



Basketbola treniņu plāna vadlīnijas fiziskajai sagatavotībai:

**(8 – 11 un 11 - 15 gadi meitenes,
9 – 12 un 12 - 16 gadi puīši)**

Vadlīnijas sagatavoja; Oskars Ernšteins

Ivars Ikstens

Saturs

Ievads.....	3
Testi.....	5
8 - 11 gadi meitenes, 11 - 15 gadi puisi (treniņu uzbūve).....	10
9 - 12 gadi meitenes, 12 - 16 gadi puisi (treniņu uzbūve).....	11
Vingrinājumu bibliotēka (iesildīšanās)	12
Vingrinājumu bibliotēka (galvenās treniņa daļas).....	14
Vingrinājumu bibliotēka (svaru (pretestības) treniņš).....	18
Vingrinājumu bibliotēka (atsildīšanās).....	25
Nepieciešamais inventārs grupas treniņam	27

Ievads

Lai attīstītu jaunatnes basketbolu, Latvijas Basketbola savienība sadarbībā ar Kaizen ir uzsākusi projektu, kura laikā tiks izveidota efektīva ilgtermiņa jauniešu attīstības rokasgrāmata basketbolā. Bērnu un jauniešu attīstības pētījumi pierāda negatīvu tendenci, ja spēlētāju prasmes un veicamās aktivitātes nesaskaņo ar attiecīgo attīstības posmu. Problēmas, ar ko saskaras bērnu un jauniešu sports ir dažādas. Pirmkārt, dēļ pārlietu lielā uzsvara uz spēlēm pārāk mazs laiks tiek veltīts individuālās meistarības pilnveidošanai, līdz ar to prasmju līmenis nav vēlamajā līmenī, otrkārt, dēļ pārlietu agrās specializācijas basketbolā nopietnu traumu risks karjeras laikā palielinās, treškārt, pārlietu liels uzsvars uz rezultātu sasniegšanu un uzvaru izcīnīšanu samazina jauniešu prieku trenēties, sportisti zaudē motivāciju un daudzi pamet basketbolu vēl nesasniedzuši savus brieduma gadus (Myer et. al. 2015).

Vispusīga fiziskā sagatavotība ir pamats veselam cilvēkam un tālākai efektīvai fizisko spēju attīstībai. Bez pietiekamas vispusīgas fiziskās sagatavotības bērniem un jauniešiem veidojas gan stājas problēmas, gan pareizu pamata kustību vietā var veidoties nevēlamas kompensējošās kustības. Neskatoties uz veselības problēmām, ko var radīt vispusīgās fiziskās sagatavotības trūkums, bērniem un jauniešiem, kuri nav vispusīgi fiziski attīstīti, basketbola prasmes attīstās lēnāk.

Šis projekts tiks realizēts vairākos etapos:

1. Ar aptaujas anketām no LJBL treneriem apzināsim esošo situāciju un nepieciešamos attīstības virzienus;
2. Praksē pārbaudīt, pilnveidot un attīstīt treniņu plānu, iekļaujot tajā darbu uz vispārējo fizisko sagatavotību;
3. Izveidot vienotu informatīvo materiālu (skaidrojošie video ar vingrinājumiem, utt.);
4. Izveidot organizētu testēšanas sistēmu, lai varētu sekot līdzi treniņu procesam un spēlētāju progresam;
5. Izveidot fiziskās sagatavotības normatīvus dažādiem vecumposmiem.

Projekta rezultātā treneriem un sporta speciālistiem būs pieejama mūsdienīga un zinātniski pamatota rokasgrāmata, kura atvieglos treniņu procesu. Spēlētājiem vajadzētu samazināties lielo traumu skaitam, kas var palīdzēt jauniešiem realizēt savu potenciālu basketbola laukumā. Sporta skolu direktoriem būs lielāks potenciāls noturēt lielāku skaitu jauniešu basketbolā. Šo visu ieguvumu rezultātā tiks celts basketbola līmenis Latvijā!

