

**RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTE
LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS AKADEMIJA**

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

ILZE LINBERGA

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

KVALIFIKĀCIJAS DARBS

Rīga, 2026

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

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

**LOŽU ŠAUŠANAS TRENERA
KVALIFIKĀCIJAS DARBS**

**Tēma: Tukuma Sporta skolas MT-5 grupas spēka izturības attīstīšana un
ieroča cēliena tehnikas apguves izpēte ložu šaušanas treniņu procesā.**

Autors: _____ Ilze Linberga
/paraksts/ /Vārds, uzvārds/

**Kvalifikācijas darba
vadītājs:** _____ Raivo Deklavs
/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. TUKUMA SPORTA SKOLAS DARBĪBAS RAKSTUROJUMS UN MĀCĪBU PROCESA PĒTĪJUMS.....	5
2. LOŽU ŠAUŠANAS AUDZĒKŅU SPECIĀLO FIZISKO ĪPAŠĪBU ATTĪSTĪŠANAS IZPĒTE	9
2.1. Speciālo fizisko īpašību jēdziens un būtība	9
2.2. Ložu šaušanas tehnikas un fizisko īpašību saistība	9
2.3. Vecuma un dzimuma īpatnība saistībā spēka izturību	10
2.4. Spēka izturības attīstīšanas metodes, līdzekļi un slodzes dozēšanas principi.....	10
2.5. Spēka izturības attīstīšana dažādos treniņa sagatavošanas posmos	11
2.6. Spēka izturības kontroles un novērtēšanas iespējas	11
2.7. Audzēkņu spēka izturības attīstības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums).....	11
3. LOŽU ŠAUŠANAS AUDZĒKŅU TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒJUMS	14
3.1. Tehniskās sagatavotības jēdziens un nozīme	14
3.2. Ložu šaušanas tehnikās sagatavotības raksturojums, klasifikācija	14
3.3. Ieroča cēliena saistība ar fizisko sagatavotību	14
3.4. Tehnisko paņēmieni apgūšanās posmi un metodes.....	15
3.5. Kļūdu analīze un korekcija	15
3.6. Tehniskās sagatavotības novērtēšanas līdzekli un metodes.....	15
3.7. Audzēkņu ieroča cēliena sagatavotības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)	16
4. TREIŅU DARBA PLĀNOŠANA.....	18
4.1. Gada plāns.....	18
4.2. Nedēļas plāns	23
4.3. Treiņu/nodarbību plāni.....	23
5. KVALIFIKĀCIJAS DARBA IZSTRĀDES PAŠVĒRTĒJUMS	33
6. KVALIFIKĀCIJAS DARBA VĒRTĒJUMS.....	34
LITERATŪRAS SARAKSTS	35
PIELIKUMI.....	36
APLIECINĀJUMS.....	39

IEVADS

Kvalifikācijas “Ložu šaušanas treneris” praksi veicu Tukuma Sporta skolā. Izvēlējos rakstīt kvalifikācijas darbu par mazāk pētītu tehnikas elementu – ieroča kustību cēlienā.

Ložu šaušana ir sporta veids šaušanā ar mazkalibra vai pneimatiskajiem ieročiem pistole un šautene. Disciplīnas jeb vingrinājumi tiek iedalīti pēc ieroča veida, distance līdz mērķiem, mērķa izmēra, šāvienu skaita. Vingrinājumi ar pistoli:

- PP-40 (pneimatiskā pistole, distance 10m, 40 ieskautes šāvieni);
- PP-60 (pneimatiskā pistole, distance 10m, 60 ieskautes šāvieni);
- MP-60 (brīvās sistēmas pistole, distance 50m, 60 ieskautes šāvieni);
- MP-30 (mazkalibra pistole, distance 25m, 30 ieskautes šāvieni);
- MP-3-I (mazkalibra pistole, distance 25m, 30 ieskautes šāvieni, īslaicīgi redzams mērķis);
- MP-30+30 (mazkalibra pistole, distance 25m, 30 ieskautes šāvieni, īslaicīgi redzams mērķis);
- PŠ-40 (pneimatiskā šautene, distance 10m, 40 ieskautes šāvieni);
- PŠ-60 (pneimatiskā šautene, distance 10m, 60 ieskautes šāvieni);
- MŠ-60 (mazkalibra šautene, distance 50m, 60 ieskautes šāvieni).

Spēka izturību nepieciešams attīstīt, jo sportists vingrinājuma izpildes laikā ieroci ieceļ mērķī līdz pat 100 reizēm un vairāk. Statiskā spēka izturība nepieciešama noturot ieroci noteiktā pozīcijā attiecībā pret mērķi ar maksimāli mazākām kustībām. Attīstot šīs fiziskās īpašības kopā ar citām, sportists paaugstina savas spējas izpildīt precīzu šāvienu bez liekām kustībām uz noguruma fona. Ieroča celšanai un noturēšanai mērķī ir liela nozīme precīza šāviena izpildē. Saglabājot vienmērīgu rokas kustību cēlienā un bez liekām kustībām mērķēšanas laikā paaugstinās trāpījumu precizitāte. Arī šaušanas sportā tiek pielietotas dažādas tehnoloģijas tehnisko parametru noteikšanai un vērtēšanai – SCATT. Kvalifikācijas darbā iekļauts Tukuma Sporta skolas darbības raksturojums un mācību procesa pētījums (teorētiski), ložu šaušanas audzēkņu speciālo fizisko īpašību attīstīšanas izpēte (metodika, rezultāti), tehniskās sagatavotības vērtējums (rezultātu dinamika) un treniņu darba plānošana. Darba noslēgumā sniegts izvērsts pašvērtējums.

1. TUKUMA SPORTA SKOLAS DARBĪBAS RAKSTUROJUMS UN MĀCĪBU PROCESA PĒTĪJUMS

Organizācijas vēsture un tradīcijas

Tukuma Sporta skola ir Tukuma novada Pašvaldības dibināta profesionālās ievirzes sporta izglītības iestāde.

Tukuma Sporta skola dibināta 1954. gada 1. oktobrī Tukumā, Sporta ielā 1. 1954. gadā pastāvēja sekojošas sporta nodaļas – basketbola, slēpošanas, futbola, sporta vingrošanas, šaušanas, vieglatlētikas. Kopā 16 grupas, 241 audzēknis. 1957. gadā izveidoja riteņbraukšanas nodaļu, 1958. gadā – volejbola, 1959. gadā – galda tenisa, 1968. gadā – brīvās cīņas.

Šobrīd skola īsteno profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas šādos sporta veidos:

- basketbols;
- futbols;
- vieglatlētika;
- ložu šaušana;
- mākslas vingrošana;
- volejbols.

Tukuma Sporta skola nemitīgi attīstās piesaistot jaunus speciālistus un atbalsta personālu. Ar 2018.gadu skolā strādā fizioterapeiti un interešu izglītības ietvaros koriģējošās vingrošanas programma.

Skolas darbības tiesiskais pamats ir Izglītības likums, Profesionālās izglītības likums, citi normatīvie akti, kā arī Dibinātāja izdotie tiesību akti un Tukuma Sporta skolas nolikums (Tukuma Sporta skola, 2020).

Dibināšanas un darbības tiesiskie aspekti

Tukuma Sporta skolas dibinātājs Tukuma novada Pašvaldība. Skola īsteno normatīvajos aktos noteiktā kārtībā licencētas un akreditētas profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas, uz kuru pamata skolas pedagogi izstrādā tematiskos plānus un tos apstiprina skolas direktors.

Skola savā darbībā vadās pēc Nolikuma, kurš apstiprināts ar Tukuma novada Domes 23.12.2020. lēmumu (prot.Nr.27, 44. g).

Tiek ievēroti arī Tukuma Sporta skolas iekšējie kārtības noteikumi (apstiprināti 2023. gadā), darba aizsardzības prasības, ugunsdrošības un sanitāri higiēniskās normas.

Ir arī noteikumi par šautuves izmantošanu, savukārt šautuvē ir savi iekšējās kārtības un drošības noteikumi.

Iekšējie noteikumi, vides, ugunsdrošības un higiēnas prasības.

Tukuma Sporta skolas Iekšējie kārtības noteikumi (turpmāk – Noteikumi) nosaka:

- Izglītības procesa organizāciju Tukuma Sporta skolā, tās sporta bāzēs un teritorijā (turpmāk – Skolā);
- Izglītojamo uzvedības noteikumus Skolā, Skolas organizētajās mācību – treniņu nodarbībās, nometnēs, Skolas organizētos pasākumos;
- Izglītojamo tiesības, pienākumus un atbildību;

- Atkarību izraisīšu vielu, ieroču, munīcijas un speciālo līdzekļu iegādāšanās, ienešanas, lietošanas, glabāšanas un izplatīšanas aizliegumu Skolā, Skolas organizētajās mācību – treniņu nodarbībās, Skolas organizētajos pasākumos;
- Izglītojamo rīcību, ja izglītojamie Skolā kādas personas darbībā saskata draudus savai vai citu personu drošībai;
- Atbildīgos un kārtību, kādā izglītojamie tiek iepazīstināti ar šiem Noteikumiem;
- Citus jautājumus, kurus Skola uzskata par būtiskiem.

Noteikumu pilnā izklāstā tiek izvietoti Skolas vestibulu informācijas stendos un ievietoti tīmekļvietnē Tukuma Sporta skola.

Trenerim un audzēkņiem jāseko līdz ne tikai saviem pienākumiem un tiesībām, bet arī savai un apkārtējai higiēnai:

- Regulāri ir jāmazgājas;
- Ir jādzer daudz šķidruma;
- Jāievēro apģērba higiēna, izvēloties apģērbu, kas nodrošina pastāvīgu temperatūru un mitrumu uz cilvēka ķermeņa virsmas;
- Apģērba audumam ir jālaiž cauri gaiss, mitrums un jābūt labam mitruma uzsūkšanas spējam. Sporta apģērbam ir jābūt vieglam, ērtam un izturīgam pret nonēsāšanos;
- Sporta apaviem zem papēžiem ir nepieciešams mīksts pildījums, apavu virsai jāpieguļ cieši, purngals nedrīkst būt sašaurināts. Sporta apavos jābūt iestrādātiem supinātoriem.

