumus veikt pakāpeniski, sākot ar mierīgu skrējieni un pakāpeniski palielinot kustību intensitāti. Skrējiena un pārvietošanās vingrinājumos ievērot distanci starp audzēkņiem</i>
	1.1	Lēns skrējieni uz priekšu	20m	
	1.2	Skrējieni at muguriski	20m	
	1.3	Augstsolis	20m	
	1.4	Kāju saliekšana aizmugurē	20m	
	1.5	Sānsoļi	20m	
	1.6	Krustsolis uz labo un kreiso pusi	20m	
	1.7	Potīšu locītavu aplošana	10x	<i>Locītavu aplošanas vingrinājumus izpildīt kontrolēti, pilnā kustību amplitūdā</i>
		Ceļu locītavu aplošana	10x	
	1.8	Gūžu aplošana	10x	
	1.9	Ķermeņa rotācijas pa labi un pa kreisi	10x	<i>Stiepšanās vingrinājumus veikt mierīgi, bez rāvieniem.</i>
	1.10	Plecu locītavu aplošana uz priekšu	10x	<i>Noliekšanās un izklupienu laikā sekot līdzi, lai mugura būtu pēc iespējas taisna un ceļgali neietu pāri purngaliem. Lēcienos uzsvērt mīkstu piezemēšanos uz pilnas pēdas, ar nedaudz saliektām ceļu locītavām</i>
	1.11	Plecu locītavu aplošana atpakaļ	10x	
	1.12	Elkoņu locītavu aplošana	10x	<i>Vingrinājumus izpildīt kvalitatīvi, nevis maksimālā ātrumā</i>
	1.13	Plaukstu locītavu aplošana	10x	
	1.14	Roku vēzēšana uz priekšu un atpakaļ	10x	
	1.15	Noliekšanās pie labās kājas, vidū un pie kreisās kājas	10x	
	1.16	Izklupieni uz priekšu	10x	
	1.17	Sāna izklupieni	10x	
	1.18	Lēcieni no vienas kājas uz otru	10x	
		Lēcieni no abām kājām ar stabilu piezemēšanos	10x	
	1.19	Roku saliekšana un iztaisnošana	10x	
	1.20	balstā guļus		
	1.21	Augšdaļas pacelšana un nolaišana sēdus	10x	
	2	Piespēles pāros		<i>Piespēlēs pāros uzsvērt precīzu piespēli, bumbas ķeršanu ar abām rokām un kustību pēc piespēles</i>
	2.1	Piespēles ar vienu roku	1min	
	2.2	Piespēles ar atsitienu pret zemi	1min	
	2.3	Piespēles pēc izrāviena	1min	
	3	Vārtsarga iesildīšana		<i>Vārtsarga iesildīšanā metienus izpildīt kontrolēti, pakāpeniski palielinot metiena spēku.</i>
	3.1	Metieni pa rokām	1x	<i>Metienus virzīt konkrētās vārtu zonās pēc trenera norādījuma</i>
	3.2	Metieni pa kājām	1x	
	3.3	Metieni pa vārtu augšējiem stūriem	1x	
	3.4	Metieni pa vārtu apakšējiem stūriem	1x	
	3.5	Metieni pa vārtu vidus līniju	1x	

Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
GALVENĀ DAĻA				
Galvenā daļa pilnveido spēlētāju sadarbību vienādos sastāvos, īpaši ārējās līnijas spēlētāju, malējo uzbrucēju un līnijas spēlētāja sadarbību.	1.	Spēle 2 pret 2 kreisajā pusē - kreisais insaids un kreisais malējais pret diviem aizsargiem.	10min	<i>Uzbrucējiem jāizpleš zona un jāuzbrūk pa savām pozīcijām. Galvenais ir uzbrukt brīvajā vietā, nevis tieši virsū savam aizsargam. Insaidam jāiet 1 pret 1 ar draudu uz vārtiem un jācenšas piesaistīt otro aizsargu.</i> <i>Ja otrais aizsargs nāk palīdzēt, jāizpilda pavadošā piespēle partnerim. Ja palīdzība nenāk, jāizmanto iespēja iet cauri uz metienu. Aizsargiem jākomunicē, jāmainās, ja nepieciešams, un jāneļauj līnijas spēlētājam saņemt bumbu 6 m zonā.</i>
	2.	Spēle 2 pret 2 vidū - centra spēlētājs un kreisais insaids pret centrālajiem aizsargiem.	10min	
	3.	Spēle 2 pret 2 labajā pusē - labais insaids un labais malējais pret diviem aizsargiem.	10min	
	4.	Spēle 2 pret 2 ar līnijas spēlētāja iesaisti.	10min	
	5.	Handbols 6v6	10min	
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
NOBEIGUMA DAĻA				
Nobeiguma daļa paredzēta muskulatūras atslābināšanai pēc 1 pret 1 un 2 pret 2 darbībām, kurās bijušas virziena maiņas, kontakts un caurgājieni.	1.	Lēns skrējieni pa laukuma ārējo malu.	4min	Stiepšanās vingrinājumus veikt kontrolēti, nepārsniedzot komforta robežu. Pāros ievērot mērenu spēku un nespīest partneri ar rāvienu.
	2.	Soļošana ar roku pacelšanu augšā ieelpā un nolaišanu izelpā.	2min	
	3.	Sāna izklupiens ar svāra pārņemšanu no vienas kājas uz otru.	2min	
	4.	Plecu joslas stiepšana pāros..	2min	

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu/ nodarbību:

Izdevās	Neizdevās
Izdevās pilnveidot 2 pret 2 sadarbību dažādās laukuma zonās. Audzēkņi sāka labāk saprast, kā piesaistīt aizsargu .	Ne visās situācijās uzbrucēji izmantoja brīvo vietu. Dažreiz spēlētāji uzbruka tieši aizsargam, nevis brīvajam “robam”.

Treniņa / nodarbības plāns Nr. 2

Sporta veids: Handbols

Grupa/apmācības gads: MT-4, MT-5

Vieta: Rimi Olimpiskais centrs, Rīga

Datums:

Laiks: no 17:00 līdz 18:30

Vērtējums: _____

(metodiķa paraksts, atšifrējums)

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

1. Mācīt: Metiena tehniku
 2. Atkārtot _____
 3. Pilnveidot : Taktiskās un tehniskās prasmes
 4. Attīstīt : Koordināciju
- _____

Metodes: vārdiskā, demonstrējuma, atkārtojuma

Nepieciešamais inventārs: Handbola bumbas, konusi, vestes, svilpe, hronometrs

Treniņa/ nodarbībā sasniedzamais rezultāts: Audzēkņi pilnveido metienu kustībā pēc piespēles, 1 pret 1 apspēles, pievēršot uzmanību soļu ritmam, līdzsvaram un metiena precizitātei.

Treniņa / nodarbības apraksts				
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	IEVADA-SAGATAVOTĀJA DAĻA		40 min.	
Iesildīšanās daļa sagatavo audzēkņu organismu galvenajai treniņa daļai, aktivizējot locītavas, muskuļus, koordināciju un ķermeņa kontroli. Vingrinājumi palīdz pakāpeniski palielināt slodzi un sagatavoties handbolam raksturīgām kustībām	1.	Iesildīšanās		<i>Vingrinājumus izpildīt pakāpeniski, sākot mierīgā tempā un pamazām palielinot intensitāti.</i>
	1.2	Mierīgs skrējiens uz priekšu	20m	
	1.3	Mierīgs skrējiens atmuguriski	20m	
	1.4	Skrējiens līkločos	20m	
	1.5	Skrējiens ar ceļa vilkšanu pie krūtīm	20m	
	1.6	Skrējiens ar papēža vilkšanu pie muguras	20m	
	1.7	Skrējiens ar pieskaršanos grīdai pēc signāla	20m	
	1.8	Augstsolis ar labo kāju	20m	
	1.9	Augstsolis ar kreiso kāju	20m	
	1.10	Augstsolis pamīšus ar abām kājām	20m	
	1.11	Sīksolis uz vietas un izrāviens pēc signāla	2x	
	1.12	Pieliekošie soļi uz labo un kreiso pusi	20m x2	
	1.13	Kustība ar nedaudz saliektām kājām uz priekšu un	20m	
	1.14	atmuguriski	20m	
	1.15	Krustsolis	10x	
	1.16	Lēcieni no kājas uz kāju	5x	
	1.17	Trīs soļu ieskrējiens un lēcieni uz augšu	10x	
	1.18	Taisnas kājas vēzieni uz priekšu	10x	
	1.19	Plecu locītavu apļošana	10x	
	1.20	Apakšdelmu apļošana elkoņa		
	1.21	locītavās	10x	
	1.22	Plaukstu locītavu apļošana Roku vēzēšana	10x	
	2.			<i>Spēka vingrinājumus pievērst uzmanību tehnikai . Roku novietojums 45 grādu lenņķī. Ķermenis taisns</i>
	2.1	Spēka vingrinājumi	15x	
	2.2	Balstā guļus, roku saliekšana un iztaisnošana	15x	<i>Savlaicīga bumbas saņemšanu un kustību pēc piespēles.</i>
	2.2	Augšdaļas pacelšana un nolaišana sēdus		
	3			<i>Vārtsarga iesildīšanās metienus izpildīt pakāpeniski, sākot ar kontrolētiem metieniem pa rokām un kājām, pēc tam pa</i>
	3.1	Piespēles pāros	1min	
	3.2	Augšējās piespēles	1min	
	3.3	Sāniskās piespēles	1min	
	3.4	Piespēles ar atsitieni pret zemi	1min	
	3.5	Piespēles lēcienā	1min	
		Tālās piespēles		