Drošības noteikumi sportā, traumas un to profilakse.

Sporta veida drošības tehnikas noteikumi precīzi atspoguļo sporta veidā akceptētās literatūras oriģinālu. Sporta veida drošības tehnikas noteikumu punkti raksturoti kontekstā ar higiēnas un ekoloģijas prasībām. (Saiva L. 1998)

Ložu šaušanas trenerim un audzēkņiem treniņu laikā ir jāievēro šādi drošības noteikumi:

- Ložu šaušanas nodarbībā var piedalīties tikai tie audzēkņi, kuriem ir izieta medicīniskā pārbaude un ārsts ir atļāvis bērnam nodarboties ar ložu šaušanu;
- Trenerim pirms treniņu nodarbības jāpārlicinās vai treniņā nodarbība var tikt aizvadīta drošā darba vidē;
- Trenerim jāpārlicinās vai inventārs (pistoles) atbilst drošas izmantošanas principiem;
- Visas darbības nodarbību laikā notiek tikai pēc trenera komandām;
- Audzēkņi ir informēti par drošības noteikumiem treniņu nodarbībās un obligāti tie ir jāievēro, ja netiek ievēroti noteikumi var tikt noteiktas sankcijas audzināšanas nolūkos;
- Audzēkņiem atstājot ieroci bez uzraudzības obligāti jāievieto drošības karodziņš, lai ikvienam būtu skaidrs, ka ierocis ir izlādēts un ir droši atrasties aiz ugunsliņijas;
- Šaušanas laikā neviens nedrīkst atrasties aiz ugunsliņijas (mērķēšanas virzienā);
- Par jebkuru incidentu nodarbības laikā audzēkņiem obligāti ir nekavējoties jāziņo trenerim.

Ložu šaušanas sporta veids nav traumatisks, taču audzēkņu medicīniskās pārbaudes rezultāti liecina par to, ka daudziem ir asimetriska stāja vai skolioze. Novērojamas stājas nobīdes, kuras izraisījuši mugurkaulāja izliekumi frontālajā plaknē, kāju, lāpstiņu, gūžas

kaulu u.c. asimetrija. Lai novērstu treniņu nodarbību negatīvo ietekmi pastāv profilaktiski pasākumi, kurus iedala četrās grupās:

- koriģējošo vingrojumu kompleksi treniņu nodarbībās;
- vingrinājumu kompleksi pēc šaušanas treniņa;
- radniecīgu sporta veidu elementu izmantošana;
- konsultācijas un nodarbības pie fizioterapeita.

Treneriem nepieciešamā dokumentācija

Treneri savu dokumentāciju apkopo elektroniskā žurnālā “e-klase”. Tajā ietilpst

- nodarbību grafiks,
- mēneša, gada, individuālie plāni,
- līgums ar audzēkņu vecākiem
- ziņas par audzēkņiem, nodarbību apmeklējums,
- sacensību kalendārs,
- sacensību nolikumi un pieteikumi,
- sacensību rezultātu protokoli
- drošības noteikumi, instruktažas.

Sadarbība ar audzēkņu vecākiem un sabiedrību.

- Individuālās tikšanās (pēc nepieciešamības).
- Vecāku sapulce (1x gadā).
- Saziņa eklases pastā (apjomīgu ziņu nodošanai).
- Telefonu sarunas (pēc nepieciešamības steidzamai informācijai).
- informācija Tukuma Sporta skolas mājas lapā
- Informācija avīzē „Tukuma novada ziņas”, sociālajos tīklos (audzēkņu uzņemšana, sasniegumi, pasākumi)
- Stends ar informāciju par ložu šaušanas treneriem.

Trenera mentora darba sasniegumi

Uzskaitīju sava mentora un prakses treneres darba sasniegumus šajā sezonā ložu šaušanā, jo man strādājot nepilnu gadu sasniegumu vēl nav.

- Miķelis Ercmanis, trenere Agrita Stepanova
1.v. Latvijas 2025.gada čempionāts ložu šaušanā (19.-21.06.2025.)
1.v. Latvijas 2025.gada Jaunatnes čempionāts vecākajā vecuma grupā ložu šaušanā
1.v. Latvijas kauss 2025. (29.-30.11.2025.)
- Kristers Cīmatnieks, trenere Agrita Stepanova
2.v. Latvijas 2026.gada Junioru čempionātā ložu šaušanā.(12.-14.03.2026.)
3.v. Latvijas kauss 2025. (29.-30.11.2025.)
- Krišjānis Helmanis, trenere Agrita Stepanova
1.v. Latvijas 2026.gada Junioru čempionātā ložu šaušanā.(12.-14.03.2026.)
3.v. Latvijas 2025.gada Jaunatnes čempionāts vecākajā vecuma grupā ložu šaušanā
(16.-18.10.2025.)
- Arnita Mockus, trenere Agrita Stepanova
2.v. Latvijas 2025.gada Jaunatnes čempionāts jaunākā vecuma grupā ložu šaušanā
(05.-06.12.2025.)

Audzēkņu atlase un kritēriji.

SSG grupā uzņem audzēkņus, kuri izteikuši vēlmi nodarboties ar ložu šaušanu, iesnieguši nepieciešamos dokumentus (iesniegums, ģimenes ārsta izziņa u/027) un nokārtojuši fiziskās sagatavotības testus. MT grupas ar audzēkņiem tiek papildinātas vadoties pēc MK noteikumiem nr. 885 (01.01.2022.). Profesionālās ievirzes sporta izglītības iestāžu mācību treniņu grupu rezultativitātes kritēriji sportā un nosacījumi attiecībā uz izglītojamo skaitu un vecumu izdoti saskaņā ar Izglītības likuma 14. panta 26. punktu un Profesionālās izglītības likuma 31. panta 2.² daļu. 1.pielikums. Arī MT grupu audzēkņi veic fiziskās sagatavotības testus, kurus apstiprinājusi Latvijas Šaušanas federācija un iesniedz jau iepriekšminētos dokumentus.

2. LOŽU ŠAUŠANAS AUDZĒKŅU SPECIĀLO FIZISKO ĪPAŠĪBU ATTĪSTĪŠANAS IZPĒTE

2.1. Speciālo fizisko īpašību jēdziens un būtība

Par fiziskām īpašībām sauc tādas īpašības, kuras raksturo cilvēka fizisko attīstību un spēju veikt dažādas darbības. Galvenās fiziskās īpašības ir izturība, spēks, ātrums, veiklība un lokanība. (Ķīsis I. 2002). Ložu šaušanā jāattīsta tieši tās fiziskās īpašības, kuras palīdz sportistam precīzi, stabili un atkārtoti kvalitatīvi izpildīt šāvienu. Svarīga ir ķermeņa pozas saglabāšana ilgstoši. Jāattīsta ne tikai muskuļu spēks, bet arī līdzsvarus, statiskā izturība, koordinācija. Statiskā izturība ir spēja ilgstoši noturēt ķermeni un ieroci stabilā pozīcijā. Līdzsvars palīdz saglabāt stabilu stāju gan šaušanā stāvus, gan citās pozīcijās, jo svarīga ir prasme novirzīt ķermeņa smaguma centru stabilas pozas noturēšanai ar ieroci, piemēram pistole satverta izstieptā rokā sānis plecu augstumā. Koordinācija nodrošina saskaņotu roku, elpošanas un mēlītes nospiešanas darbību. Precīzs šāviens ir iespējams tikai tad, ja visas darbības notiek saskaņoti un kontrolēti. Spēka izturība ir cilvēka spēja pretoties nogurumam veicot ilgstošu spēka vingrinājumus (Ķīsis I. 2002). Ložu šaušanā svarīga ir gan statiskā spēka izturība (ieroča noturēšana mērķī), gan dinamiskā spēka izturība (ceļot ieroci mērķī).

2.2. Ložu šaušanas tehnikas un fizisko īpašību saistība

Ložu šaušanas tehnika lielā mērā ir saistīta ar fizisko īpašību attīstību. Šaušanā svarīga ir precizitāte un spēja pretoties nogurumam, saglabājot tehnisko izpildījumu. Ložu šaušanas tehniku tieši ietekmē līdzsvars, statiskā un dinamiskā spēka izturība, koordinācija, sīkā motorika, elpošanas kontrole, lokanība. Jo labāk attīstītas šīs fiziskās īpašības, jo vieglāk sportistam saglabāt stabilu stāju, precīzi tēmēt un vienmērīgi izpildīt šāvienu. Tāpēc augsts rezultāts ložu šaušanā atkarīgs no tehniskās meistarības un mērķtiecīgi attīstītas fiziskās sagatavotības savstarpējas saistības.

Līdzsvara nozīme teknikā – ložu šaušanā vingrinājumus ar pistoli veic stāvus pozīcijā. Šajā stāvoklī jānotur ierocis iztaisnotā rokā pret mērķi saglabājot līdzsvaru un stabilu stāju. Jo labāks ir līdzsvars, jo mazāka ir ieroča kustība un vieglāk saglabāt tēmēšanas līniju. Nestabila stāja izraisa plašāku tēmēšanas punkta kustību, kas ietekmē šāvienu precizitāti.

Statiskās izturība nepieciešama ieroča noturēšanā tēmējot ar maksimāli minimālām kustībām. Sportistam jāspēj ilgstoši noturēt ieroci, saglabāt stāju un ar iespējami mazākām kustībām roku ar ieroci. Muskuļiem ātri nogurstot, sākas nevajadzīgs sasprindzinājums. Tas izraisa nevēlamas kustības, kas ietekmē šāvienu tehnika.

Spēka statiskā izturība saistīta ar ieroča noturēšanu, bet spēka dinamiskā izturība ar spēju kustībā iecelt ieroci mērķī vairākas reizes pēc kārtas. Spēka izturību attīstot samazinās muskuļu sasprindzinājums gan ieroča turēšanā, gan stājas saglabāšanā. Pārmērīgs sasprindzinājums rada nekontrolētas kustības, kas ietekmē tehnisko izpildījumu.