	4 4.1 4.2 4.3	Vārtsarga iesildīšana Metieni balstā pa vārtu zonām Metieni lēcienā pa vārtu zonām Metieni no pozīcijām	3x 3x 3x	<i>vārtu stūriem.</i> <i>Katram 2-3 metieni no dažādākam pozīcijām</i>
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	GALVENĀ DAĻA		40min	
Galvenā daļa vērsta uz metiena tehnikas pilnveidošanu pēc piespēles, pēc kustības un pēc 1 pret 1 apspēles. Uzsvars tiek likts uz pareizu soļu ritmu, metiena sagatavošanu un metiena izvēli.	1. 2. 3. 4. 5.	Metieni pēc piespēles saņemšanas kustībā no ārējās līnijas . Metieni pēc trīs soļu ieskrējiena bez aizsarga. 1 pret 1 apspēle ar metienu pēc caurgājiena. Sadarbība “piespēle – izrāviens – piespēle atpakaļ” ar metienu no 6-9 m zonas. Metieni no savām spēles pozīcijām pēc iepriekš noteiktas kombinācijas.	6min 6min 10min 8min 10min	<i>Metienā jāievēro pareizs soļu ritms un bumbas sagatavošana metienam. Spēlētājam jāsaņem bumba kustībā, nevis stāvēt uz vietas. Pirms metiena jāiet ar draudu uz vārtiem, lai piesaistītu aizsargu un izveidotu sev vai partnerim brīvu situāciju.</i> <i>1 pret 1 darbībā jāizmanto māņkustība, virziena maiņa un pleca kustība. Pēc caurgājiena metiens jāizpilda ar pauzi. Ja metiena situācija nav laba, jāmeklē piespēle brīvajam partnerim.</i>
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	NOBEIGUMA DAĻA		10min	
Nobeiguma daļa vērsta uz plecu joslas, roku, muguras un kāju muskulatūras atslābināšanu pēc metieniem, caurgājieniem un lēcieniem.	1. 1.1 1.2 1.3 1.4 2	Stiepšanās vingrinājumi Augšstilba divgalvainā stiepšana - roka aiz galvas. Plecu muskulatūras stiepšana - roka pāri krūtīm. Plaukstas un apakšdelma stiepšana Augšstilba priekšējās daļas stiepšana stāvus. Saruna par treniņā apgūto	1min 1min 1min 1min 6min	Pēc metienu treniņa īpašu uzmanību pievērst plecu joslai, apakšdelmiem un mugurai. Vingrinājumus veikt bez straujām kustībām.

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu/ nodarbību:

Izdevās	Neizdevās
Izdevās pievērst uzmanību metiena tehnikai, soļu ritmam un metiena izpildei pēc kustības. Audzēkņi aktīvi iesaistījās metienu uzdevumos.	Daļai audzēkņu metiena brīdī vēl trūka līdzsvara un precizitātes. Turpmāk vairāk jāstrādā pie metiena sagatavošanas pirms lēciena.

Treniņa / nodarbības plāns Nr. 3

Sporta veids: Handbols

Grupa/apmācības gads: MT-4, MT-5

Vieta: Rimi Olimpiskais centrs, Rīga

Datums:

Laiks: no 17:00 līdz 18:30

Vērtējums: _____

(metodiķa paraksts, atšifrējums)

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

1. Mācīt
2. Turpināt mācīt: pareizu lēmumu pieņemšanu uzbrukumā vairākuma situācijās
3. Atkārtot : Aizsardzības taktiku
4. Pilnveidot : Pusātro uzbrukumu
5. Attīstīt : ātruma izturību

Metodes: vārdiskā, demonstrējuma, atkārtojuma

Nepieciešamais inventārs: Handbola bumbas, konusu, vestes, svilpe, hronometrs

Treniņa/ nodarbībā sasniedzamais rezultāts: Audzēkņiem rast izpratni par aizsardzības stāju, kāju darbību, savstarpējo komunikāciju un spēju pēc bumbas iegūšanas ātri pāriet uzbrukumā.

Treniņa / nodarbības apraksts				
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	IEVADA-SAGATAVOTĀJA DAĻA		40min.	
Iesildīšanās daļa sagatavo audzēkņu organismu galvenajai treniņa daļai, aktivizējot locītavas, muskuļus, koordināciju un ķermeņa kontroli. Vingrinājumi palīdz pakāpeniski palielināt slodzi un sagatavoties handbolam raksturīgām kustībām	1. 1.1 1.2 1.3 1.4 1.5 1.6 1.7 1.8 1.9 1.1 0 1.1 1 1.1 2 1.1 3 1.1 4 1.1 5 1.1 6 1.1 7 1.1 8 1.1 9 2. 2.1 2.2 3 3.1 3.2	Iesildīšanās Mierīgs skrējiens apkārt laukumam Skrējiens ar tempu kāpinājumu Skrējiens atmuguriski Augstsolis, paātrinājums pēc signāla Pieliekošie soļi nelielā ietupienā Krustsolis ar roku darbību Izrāviens pēc trenera signāla Pārvietošanās “uz priekšu–atpakaļ” starp 6 m un 9 m līniju Lēcieni no vienas kājas uz otru Lēcieni ar abām kājām uz augšu Izklupienu staigāšana uz priekšu Sāna izklupieni Taisnas kājas vēzieni uz priekšu Ceļa vilkšana pie krūtīm Plecu locītavu apļošana uz priekšu Plecu locītavu apļošana atpakaļ Roku vēzēšana Apakšdelmu apļošana elkoņa locītavās Plaukstu locītavu apļošana Brīvās piespēles pāros Piespēles uz līnijas spēlētāju Piespēles uz malas spēlētāju Vārtsarga iesildīšana Metieni pa rokām Metieni pa kājām Metieni pa augšējiem stūriem Metieni pa apakšējiem stūriem Metieni no ārējās līnijas pozīcijām Metieni pēc caurgājiena imitācijas	1min 1min 20m 20m 20m 20m 20m 2min 10x 10x 20m 20m 10x 10x 10x 10x 10x 10x 10x 10x 4min 2min 2min 1x 1x 1x 1x 1x 2min 2min	<i>Vingrinājumus sākt mierīgā tempā, pakāpeniski palielinot intensitāti. Skrējienos, augstsolī un paātrinājumos sekot līdzi pareizai stājai, roku darbībai un distances ievērošanai.</i> <i>Lēcienos pievērst uzmanību stabilai piezemēšanās teknikai — piezemēties uz abām pēdām vai kontrolēti uz vienas kājas, ceļus nedaudz saliecot.</i> <i>Piespēles tiek veiktas no vidus pozīcijas</i> <i>Vārtsarga iesildīšanā metienus izpildīt kontrolēti pa norādītajām vārtu zonām, pakāpeniski palielinot metiena spēku.</i>