Koordinācija un kustību precizitāte. Šāvienu izpilde sastāv no vairāku darbību vienlaicīgas realizēšanas - stājas, tēmēšanas, elpošanas, mēlītes nospiešanas un ieroča noturēšanas šāvienu brīdī un pēc tā. Īpaši svarīga ir pirksta kustības kontrole, jo mēlīte jāspiež vienmērīgi, bez rāviena. Pat neliels sasprindzinājums un straujāka kustība var ietekmēt gauda nobīdi robā. Šī nobīde būtiski ietekmē trāpījuma precizitāti.

Lokanība sportistam palīdz vieglāk saglabāt sev piemērotāko un ērtāko šaušanas pozu bez lieka muskuļu sasprindzinājuma. Ložu šāvēja fiziskajā sagatavošanā svarīga ne tikai

vispārējā fiziskā sagatavotība, bet arī speciālā, kas palīdz attīstīt un saglabāt tehniskā izpildījuma precizitāti.

2.3. Vecuma un dzimuma īpatnības saistībā ar spēka izturību

Pusaudžu vecumā, kāda ir MT-5 grupa, spēka izturību var attīstīt mērķtiecīgāk, jo organisms strauji aug un attīstās muskuļu masa. Ložu šaušanā šīs īpašības attīstīšanā izmanto savu ķermeņa masu vai nelielu svaru atbilstošu pistoles masai, apmēram 1-1,5kg. Svarīgi ievērot pareizu vingrinājumu izpildes tehniku, pakāpenisku slodzes palielināšanu un pietiekamu atpūtu. Zēniem šajā vecumā ir lielāka muskuļu masa un absolūtais spēks nekā meitenēm, it īpaši ķermeņa augšdaļai – pleci, rokas. Abu dzimumu sportistiem veiksmīgi var attīstīt spēka izturības īpašību, sabalansējot slodzi un ņemot vērā katra individuālo fizisko sagatavotību.

2.4. Spēka izturības attīstīšanas metodes, līdzekļi un slodzes dozēšanas principi

Statiskā un dinamiskā spēka izturības attīstīšanai pārsvarā pielieto atkārtojuma un kombinētā tipa vingrinājuma metodes. Atkārtojuma metodei raksturīga vingrinājumu atkārtošana ar noteiktu standartizētu atpūtu. Šīs metodes variants ir atkārtotā sēriju metode, kad vairākus atkārtojumus pēc ilgākas atpūtas, kas var būt pasīva vai aktīva atkārtotā vairākas reizes. Piemēram iztaisnotas roku pacelšana plecu augstumā ar pretestību vai svaru 3sērijas 10 cēlieni. Vingrinājumu izpilda gan ar labo, gan kreiso roku, lai nerastos asimetriska muskuļu grupas attīstība un asimetriska stāja. Starp sērijām ilgāka pauze. Kombinētā tipa vingrinājuma metodes iedala vairākos paveidos. No šiem paveidiem izmanto progresējošo metodi, kas ievērojot vienādu atpūtas intervālu, pakāpeniski palielina vingrinājuma slodzi, piemēram smaguma noturēšana iztaisnotā rokā 20 sekundes + 30 sekundes + 40 sekundes ar 30 sekunžu atpūtu. Atkārtotā vingrinājuma metode, pakāpeniski samazinot atpūtas intervālu. Spēka izturības attīstīšanas līdzekļi ir spēka vingrinājumi, kurus izmanto ar ārējo pretestību: smagus priekšmetus (hanteles, trenāžieri), elastīgus priekšmetus (gumijas), un savu personīgo svaru (Kīsis I. 2002). Slodzes dozēšanā galvenais ir izvēlēties tādu pretestību, atkārtojumu skaitu un atpūtu, lai muskuļi strādātu ilgākā laika posmā. Spēka izturības slodzes dozēšanas principi:

- Slodzes intensitāte. Izmanto vidēju vai nelielu pretestību — apmēram 30% no maksimālā spēka. Svarīgi, lai vingrojumu varētu izpildīt vairākas reizes ar pareizu tehniku.
- Atkārtojumu skaits. Spēka izturības attīstīšanai izmanto lielu atkārtojumu skaitu — parasti 10–25 un vairāk atkārtojumu vienā piegājienā. Jo mazāka pretestība, jo vairāk atkārtojumu iespējams veikt.
- Piegājienu skaits. Parasti izvēlas 2–4 piegājenus katram vingrojumam.
- Atpūtas pauzes. Atpūta starp piegājieniem ir salīdzinoši īsa, apmēram 30–60 sekundes. Tas palīdz saglabāt muskuļu nogurumu un trenē izturību.
- Vingrojumu temps. Kustības veic kontrolētā, ritmiskā tempā, izvairoties no saraustītām kustībām. Pārāk ātrs temps var pasliktināt tehniku un palielināt traumu risku.
- Slodzes apjoms. To nosaka pēc kopējā darba: vingrojumu skaits, piegājieni, atkārtojumi un treniņa ilgums.
- Pakāpeniskums. Slodzi palielina pakāpeniski: vispirms palielina atkārtojumu vai piegājienu skaitu, pēc tam pretestību. Pārāk strauja slodzes palielināšana var izraisīt pārsلودzi.

- Individualizācija. Slodzi pielāgo sportista vecumam, sagatavotībai, veselības stāvoklim un treniņa mērķim.

2.5. Spēka izturības attīstīšana dažādos treniņa sagatavošanas posmos

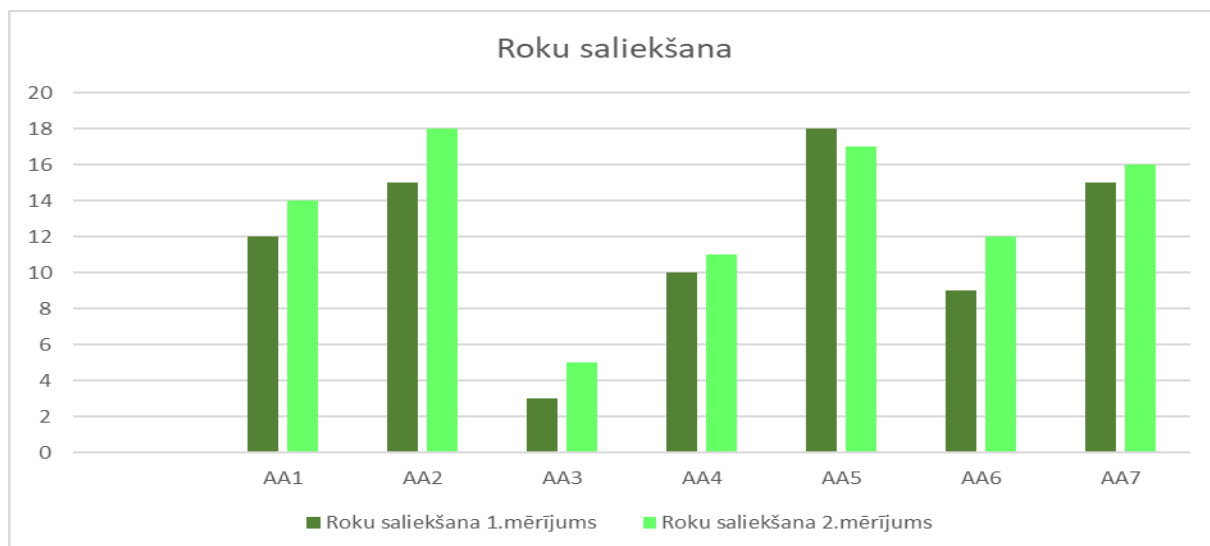
Sagatavošanās perioda sākumā spēka izturības attīstīšanai izmanto vingrinājumus ar paša ķermeņa svaru, viegliem svariem, gumijām, medicīnas bumbām un treniņierīcēm. Slodze parasti ir mērena, bet atkārtojumu skaits ir lielāks. Perioda turpinājumā spēka izturību, pasīvo vai dinamisko, attīstīta saistībā ar konkrēto vingrinājuma izpildi ložu šaušanā. Sacensību periodā galvenais uzdevums ir uzturēt sasniegto līmeni un nodrošināt sportista gatavību sacensībām. Pārejas periodā izvēlas vingrinājumus vispārējās fiziskās sagatavotības attīstīšanai.

2.6. Spēka izturības kontroles un novērtēšanas iespējas

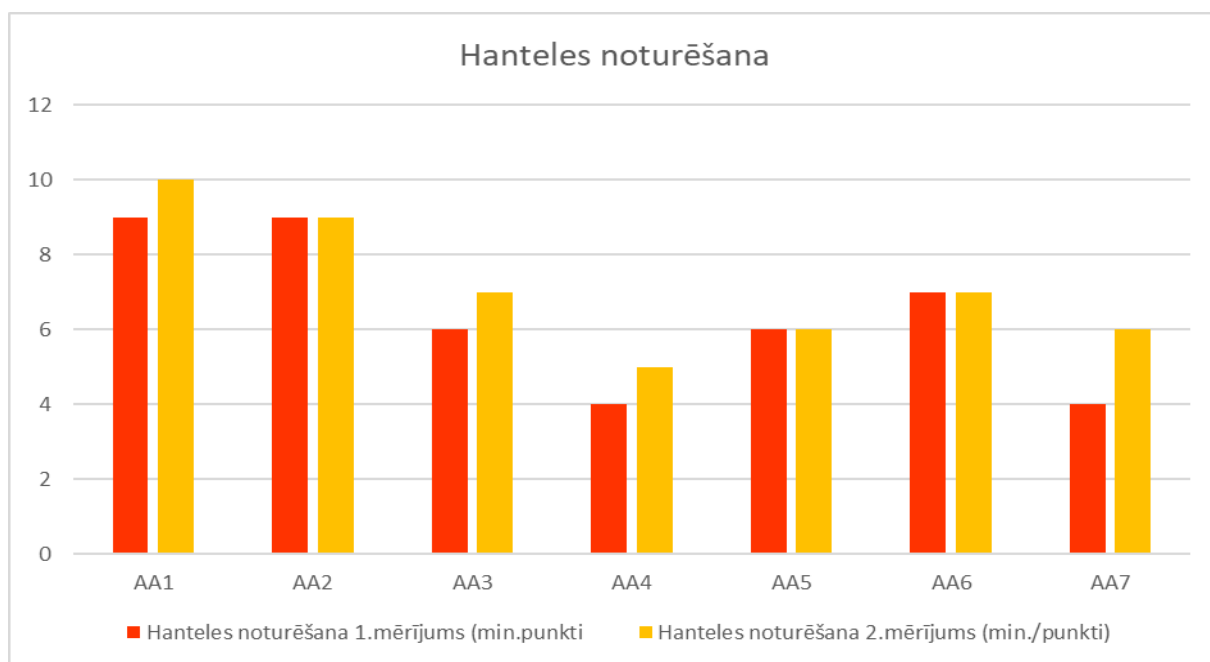
Statiskā un dinamiskā spēka izturības novērtēšanā pielieto dažādus fizisko testa vingrinājumus. Audzēkņu statiskā spēka izturības kontrolē un novērtēšanā izmantoju vingrinājumu ar smaguma (hanteles 1 kg) to noturot paceltu iztaisnotā rokā sānis plecu augstumā. Uzdevums turēt hanteli nekustīgā rokā pēc iespējas ilgāk, saglabājot stabilu ķermeņa pozu. Vērtēšanas kritēriji – stāja pielīdzināta šaušanas stājai, augums iztaisnots, skatiens vērsts hanteles virzienā stabilitātes kontrolei. Testa izpildes laiks tiek apturēts tajā brīdī, kad turēšana tiek kompensēta ar augumu, vai roka sāk slīdēt uz leju. Vingrinājums ar pretestību (fitnesa gumiju). Viens gumijas gals zem pēdas, otrs satverts plaukstā. Gumijas nepieciešamais garums, bez iestiepšanas iztaisnotā rokā jostas augstumā, skatiens vērsts iztaisnotās rokas virzienā. Uzdevums vienmērīgi bez rāviena pacelt roku plecu augstuma un vienmērīgi nolaist. Testa izpildes laiks tiek apturēts tajā brīdī, kad rokas celšana tiek kompensēta ar augumu, vai roku nevar pacelt plecu augstumā.