	3.3 3.4 3.5 3.6			
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	GALVENĀ DAĻA		40min	
Galvenā daļa attīsta aizsardzības stāju, kāju darbību, savstarpējo komunikāciju un spēju pēc aizsardzības darbības ātri pāriet uzbrukumā.	1.	Aizsardzības pārvietošanās 6 m–9 m zonā ar iziešanu pret uzbrucēju.	5min	<i>Aizsardzībā jābūt zemai stājai, saliektiem ceļiem un aktīvai kāju darbībai. Nedrīkst stāvēt uz taisnām kājām vai ķert uzbrucēju tikai ar rokām. Izejot pret uzbrucēju, jāaptur viņa kustība ar ķermeņa pozīciju un jāatgriežas savā zonā.</i>
	2.	1 pret 1 aizsardzībā - uzbrucēja apturēšana bez rupja kontakta.	5min	<i>Aizsargiem jākomunicē savā starpā — jāpasaka, kad nepieciešama palīdzība vai maiņa. Pēc pārtvertas piespēles vai bumbas iegūšanas uzreiz jāmeklē pirmā piespēle uz priekšu. Uzbrukumā pēc pārejas jāskrien un jāizmanto brīvā zona</i>
	3.	Spēle 2 pret 2 aizsardzībā ar palīdzību un spēlētāju maiņu.	10min	
	4.	Spēle 3 pret 3 ar uzdevumu pēc bumbas iegūšanas uzreiz pāriet ātrajā uzbrukumā.	10min	
	5.	Spēle 4 pret 4 ierobežotā laukumā ar uzsvaru uz aizsardzības komunikāciju.	10min	
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	NOBEIGUMA DAĻA		10min	
Nobeiguma daļa palīdz atjaunot elpošanu un atslābināt kāju, gūžu un muguras muskulatūru pēc aizsardzības pārvietošanās, zemās stājas un ātras pārejas uzbrukumā.	1.	Soļošana apkārt laukumam veicot piespēles ar mierīgu elpošanu.	7min	Pēc aizsardzības uzdevumiem slodzi samazināt pakāpeniski. Stiepšanās laikā īpaši atbrīvot kājas un gūžu zonu, jo aizsardzības stājā tās tiek noslogotas visvairāk.
	2.	Stiepšanās vingrinājumi	1min	
	2.1	Gūžu muskulatūras stiepšana - izklupiens uz priekšu ar ķermeņa svaru uz priekšējās kājas.	1min	
	2.2	Aduktoru stiepšana - sāna izklupiens.	1min	

	2.3	Hamstringa stiepšana - kāja priekšā uz papēža, noliekšanās pie tās.		
--	-----	---	--	--

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu/ nodarbību:

Izdevās	Neizdevās
Izdevās uzlabot aizsardzības stāju, kāju darbību un komunikāciju starp aizsargiem. Audzēkņi aktīvi iesaistījās pārejā no aizsardzības uzbrukumā.	Ne vienmēr aizsargi laikus palīdzēja viens otram un atgriezās savā zonā. Turpmāk vairāk jāstrādā pie savstarpējās komunikācijas aizsardzībā

Gada plāns 4.3

Treniņu gada plāns tika veidots kā mācību-treniņu procesa makrocikls, kurā atspoguļoti sagatavošanās, sacensību un pārejas periodi, kā arī galvenie fiziskās, tehniskās, taktiskās un integrālās sagatavošanas uzdevumi. Gada plānā īpaša uzmanība pievērsta 12–14 gadus vecu handbola audzēkņu ātrspēka attīstīšanai un metiena tehnikas pilnveidei.

Ņemot vērā gada plāna tabulas apjomu un nepieciešamību to pārskatāmi noformēt, treniņu gada plāns ievietots pielikumā.

Treniņu gada plāns skatāms 1. pielikumā.

5. KVALIFIKĀCIJAS DARBA IZSTRĀDES PAŠVĒRTĒJUMS

Izstrādājot kvalifikācijas darbu, ieguvu padziļinātāku izpratni par handbola trenera darba saturu, mācību-treniņu procesa plānošanu un audzēkņu sagatavotības izvērtēšanu. Darba izstrādes laikā analizēju Biedrības "Handbola skola" darbību, treniņu procesa organizāciju, audzēkņu fiziskās un tehniskās sagatavotības attīstību.

Darba teorētiskajā daļā nostiprināju zināšanas par speciālajām fiziskajām īpašībām, īpaši ātrspēku, un tā nozīmi handbolā. Sapratu, ka ātrspēks nav jāattīsta atrauti no sporta veida tehnikas, bet gan jāsaista ar konkrētām spēles darbībām - metieniem, lēcieniem, izrāvieniem un virziena maiņām. Tehniskās sagatavotības izpētes daļā vairāk iedziļinājos metiena tehnikas apguvē.

Praktiskajā daļā izvērtēju audzēkņu ātrspēka attīstības dinamiku un metiena tehnikas apguves līmeni. Fiziskās sagatavotības rezultāti parādīja, ka audzēkņu attīstība nav vienāda, tāpēc treniņu procesā svarīgi ņemt vērā individuālās atšķirības. Tehniskās sagatavotības vērtēšana palīdzēja secināt, kuri metiena tehnikas elementi audzēkņiem jāpilnveido turpmāk. Izstrādājot treniņu plānus, pilnveidoju prasmi sasaistīt treniņa uzdevumus ar izvēlēto fizisko īpašību un tehnisko paņēmieni. Man kļuva skaidrāks, ka treniņam jābūt ne tikai praktiski izpildāmam, bet arī metodiski pamatotam - ar konkrētu mērķi, dozējumu, vingrinājumu secību un sasniedzamo rezultātu.

Kopumā kvalifikācijas darba izstrāde palīdzēja man labāk izprast trenera profesijas daudzpusību. Trenera darbs nav tikai nodarbības vadīšana laukumā, bet arī plānošana, analīze, dokumentācijas sagatavošana, komunikācija ar audzēkņiem un vecākiem, kā arī spēja novērtēt savu darbu. Par būtiskāko ieguvumu uzskatu prasmi teorētiskās zināšanas sasaistīt ar praktisko treniņu procesu handbolā.

LITERATŪRAS SARAKSTS

1. Ciematnieks, U. (2024/2025). Ātrums. Ātruma attīstīšana [Lekcijas materiāls]. Rīgas Stradiņa universitātes Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija.
2. Ciematnieks, U. (2024/2025). Fiziskās īpašības [Lekcijas materiāls]. Rīgas Stradiņa universitātes Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija.
3. Ciematnieks, U. (2024/2025). Kustību apgūšanas līmeņi [Lekcijas materiāls]. Rīgas Stradiņa universitātes Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija.
4. Ciematnieks, U. (2024/2025). Kustību tehnika [Lekcijas materiāls]. Rīgas Stradiņa universitātes Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija.
5. Ciematnieks, U. (2024/2025). Metodes sportā [Lekcijas materiāls]. Rīgas Stradiņa universitātes Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija.
6. Ciematnieks, U. (2024/2025). Slodze [Lekcijas materiāls]. Rīgas Stradiņa universitātes Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija.
7. Ciematnieks, U. (2024/2025). Spēks. Spēka attīstīšana [Lekcijas materiāls]. Rīgas Stradiņa universitātes Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija.
8. Ciematnieks, U. (2024/2025). Sporta treniņa cikliskums un periodizācija [Lekcijas materiāls]. Rīgas Stradiņa universitātes Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija.
9. European Handball Federation. (2025). EHF handball glossary & style guide. European Handball Federation.
10. Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C. J. R., Jeffreys, I., Micheli, L. J., Nitka, M., & Rowland, T. W. (2009). Youth resistance training: Updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(5 Suppl), S60–S79. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31819df407>
11. Handbola skola. (2024). Profesionālās ievirzes izglītības iestādes "Handbola skola" nolikums [Iekšējais dokuments].
12. Lloyd, R. S., Faigenbaum, A. D., Stone, M. H., Oliver, J. L., Jeffreys, I., Moody, J. A., Brewer, C., Pierce, K. C., McCambridge, T. M., Howard, R., Herrington, L., Hainline, B., Micheli, L. J., Jaques, R., Kraemer, W. J., McBride, M. G., Best, T. M., Chu, D. A., Alvar, B. A., & Myer, G. D. (2014). Position statement on youth resistance training: The 2014 International Consensus. *British Journal of Sports Medicine*, 48(7), 498–505. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092952>

PIELIKUMI

1.pielikums

Treniņu 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				X		X	X	X	X	X							X	X				X		X	X	X			
Plānotie rezultāti (vietas)		LČ U-13 – 2.vieta , U-14 – 3.vieta																											
Treniņa periodi		Sacensību periods																Sacensību posms											
Treniņa mezocikli		VFS ; SFS ; tehnika ; taktika ;																VFS ; SFS ; tehnika ; taktika ; 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																													
Ātrspēks																													
Spēka izturība																													

Izturība																												
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
Vispārējā izturība	x	X	x	X	x	X	x	X	X						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Aerobā izturība												x	x	x														
Anaerobā izturība																												
Ātruma izturība																												
Ātrums																												
Reakcijas ātrums																												
Vienas kustības ātrums																												
Kustību biežums																												
Veiklība																												
Koordinācija																												
Līdzsvars																												
Trāpīgums	x	x	x	x	x	x	X	x	xx	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
Speciālā lokanība																												
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	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	x	x	x	x
Individuālā 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	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	x	x
Darba spēju testēšana, kontroltesta numurs																												

[illegible]

[illegible]

APLIECINĀJUMS

Gints Greikšs

Es, _____ apliecinu,
/Vārds, Uzvārds/

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

Paraksts: _____

Datums: 21.05.2026

Dokumentu ar drošu elektronisko
parakstu parakstīja