2.7. Audzēkņu spēka izturības attīstības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)

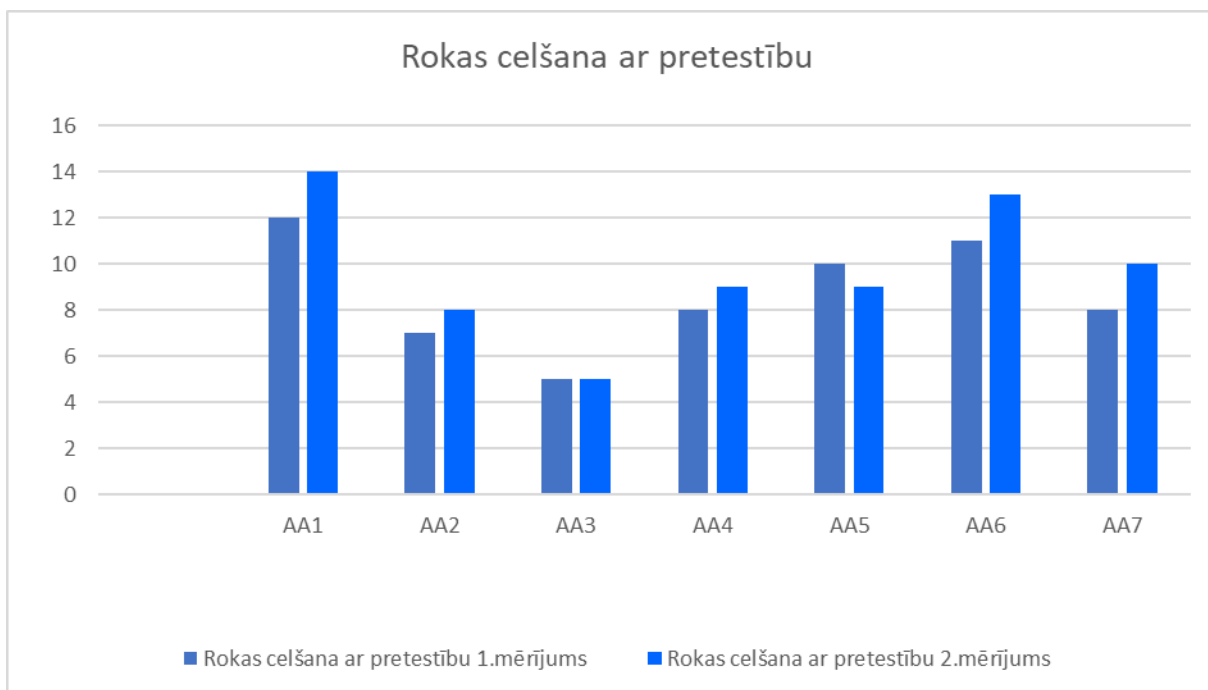
Praktiskajā spēka izturības attīstības pētījumā piedalījās septiņi MT-5 grupas audzēkņi. Sportistiem testa vingrinājumu rezultātus reģistrēja divas reizes ar mēneša starpību. Vingrinājumi – roku saliekšana no balsta guļus, hanteles turēšana iztaisnotā rokā, rokas celšana ar pretestību (fitnesa gumija). Rezultātu tabulu skatīt 2.pielikumā.



Analizējot rezultātus varam novērot, ka gandrīz visiem audzēkņiem rezultāti ir nedaudz auguši. Tikai AA5 rezultāts nedaudz samazinājies, iespējams tāpēc, ka pirmajā reizē uzrādītais “pumpēšanās” skaits bija augsts. AA3 rezultāts ir ļoti zems. Neskatoties uz to, ka AA3 vērojama pozitīva dinamika fiziskā sagatavotība ir vāja. Lielāko izaugsmi uzrāda AA1, AA2, AA7.



Rezultātu tabulu skatīt 2.pielikumā. Vingrinājumu izpildes rezultāti AA2, AA5 un AA6 rezultāti punktu izteiksmē nav mainījusies. Grupā nav novērota rezultātu samazināšanās. Lielāko izaugsmi uzrāda AA7.



Rezultātu tabula 2.pielikumā. Arī šajā testa vingrinājumā visiem izņemot AA5 ir novērojama pozitīva izaugsmes dinamika. AA3 tikai nedaudz samazinājies rezultāts, kas varētu būt saistīts ar nogurumu vai pašsajūtu. Lielāko rezultātu izaugsmi uzrādīja AA6 un AA7

Visos testa vingrinājumos novēro nelielu rezultātu izaugsmi, vai stabilitāti, kas ir šai vecuma grupai atbilstoši. Arī nelielā laika starpība starp testa vingrinājumu izpildi izsaiņro šādu rezultātu dinamiku.

3. LOŽU ŠAUŠANAS AUDZĒKŅU TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒJUMS

3.1. Tehniskās sagatavotības ložu šaušanā jēdziens un nozīme

Tehniskā sagatavotība ložu šaušanā ir sportista prasme tehniski precīzi un atkārtoti izpildīt visas šāviena tehnikas darbības, lai sasniegtu stabilu un augstu rezultātu. Tā ietver šāvēja stāju, kura var būt individuāli pielāgota, ieroča satvērienu, tēmēšanu, elpošanas kontroli, mēlītes nospiešanu, šāviena izpildi un kustību kontroli pēc šāviena. Visu uzskaitīto tehnikas parametru kopums nodrošina šāvieni precizitāti un augstvērtīgu rezultātu.

3.2. Ložu šaušanas tehnikās sagatavotības raksturojums, klasifikācija

Šaušanas tehnika šaujot ar pistoli:

- šaušanas stāvoklis – kāju, ķermeņa, galvas, roku stāvoklis un satvēriens;
- ieroča celšana mērķī;
- elpošana;
- tēmēšana;
- mēlītes nospiešana.

Šaušanas stāvoklim jābūt tādām, kas nodrošina minimālu fiziskās un nervu enerģijas patēriņu. Stabilāks kāju stāvoklis ir tad, kad tās atrodas plecu platumā, tās ir dabīgi izvērstas bez jebkāda sasprindzinājuma. Ķermeņa stāvoklim jānodrošina stabila poza tā, lai paceļot roku ar ieroci nesasprindzināti uz augšu, pēc tam saslēdzot plecu un jostas muskulatūru, nolaiž līdz mērķēšanas līnijai. Notur šādā stāvoklī izpildot šāvieni un brīdī pēc tā. Galva pagriezta pret mērķi, kakla muskuļi nav lieki sasprindzināti. Vingrinājuma laikā ir būtiski saglabāt vienvērtīgu galvas stāvokli, lai nemainītos tēmēšanas leņķis. Roka ar ieroci iztaisnota mērķa virzienā. Tā ir saspringta, nostiprināta delnas un elkoņa locītavās. Otrā roka nofiksēta pie ķermeņa (kabatā, aiz jostas u.c.) Satvērienā pistoles rokturi liek plaukstā starp īkšķi un rādītājpirkstu. No viena puses rokturi aptver ar plaukstu vidusdaļu un 3 pirkstiem, no otras puses iztaisnots īkšķis fiksē pistoles rokturi. Rādītāja pirktu novieto uz mēlītes ar 3 falangu. Elpošana iz vienmērīga. Šāviena brīdī elpa ir jāaiztur nedaudz izelpojot uz 10 – 15 sekundēm. Tēmēšanas laikā šāvējs redz tēmēkļus (graudu un robu) un mērķi. Grauds robā jāredz iecentrēts skaidri redzams, mērķis nedaudz miglains. Tēmēšanas vieta zem mērķa melnā apļa. Mēlītes nospiešana ir koordinācijas ziņā sarežģītākā kustība, kura jāizpilda vienlaicīgi ar graudu noturot robā, noturot pareizā mērķēšanas līnijā, noturot sistēmu šāvējs – ierocis, savlaicīgi aizturot elpošanu, saglabājot stabilu šaušanas stāvokli kopumā. (L.Saiva, L.Beļikova 1998)

3.3. Ieroča celšanas saistība ar fizisko sagatavotību

Roku stāvoklis un ieroča turēšana gatavojoties šāvienam un tā izpildes brīdī ir saistīta ar sportista fizisko sagatavotību. Plecu un roku muskulatūra jāattīsta tikai tik daudz, lai sportists bez lieka sasprindzinājuma spētu noturēt ieroci veicot šāvieni un šīs darbības spētu atkārtot vairākas reizes pēc kārtas. Palielinoties izpildīto šāvieni skaitam nedrīkst samazināties šāviena izpildījuma kvalitāte.

3.4. Tehnisko paņēmienų apgūšanas posmi un metodes

Ieroča noturēšanas tehniku apgūst tad, kad ir apgūts šaušanas stāvoklis, tēmēšana, elpošana. Tāpēc šāvējiem iesācējiem pielieto atbalsta mehānismu ieroča noturēšanai. Ieroča noturēšanas apgūšanas posmi:

- Tēmē un šauj pa baltu ekrānu (koncentrējas turot ieroci saglabāt graudu robā);
- Tēmē un šauj pa mērķi;
- Ieroci tur dažādās mērķēšanas vietās (mainot atstatumu starp mērķa melno apli un graudu robā);
- Tēmē noteiktā mērķa vietā;
- Tēmē pa dažāda gabarīta mērķiem. (L.Saiva, L.Beļikova 1998)

3.5. Kļūdu analīze un korekcija

Ložu šaušanā tehnisko izpildījumu vērtē analizējot vairākas tehnikas komponentes kopumā. Pētāmā tehnika paņēmienų – ieroča celšana un turēšana mērķī ietekmē stāja, satvēriens. Raksturīgākās kļūdas un to korekcija:

- Neprecīzs pamata stāvoklis (stāja) attiecībā pret mērķi, kā rezultātā pistole novirzās pa labi vai kreisi no mērķa centra. Korekcija – pārvieto pēdu novietojumu.
- Nav fiksēta pleca, elkoņa plaukstas locītava. Korekcija – iztaisnotu roku ar pistoli pret mērķi plecu locītavā nedaudz pastiepj un priekšu.
- Plaukstas locītavas nefiksēšana. Korekcija - plaukstas locītavu un satvērienu nostiprina, ja iztaisnotu roku ar pistoli virza uz augšu un leju mazām kustībām 2-3 reizes.
- Pārāk ilga gatavošanās šāvienam. Korekcija – ievēro elpošanas ciklu. Pēc elpas aizturēšanas šāviens jāizdara laikā līdz 10 sekundēm. Ja šāviens tiek pārturēts, to atliek. Gatavošanos sāk no jauna.

3.6. Tehniskās sagatavotības novērtēšanas līdzekļi un metodes

Tehniskās sagatavotības novērtēšanas līdzekļi

- Elektroniskā šāvienu analīzes sistēma SCAAT.
Tā ļauj analizēt tēmēšanas trajektoriju pirms šāvienu, šāvienu brīdi un kustību pēc šāvienu. To izmanto šāvēji un treneri, lai pamanītu pat nelielas tehniskas kļūdas. Ar SCATT var novērtēt: tēmēšanas punkta kustību, ieroča stabilitāti, šāvienu izpildes laiku, šaušanas ritmu, mērķa nospiešanas kļūdas, šāvienu “noraušanu”, kustību pirms un pēc šāvienu.
- Video analīze.
Treniņa vai sacensību laikā šāvēju filmē no priekšas, sāniem un aizmugures. Pēc tam analizē ķermeņa stāju, galvas pozīciju, ieroča pacelšanu, elpošanu un kustības pirms un pēc šāvienu.
- Elektroniskie mērķi.
Tie automātiski fiksē trāpījuma vietu, punktus un šāvienu secību. Tas palīdz analizēt ne tikai rezultātu, bet arī kļūdu atkārtošanos, piemēram, sistemātisku novirzi pa kreisi, pa labi, uz augšu vai uz leju.
- Kontroles testa vingrinājumi.
Tiek izmantoti noteikti šaušanas vingrinājumi, piemēram, 10, 20 vai 40 šāvienu sērijas. Tiek vērtēts punktu skaits, trāpījumu blīvums un rezultāta stabilitāte.

- Trenera novērojums
Treneris novērtē šāvēja tehniku vizuāli: stāju, satvērienu, ritmu, koncentrēšanos, elpošanu un kļūdas šāvienu brīdī.

Tehniskās sagatavotības novērtēšanai pētījumā izmantoti kontroles testa vingrinājumi. Pielieto sacensību metodi. Vingrinājuma izpildi pielāgo sacensību režīmam, tikai ar samazinātu šāvienu skaitu. Reģistrē rezultātu iegūto punktu skaitu.

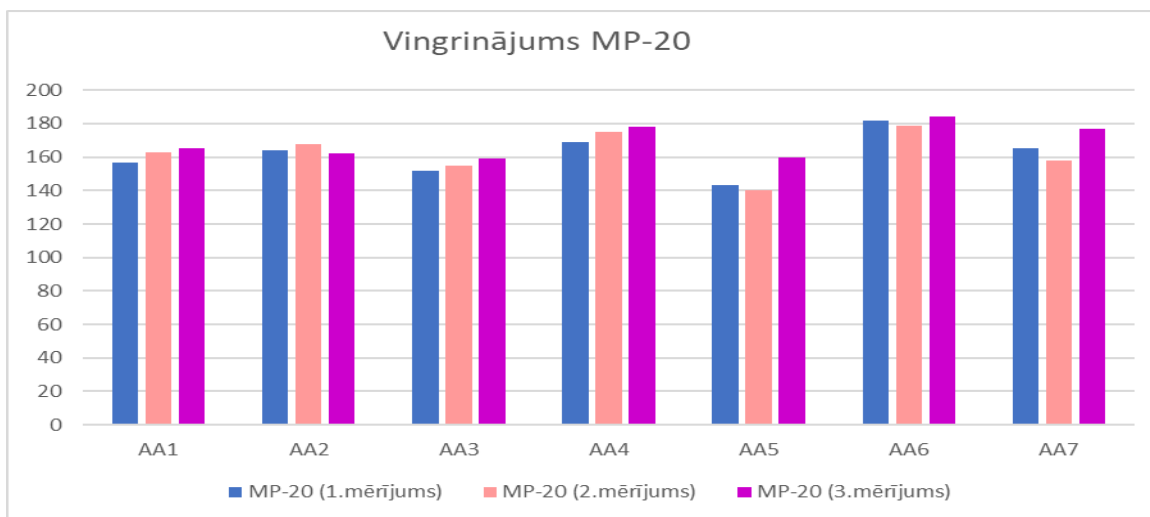
Novērtēšanas metodes:

- Novērošanas metode.
Treneris vēro šāvēja darbību treniņa laikā un pieraksta tehniskās kļūdas. Šī metode ir vienkārša, bet ļoti svarīga, īpaši iesācējiem.
- Rezultātu analīzes metode.
Tiek analizēti trāpījumi mērķī. Ja trāpījumi veido ciešu grupu (blīvumu), bet ir novirzīti uz vienu pusi, iespējams, problēma ir tēmēšanā vai stājā. Ja novērtējot tēmēšanas parametrus kļūda netiek atrasta, tad jāveic korekcijas – labojums tēmēklī. Ja trāpījumi ir izklaidēti, problēma var būt stabilitātē, elpošanā vai mēlītes nospiešanā.
- SCATT datu analīze.
Šī ir viena no precīzākajām metodēm.
- Salīdzinošā metode
Šāvēja rezultātus salīdzina dažādos treniņos, pirms un pēc noteikta sagatavošanās posma. Rezultātu fiksēšana un analīze palīdz vērtēt vai tehnika uzlabojas.
- Pašnovērtējuma metode
Pēc sērijas šāvējs pats pieraksta, kā jutās, vai bija stabilitāte, kā tika veikta elpošana un vai šāviens bija tehniski pareizs. Trāpījuma noteikšana iespējamās gabarītu robežās. Pēc tam to salīdzina ar reālo rezultātu.

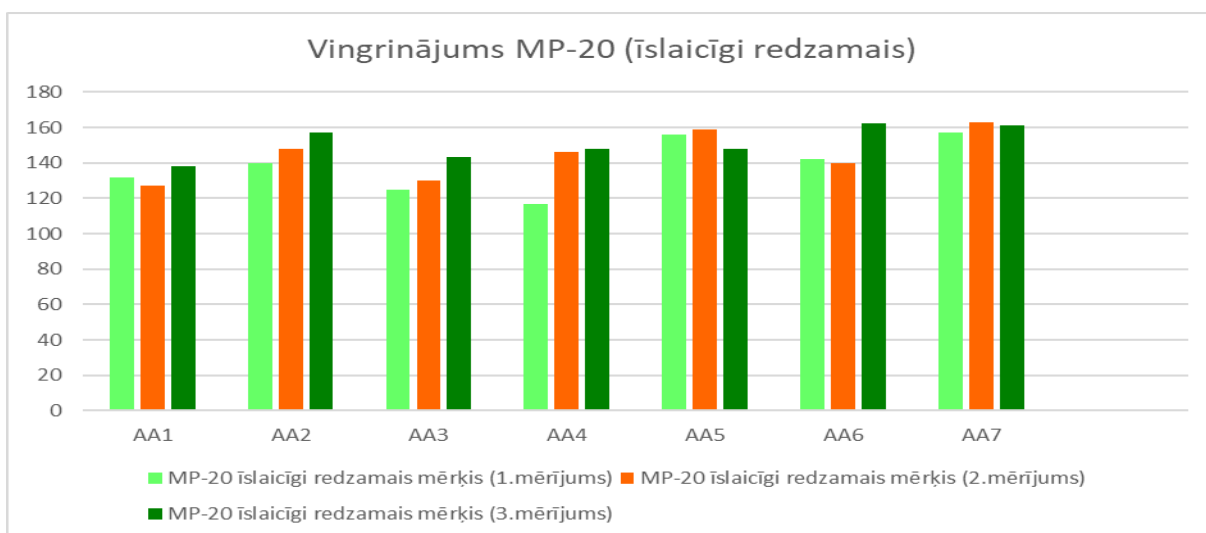
3.7. Audzēkņu ieroča celšanas sagatavotības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)

Audzēkņu tehniskās sagatavotības izvērtēšanā izvēlējos vingrinājumu MP-20 ((mazkalibra pistole, distance 25m, mērķis nr.4) Vingrinājuma izpildē nepieciešama ieroča (pistoles) stabila noturēšana pret mērķi tēmējot un veicot šāvienu. Fiziskā sagatavotībā attīstītās un testētās fiziskās īpašības korelē vingrinājuma izpildē vajadzīgajām. Rezultativitātes kritēriji atrodami LŠF mājas lapā.

Atbilstoši rezultativitātes kritērijiem MT -5 grupai zēniem jāiegūst 170 punkti, meitenēm 165 punkti. Vingrinājumu MP-20 izpildīja trīs reizes. Otrs vingrinājums, kura izpildes rezultātus reģistrēja – MP-20 (mazkalibra pistole, distance 25m, īslaicīgi redzamais mērķis). Šī vingrinājuma sērijas izpildē 3sekužu laikā jāieceļ ierocis mērķa centrā izpildot šāvienu. Sērijā veic 5 šāvienus ar 7sekunžu pauzi, kuras laikā ieroci iztaisnotā rokā nolaiž 45 grādu leņķī. Rezultātu tabulas 3. un 4.pielikumā.



Analizējot iegūtos rezultātus visos tīs mērījumos pakāpeniska izaugsme novērota AA1, AA3, AA4 un AA6. Visstraujākais rezultātu kāpums ir AA5, kas varētu būt saistīts ar to, ka salīdzinoši nesen pievērsies šaušanas sportam. Apmācības sākumā parasti izaugsme ir straujāka. Pavisam neliels rezultāta kritums ir AA2, kas ir dabiski.



Šajā vingrinājumā izaugsmes dinamika ir straujāka, jo pirmā starta rezultāti ir salīdzinoši zemi. Šajā laikā sagatavošanās perioda sākums šaušanas ar mazkalibra ieročiem. Lielākā izaugsme ir AA2, AA3, AA4 un AA6. Rezultāta kritums ir AA5, jo kā jau minēju apmācības sākumā iespējams uzrādīt augstāku rezultātu nekā spēj ilgākā laika posmā noturēt. Stabilitāte rezultātos vērojama AA7. Tā kā vingrinājums tiek izpildīts sacensību režīmā, tad jāņem vērā arī psiholoģiskā spriedze.

Apkopojot un analizējot iegūtos rezultātus par praktisko pētījumu kopumā var secināt, ka šajā vecuma posmā fizisko vingrinājumu testu augstie rezultāti ne vienmēr korelē ar ložu šaušanas vingrinājuma rezultātiem. Tikai vienā gadījumā zemi rādījumi fizisko vingrinājumu testos atbilda zemākiem rezultatīvitātes rādītājiem šaušanā. Tā kā šāviena izpilde ir vienlaicīgs vairāku tehnikas elementu izpildes kopums, tad iespējamās dažādas tehnikas kļūdas, to skaitā ieroča kustība cēlienā un noturēšana, kuras ietekmē rezultātu.

4. TRENĪŅU DARBA PLĀNOŠANA

4.1. Gada plāns

Gada plānu veidoju individuālo vienam MT -5 grupas audzēknim. Viņš ir 16 gadus vecs Latvijas jaunatnes izlases dalībnieks. Sportists šauj ar pneimatisko un mazkalibra pistoli (vingrinājumi PP un MP). Sportista sagatavošanas procesa galvenais mērķis ir sezonas galvenās sacensības – Latvijas 2025.gada Jaunatnes čempionāts vecākai vecuma grupai, Elva Open, Latvijas 2026.gada Junioru čempionāts, Latvijas Jaunatnes Olimpiāde.

Svarīgākais uzdevums parādīt savu labāko sniegumu paaugstināta stresa apstākļos – liela mēroga sacensībās ar lielu dalībnieku skaitu un apjomīgu šautuvi. Pārvarēt sasprindzinājumu, kas ietekmē ieroča kustības un mēlītes izspiešanu. Izmantojot šaušanas analīzes programmu SCATT analizēt šāviena tehnisko izpildījumu, vēršot uzmanību kustību trajektorijai un mēlītes nospiediena beigu fāzei.

Fiziskā sagatavošana – vispārējā un speciālā izturība –jo svarīga spēja izpildīt šāvienus uz noguruma fona, vingrinājums ilgst 2 stundas. Koordinācija – spēja saskaņot ieroča turēšanu, tā kustības ar pirksta darbību un redzes koncentrāciju uz graudu robā šāviena izpildes laikā un pēc tā. Līdzsvars – prasme saglabāt ierasto ķermeņa pozu ar ieroci, līdz minimumam samazinot kustības.

Tehniskā sagatavotība - izmantojot šaušanas analīzes programmu SCATT, analizēt šāviena tehnisko izpildījumu, vēršot uzmanību kustību trajektorijai un mēlītes nospiediena beigu fāzei. Uzdevumi - kontrolēt viena šāviena izpildes laiku un salīdzināt ar trāpījuma precizitāti. Šāvienu izpilde stāvēt uz nedaudz kustīgas platformas. Šāvienu izpilde pa samazinātu mērķi vai palielinātu distanci.

Taktiskā sagatavošana - vingrinājuma izpildes laikā spēt novērtēt savu pašsajūtu, pēc kā vadoties paņemt atpūtas pauzes. Sekot šāvienu izpildes laikam un ritmiskumam. Atkārtot atstrādātās darbības, lai novērstu domas no neprecīzi izpildīta šāviena un turpināt bez sasprindzinājuma un spriedzes. Uzdevumi - atkārtota šāviena izpilde pēc komandas “starts”. Vingrinājuma izpilde ar samazinātu atvēlēto laiku.

		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			LJČ	LEBA												LKČ	Po		TČ	ELVA OP					TK	LJuČ							
Plānotie rezultāti (vietas)		PP-60 543				PP-60 545												PP-60 538				PP-60 545		PP-60 550						PP-60 548		MP 30+30 539	
Treniņa periodi		sacensību periods				pārejas periods				sagatavošanas periods				sacensību periods				pārejas		sagatavošanās				sacensību									
Treniņa mezocikli		Sacensību				Ievirzošais mezocikls				Bāzes				kontr		bāzes		P sac.		Sacensību		ievirzošais		bāzes		sacensību							
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	x	x			x		x				x			x					x	x		x					x	
Izturība																												
Speciālā izturība		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	
Aerobā izturība																												
Anaerobā izturība																												
Ātruma izturība																												
Ātrums																												
Reakcijas ātrums																												
Vienas kustības ātrums																												
Kustību biežums																												
Veiklība																												
Koordinācija				x	x					x						x	x			x	x							
Līdzsvars			x	x		x				x						x	x		x	x		x						
Trāpīgums																												
Precizitāte		x													x			x										
Speciālā lokanība																												
Tehniskā sagatavošana																												
Taktiskā sagatavošana																												
Komandas taktika																												
Individuālā taktika																												
Integrālā sagatavošana																												
Darba spēju testēšana, kontroltesta numurs											5, 6	1, 2, 3, 4		9									7,8	9				

		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			LČ									SPsk	LČ O			UnK										Fr.K									
Plānotie rezultāti (vietas)		PP-60 555		MP-30+30 545								PP-60 558		PP-60 562		PP-60 550		MP-30+30 556								PP-60 555									
Treņņa periodi		Sacensību		pārejas			sagatavošanas										pārejas					pārejas					sagatavošanas								
Treņņa mezocikli		Sacensību		bāzes			kontroles			bāzes		sacensību		P sac.																ievirzošais bāzes				kon	
Treņņa nometnes											X				X																				
Vispusīgā fiziskā sagatavošana – Speciālā fiziskā sagatavošana (aizkrāsot atbilstoši stundu apjomam)	>1																																		
	7																																		
	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	x						
Izturība																											
Speciālā izturība																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
Aerobā izturība																											
Anaerobā izturība																											
Ātruma izturība																											
Ātrums																											
Reakcijas ātrums																											
Vienas kustības ātrums																											
Kustību biežums																											
Veiklība																											
Koordinācija	x																										
Līdzsvars	x																										
Trāpīgums																											
Precizitāte		x																									
Speciālā lokanība																											
Tehniskā sagatavošana																											
Taktiskā sagatavošana																											
Komandas taktika																											
Individuālā taktika																											
Integrālā sagatavošana																											
Darba spēju testēšana, kontroltesta numurs							5, 6				7, 8	1,2, 3,4													9		1, 2, 3, 4

4.2. Nedēļas plāns

Treniņu nodarbību mikrocikls – nedēļas plāns MT – 5 grupai

Nodarbības	Nedēļas dienas						
	P	O	Tr	C	P	S	Sv
Vispārējā fiziskā sagatavotība							
Vispārējās izturības attīstīšana (skrējieni, šķēršļu joslas - apvidū).					30		
Komplekso fizisko īpašību attīstīšana (kustību rotaļas, sporta spēles – futbols, florbols.					50		
Tehniskā sagatavotība							
Vingrinājums PP – 40							
Šāviena imitēšana	10		5				
Tēmēšanas, elpošanas vingrinājumi	5		5				
Šaušana uz blīvumu pa baltu lapu	10						
Šaušanas rezultātu noteikšana ar trafaretu	25		30				
Rezultātu, kļūdu analīze	10		10				
Teorētiskā sagatavotība							
Labojuma veikšanas principi	10						
Ložu šaušanas attīstība Latvijā			10				

4.3. Treniņu plāni

Ilze Linberga
(studenta vārds, uzvārds)

SVT2024v1
(kurss, grupa)

Treniņa plāns Nr. 1

Sporta veids: Ložu šaušana

Grupa/apmācības gads: MT-5

Vieta: Tukuma Sporta skolas šautuve

Datums: 27.04.2026.

Laiks: no 15.00 līdz 16.20

Vērtējums: labi

(metodiķa paraksts, atšifrējums)

Uzdevumi

- Mācīt jaunus vingrinājumus roku un muguras spēka attīstīšanai
- Turpināt mācīt jau zināmo uzdevumu izpildi
- Attīstīt (norādīt fiziskās īpašības un kurā daļā tās tiek attīstītas) spēks, izturība, koordinācija.

Metodes: Atkārtojuma metode

Nepieciešamais inventārs: Fitnesa paklāji, hanteles

Treniņā sasniedzamais rezultāts: Attīstīt spēku un izturību.

Treniņa apraksts				
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	IEVADA-SAGATAVOTĀJA DAĻA		20min.	
Iesildīšanās	1.	Iepazīstināšana ar treniņu	2'	<i>Pārrunāt treniņa plānu</i>
	2.	Soļošana	1'	
	3.	Roku vēzieni uz priekšu ar palēcienu	20m	
	4.	Roku vēzieni uz atpakaļu ar palēcienu	20m	<i>Turpināt aktīvu roku darbību ar pareizu elpošanu</i>
	5.	Izklupiens ar pagriezienu	20m	
	6.	Krustsolis	20m	
	7.	Augstsolis		<i>Lai palielinātu spēles intensitāti izvēlas vairākus ķērājus.</i>
	8.	Sīksolis	20m	
	9.	Rotaļa "Augstāk par zemi"	5min	

Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
		GALVENĀ DAĻA	40 min	Vingrinājumu izpilde pa sērijām. Pēc katras sērijas neliela ūdens pauze 2min.
Attīstīt roku spēku, izturību un koordināciju.	1.	1-no puspietupiena pāriet balstā tupus uz rokām, 2- ar palēcienu balsts guļus uz taisnā rokām, 3- ar palēcienu balstā tupus, 4- sākuma st.	3 sērijas 1' 3 sērijas 8-12x	<i>Pirmo vingrinājuma sēriju izpilda nedaudz lēnāk un ar katru nākamo sēriju temps tiek paātrināts.</i>
	2.	Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus	3 sērijas 8-12x	<i>Vingrinājumu var veikt ar atvieglojumu balstā no ceļiem</i>
	3.	1-s.st. stāja kāja plecu platumā rokas sānis plecu augstumā ar hantelēm 2-rokas nelielā amplitūdā plecu locītavā apļo uz priekšu 3- rokas nelielā amplitūdā plecu locītavā apļo pretējā virzienā	3 sērijas 30" 30"	<i>Izvēlas 0,5kg vai 1kg hanteles. Vingrinājuma laikā nedrīkst uzraut plecus, mugura taisna, vēders ievilkts, var nedaudz saliekt ceļus. Elpošana vienmērīga visa vingrinājuma izpildes laikā.</i>
	4.	1-s.st. stāja kāja plecu platumā rokas gar sāniem ar hantelēm 2-rokas vienmērīgi abas reizē paceļ sānis līdz plecu augstumam, 3- vienmērīgi atgriežas sākuma st.	3 sērijas 8-12x	<i>Izelpā virza rokas uz augšu, ieelpā lejā. Izvēlas 0,5kg vai 1kg hanteles. Vingrinājuma laikā nedrīkst uzraut plecus, mugura taisna, vēders ievilkts, var nedaudz saliekt ceļus.</i>
	5.	Roku un kāju atcelšana pa diagonāli balstā no ceļiem un rokām.	3 sērijas 8-12x	<i>Roku un kāju pa diagonāli vienlaicīgi atceļot no zemes iztaisno auguma līmenī. Saglabāt līdzsvaru noturot augumu. Kā apgrūtinājumu var izmantot hanteli rokā.</i>
	6.	Balsta maiņa no rokām uz elkoņiem un atpakaļ.	3 sērijas 8-12x	<i>Augumu jostas daļā censties noturēt maksimāli nekustīgu – sasprindzinātu. Lai augumu noturētu stabilākā pozā, pēdas var novietot nedaudz tālāk vienu no otras.</i>

Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
		NOBEIGUMA DAĻA	20 min	
Atsildīšanās	1.	Stiepšanās vingrinājumi	15min	<i>Stiepšanās vingrinājumi visam ķermenim un pareiza elpošana</i> <i>ieelpas caur degunu un izelpošana caur muti.</i> <i>Diafragmas elpošana.</i> <i>Pārrunāt ar audzēkņiem kāds bijis treniņš, lai zinātu ko uzlabot turpmāk.</i>
	2.	Elpošanas vingrinājums guļot uz muguras.	2'	
	3.	Atgriezeniskā saite, atsveicināšanās.	3'	

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu/ nodarbību:

Izdevās	Neizdevās
• Veiksmīga komunikācija ar audzēkņiem • Izdevās paveikt visu ieplānoto treniņā • Motivēt audzēkņus katram veicamajiem uzdevumiem • Saprotami izstāstīt treniņa gaitu • Izveidojās laba atgriezeniskā saite	• Jāpiestrādā pie laika plānošanas un laika izjūtas treniņa laikā Zinot audzēkņu spējas, nedaudz vairāk pielāgot vingrinājumu izpildes atkārtojumu skaitu

Treņņa plāns Nr. 2

Sporta veids: Ložu šaušana

Grupa/apmācības gads: MT-5

Vieta: Tukuma Sporta skolas šautuve

Datums: 07.04.2026.

Laiks: no 15.00 līdz 16.00

Vērtējums: labi

(metodiķa paraksts, atšifrējums)

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

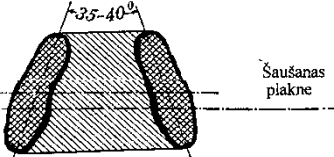
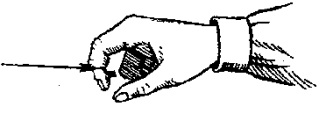
1. Turpināt mācīt mēlītes nospiediena tehniku un elpošanas cikliskumu.
2. Pilnveidot ieroča un tēmekļa kustību saskaņošanu paaugstinātas spriedzes apstākļos.
3. Attīstīt statisko izturību.

Metodes: Atkārtojuma metode, vārdiskā metode.

Nepieciešamais inventārs: Ekipējums, ierocis, statīvs, mērķu iekārtas, lodītes, mērķi, treniņu dienasgrāmata, pildspalva

Treņņā/ nodarbībā sasniedzamais rezultāts: Uzrādīt rezultātu izvērtējot katra audzēkņa individuālo meistarību, attīstīt statisko izturību

Treņņa / nodarbības apraksts				
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	IEVADA-SAGATAVOTĀJĀ DAĻA		13min.	
Vingrinājumi sportista sagatavošanai galvenajai daļai	1.	Sasveicināšanās, nodarbības vielas izklāsts. Ieroču saņemšana un vietas sakārtošana uz uguns līnijas	3 min	Galva taisni, skats uz priekšu. Rokas stingras, iztaisnots, liela amplitūda.
	2.	Veic muskuļu un locītavu iesildīšanu ar VAV 1)s.st.-pamatstāja 1-2ceļot rokas sānis pastiepties uz augšu 3-4 laižot rokas lejā atgriezties s.st. 2) s.st.- pamatstāja 1-2 2x rokas apļo uz	7 min	

	3.	priekšu 3-4 uz otru pusi. 3) s.st. žāklstāja, rokas uz gurniem 1-3 noliekies pie kreisās kājas, starp kājām, pie labās kājas 4-s.st. 4)s.st.pamatstāja 1-2 izklupiens uz priekšu ar labo kāju 3-4 s.st. 5-6 izklupiens uz priekšu ar kreiso kāju 7-8 s.st. Racionāla šaušanas stāvokļa ieņemšana bez ieroča imitējot ieroča turēšanu.	3min	Noliecoties ceļi iztaisnoti. Izklupienā skats uz priekšu, roku darbība kā soļojot. Kājas plecu platumā, smaguma centram atrodoties pa vidu, pēdas nedaudz izvērstas. 
	GALVENĀ DAĻA		40 min	
Vingrinājumi statiskās izturības attīstīšanai	1.	Šaušanas stāvokļa ieņemšana ar ieroci 1. Gatavošanās pret baltu sienu koncentrējoties grauda noturēšanai robā. 2.Saglabāt stabilu ķermeņa pozu	3 min	<i>Sekot pareizam kāju stāvoklim un sānu pagriezienam pret mērķa plakni.</i> <i>Roktura satvēriens stabils, bez lieka sasprindzinājuma</i> <i>Galva pagriezta mērķēšanas virzienā.</i> <i>Vienmērīga mēlītes izspiešana bez rāvienu.</i> 
	2.	Pareiza šāviena izpilde bez lodes (šāviena imitācija).	5 min	<i>Elpošana ciklā 2-3 ieelpas un izelpas, pēdējā izelpā elpu aizturēt pus izelpā.</i> <i>Tēmējot, stājai un graudam jābūt stabilam, tēmēšana tiek veikta ne ilgāk kā 12 sekundes, lai acs nebūtu pārpūlēta.</i> <i>Šaujot uz blīvumu, skatoties caur graudam, mērķa vietā ir tīra lapa. Nedrīkst meklēt iepriekšējos šāvienus,</i>
	3.	Šaušana pa baltu lapu uz blīvumu (līdz 10šāvieniem)	7 min	

	4.	Šaušana pa mērķi uz blīvumu. 6 sērijas pa 5 šāvieniem Šāvienu kopas (blīvuma) noturēšana "8" robežās.	25 min	<i>jāšauj, kur atrodas ieroča grauds. Vienmērīga mēlītes izspiešana bez rāvienu.</i>  <i>Šaujot pa mērķi, skatoties caur graudam, uzmanība jākoncentrē uz graudu tēmekļa robā.</i>
	NOBEIGUMA DAĻA		7 min	
Atsildīšanās Treniņu procesa rezumējums	1.	Veic muguras stiepšanās vingrinājumus uz grīdas. 1) noliecoties uz priekšu pastiepj plecu daļu lēnām izelpojot. 2) Uzmet kūkumu izelpā pastiepjot mugurkaulu, ieelpā paceļot galvu iztaisno muguru.	5 min	 Ceļi izvērsti, rokas brīvi uz grīdas
	2.	Analizē treniņā veikto darbu, šāvienus pēc blīvuma. Noskaidro "atrāvienu" iespējamās iemeslus. Ieraksts dienasgrāmatā.	2 min	 * Šajā vingrinājumā pamēģini noskaidrot mugurkaula un kakla stāvokli īpaši uzmanīgi vērojot.
	3.	Atsveicinās.		

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu/ nodarbību:

Izdevās	Neizdevās
• Veiksmīga komunikācija ar audzēkņiem • Turpināt mācīt mēlītes nospiediena tehniku • Motivēt audzēkņus šāvienu analīzei un ierakstu veikšanai dienasgrāmatā.	• Neizdevās izskaidrot dažu neprecīzu šāvienu cēloni.

Treniņa plāns Nr. 3

Sporta veids: Ložu šaušana

Grupa/apmācības gads: MT-5

Vieta: Tukuma Sporta skolas šautuve

Datums: 20.04.2026.

Laiks: no 15.00 līdz 16.00

Vērtējums: labi

(metodiķa paraksts, atšifrējums)

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

1. Turpināt mācīt mēlītes nospiediena tehniku un elpošanas cikliskumu.
2. Pilnveidot ieroča un tēmekļa kustību saskaņošanu paaugstinātas spriedzes apstākļos.
3. Attīstīt statisko izturību.

Metodes: Treniņa metode, vārdiskā metode, vizualizācija.

Nepieciešamais inventārs: Ekipējums, ierocis, statīvs, mērķu iekārtas, munīcija, mērķi, treniņu dienasgrāmata, pildspalva

Treniņā sasniedzamais rezultāts: Šaušana blīvumā noteikta gabarīta robežās izvērtējot katra audzēkņa individuālo meistarību, attīstīt statisko izturību

Treniņa / nodarbības apraksts				
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	IEVADA-SAGATAVOTĀJA DAĻA		10min.	
Vingrinājumi sportista sagatavošanai galvenajai daļai Sakārtot šaušanas vietu nodarbībai	1.	Sasveicināšanās, nodarbības tēmas izklāsts.	30 sek	Galva taisni, skats uz priekšu. Rokas brīvi gar sāniem.
	2.	Ieroču saņemšana un vietas sakārtošana uz uguns līnijas	2 min 30sek	
	3.	Veic muskuļu un locītavu iesildīšanu ar VAV	7.min 6x	
		1)s.st.-pamatstāja 1-2ceļot rokas sānis pastiepties uz augšu 3-4 laižot rokas lejā atgriezties s.st. 2) s.st.- pamatstāja 1-2 2x plecus apļo uz	4x	

		priekšu 3-4 uz otru pusi. 3) s.st. žāklstāja, rokas uz gurniem 1-3 ceļot labo roku virs galvas noliekties pa kreisi 4-s.st. 5-7 ceļot kreiso roku virs galvas noliekties pa labi 8- s.st. 4)s.st.pamatstāja 1-2 noliekties uz priekšu 3-4 s.st.	4x 4x	<i>Skats uz priekšu, roka virs galvas iztaisnota.</i> <i>Noliecoties auguma augšdaļa un rokas brīvas, amplitūda neliela.</i>
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	GALVENĀ DAĻA		40 min	
Vingrinājumi elpošanas cikla izpildei un grauda iecentrēšanai tēmekļa robā zem mērķa.	1.	Racionāla šaušanas stāvokļa ieņemšana	5.min.	<i>Pēc racionāla stāvokļa ieņemšanas, jāpārbauda ar aizvērtām acīm (imitē šāvienu tikai aizver acis, skaita līdz 5 atver acis), ja grauds nav robā zem mērķa, nepieciešams izmantēt pēdu novietojumu</i> <i>4-5 sekundes pirms šāviena uzmanību sakoncentrē uz graudu tēmekļa robā zem mērķa melna apla</i> <i>Šāvienu izpilda ar vienu čaulīti pēc šāviena, lai rodas vienmērīgs temps, ritms.</i> <i>Ja šāvienos nav redzams blīvums jāpievērš uzmanība graudam robā.</i> <i>Šaušanas laikā veic labojumu tēmeklī pēc nepieciešamības, lai sasniegtu pēc iespējas augstāku rezultātu.</i>
	2.	Tēmēšana, pārbaudīšana, Šāviena atstrādāšana ar čaulīti.	10 min	
	3.	Rezultāta noteikšana sērijās. 2serijas pa 10 šāvienu	25 min.	

	NOBEIGUMA DAĻA		10 min	
Atsildīšanās, treniņa noslēgums	1.	Treniņa noslēgumā atslābināt muguru pie sienas un uz krēsla	5 min	 
	2.	Izanalizē treniņā veikto darbu, apspriest veiktos šāvienus. Sakārtot šaušanas vietu, novietot ieroci un ekipējumu noliktavā. Atsveicināšanās.	5min	

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu/ nodarbību:

Izdevās	Neizdevās
• Veiksmīga komunikācija ar audzēkņiem • Turpināt mācīt mēlītes nospiediena tehniku • Izskaidrot ieroča noturēšanas nozīmi pēc šāviena.	• Neizdevās izskaidrot dažu neprecīzu šāviena cēloni.

5. KVALIFIKĀCIJAS DARBA IZSTRĀDES PAŠVĒRTĒJUMS

Kvalifikācijas darba izstrādes laikā iegūtas padziļinātas zināšanas par fizisko īpašību ietekmi šaušanā ar pistoli - tehnikas pamatelementiem. Iegūtas prasmes atpazīt biežāk pieļautās tehniskā izpildījuma kļūdas.

6. KVALIFIKĀCIJAS DARBA VĒRTĒJUMS

Aprakstoši ierakstīt izvēlētajā sporta veida trenera vērtējumu par studenta sadarbības spējām, darbību treniņa/nodarbības vadīšanas laikā, atmosfēru un disciplīnu, mācību saturu un zināšanas, audzēkņu vērtēšanas prasmes un profesionālo izaugsmi šādā formā:

- **Sadarbība** - trenere labi saprotas ar dažādu mācību – treniņu grupu audzēkņiem. Nepieciešamības gadījumā sazinās ar audzēkņu vecākiem telefoniski zvanot, vai īsziņu starpniecību. Ar citiem treneriem attiecības koleģiālas, uzņemas atbildību un iniciatīvu veicamā darba izpildē.
- **Darbība grupā** – trenere labas sadarbības un pedagoģiskās prasmes ar visiem audzēkņiem treniņu laikā un sacensībās. Mierīga, līdzsvarota, laba valoda. Audzēkņiem sniedz atbalstu uzmundrinot un paslavējot, īpaši jaunākā vecuma grupās. Treniņam sagatavojas laikus, sāk treniņu pēc plānotā grafika un ievēro treniņu beigu laiku.
- **Atmosfēra un disciplīna** – treniņu un sacensību laikā rada draudzīgu un cieņas pilnu atmosfēru.
- **Mācību saturs un zināšanas** – atbilsts trenera darba veikšanai. Prasmīgi izvēlas un pielieto vecuma posmiem un sasniedzamajam rezultātam atbilstošas treniņa metodes. Vēlams papildināt zināšanas un iemaņas šaušanas ar pistoli tehnikas elementu izpildes novērtēšanā un iespējamo kļūdu analīzē. Audzēkņu individuālās izaugsmes veicināšanai vēlams izmantot SCATT programmas piedāvātās iespējas.
- **Vērtēšana** – trenere audzēkņu 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. Sacensību laikā audzēkņi meklē un saņem treneres atbalstu un informāciju par dažādiem ar startiem (laiks, maiņa, mērķu mainīšanu komandas biedram u.c.) aktuāliem jautājumiem.
- **Profesionālo izaugsmi** 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

1. *Latvijas Republikas Izglītības un zinātnes ministrija. (2022). Sporta trenera profesijas standarts [PDF]. <https://www.izm.gov.lv>*
2. Kīsis I. (2002). Sporta teorija 1.daļa. Rīga: Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija.
3. Kīsis I. (2002). Sporta teorija 2.daļa. Rīga: Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija.
4. Reinkemeier H., Buhlmann G.(2020). Pistol shooting the olympic disciplines. Dortmund
5. Saiva L. (1998). Šaušana. Rīga: Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija.
6. Saiva L., Beļikova L.(1998). Šaušana ar sporta pistoli. Rīga: Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija.
7. Saiva L. (1998). Ložu šaušana pamati. Rīga: Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija.
8. Tukuma Sporta skola www.tukumasportaskola.lv

PIELIKUMI

1.pielikums

Mācību treniņu grupu atlases un komplektēšanas kritēriji.

Ložu šaušana

Nr. p. k.	Grupas kvalifikācija	Nosacījumi		Rezultativitātes kritēriji mācību gada beigās
		izglītojam o skaits	izglītojam o 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 izpildīts SMK rezultāts
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).

2.pielikums

n.p.k.	Iniciāli	Roku saliekšana 1.mērījums	Roku saliekšana 2.mērījums	Hanteles noturēšana 1.mērījums (min./punkti)	Hanteles noturēšana 2.mērījums (min./punkti)	Rokas celšana ar pretestību 1.mērījums	Rokas celšana ar pretestību 2.mērījums
1.	A.L.	12	14	1'43"/9	1'50"/10	12	14
2.	R.P.	15	18	1'37"/9	1'30"/9	7	8
3.	A.Z.	3	5	48"/6	51"/7	5	5
4.	R.S.	10	11	55"/4	1'03"/5	8	9
5.	B.S.	18	17	1'15"/6	1'15"/6	10	9
6.	A.M.	9	12	1'20"/7	1'32"/7	11	13
7.	K.M.	15	16	50"/4	1'10"/6	8	10

3.pielikums

n.p.k.	Iniciāli	MP-20 (1.mērījums)	MP-20 (2.mērījums)	MP-20 (3.mērījums)
1	A.L.	157	163	165
2	R.P.	164	168	162
3	A.Z.	152	155	159
4	R.S.	169	175	178
5	B.S.	143	140	160
6	A.M.	182	179	184
7	K.M.	165	158	177

4.pielikums

n.p.k.	Iniciāli	MP-20 īslaicīgi redzamais mērķis (1.mērījums)	MP-20 īslaicīgi redzamais mērķis (2.mērījums)	MP-20 īslaicīgi redzamais mērķis (3.mērījums)
1	A.L.	132	127	138
2	R.P.	140	148	157
3	A.Z.	125	130	143
4	R.S.	117	146	148
5	B.S.	156	159	148
6	A.M.	142	140	162
7	K.M.	157	163	161

APLIECINĀJUMS

Es, _____ apliecinu,
/Vārds, Uzvārds/

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

Paraksts: _____

Datums: _____

Dokumentu ar drošu elektronisko
parakstu parakstīja