Šī metodiskā līdzekļa “Basketbola treniņu plāna vadlīnijas fiziskajai sagatavotībai: (8 – 11 un 11 – 15 gadi meitenes, 9 – 12 un 12 – 16 gadi puīši)” mērķis ir palīdzēt basketbola treneriem organizēt efektīvu un attīstošu treniņu, iekļaujot tajā vingrinājumus uz vispārīgu fizisko attīstību. Tiek strādāts, lai izveidotu vadlīnijas arī 6 – 8 gadu un 15 – 19 gadu meitenēm, 6 – 9 gadu un 16 – 19 gadu puīšiem.

Šis metodiskais materiāls ir pirmais solis, lai izveidotu efektīvu ilgtermiņa jauniešu attīstības rokasgrāmatu basketbolā. Lai veicinātu atgriezenisko saiti un uzlabotu šo vadlīniju kvalitāti un efektivitāti, treneriem ir lūgums sūtīt uz info@kaizenteam.lv - jautājumus par vispusīgu fizisko sagatavotību, idejas (lai uzlabotu topošo rokasgrāmatu) un video ar vingrinājumiem/dažādām spēlēm (lai pievienot vingrinājumu bibliotēkai).

Visiem treneriem ir lūgums aizpildīt anketu par **katru vecuma** trenēto grupu atsevišķi. Anketas aizpildīšana aizņems aptuveni 5 minūtes. <https://forms.gle/KmQ2YDSQ1U4DnAcdA>

Jūsu atsaucība un sniegtās atbildes palīdzēs uzlabot Latvijas basketbola sistēmu. Paldies.

Ar cieņu,
LBS

Testi

Testēšanas nepieciešamība

Sportistu fiziskie testi, dot iespēju izveidot katra bērna un jaunieša fizisko profilu ar sportista stiprajām un vājajām lietām. Testi palīdz novērtēt sportista veselības stāvokli un izvērtēt šī brīža fiziskās spējas ar basketbola spēlei pietuvinātu testu palīdzību. Fiziskie testi ilgtermiņā palīdzēs novērtēt katra attiecīgā sportista attīstību, kā arī salīdzināt ar citiem vienaudžiem Latvijas mērogā vai augstas klases basketbolistiem citur pasaulē. Tas var palīdzēt motivēt jauniešus, trenerus un sporta organizācijas, izvirzīt jaunus mērķus un tiekties pēc jaunām virsotnēm.

Nepieciešamais inventārs

1. Elektroniskā laika fiksēšanas iekārta;
2. Vertikālais lēciena mērītājs;
3. Mērlente 5 metri;
4. Mērlente 30 metri;
5. Testu rezultātu tabula (skatīt nākamajā lapaspusē);
6. Pildspalva.

Testēšanas noteikumi

Jācenšas izpildīt testu vienādos apstākļos, lietas, kas jāievēro:

1. Testēšana jāveic mikrocikla pirmajā dienā (vēlams >24h pēc iepriekšējās slodzes).
2. Testējamie sportisti ir veseli (nav traumas, vispārējais veselības stāvoklis ir labs).
3. Jābūt vienādiem apkārtējās vides apstākļiem (piemēram, tests norisinās iekštelpās/ārtelpās; seguma slīdamība un amortizācija, ar/bez ārējās motivācijas).
4. Pirms testēšanas jāveic kvalitatīva iesildīšanās. Lai testa rezultāti būtu salīdzināmi, iesildīšanās pirms testiem vienmēr ir jābūt vienādi.

Iesildīšanās (izmanto pusi no basketbola laukuma)

1. Izskrien turp / atpakaļ izskrien;
2. Kustībā uz priekšu izapļo gurnus no ārpuses uz iekšu / kustībā atmuguriski izapļo gurnus no iekšas uz ārpusi;
3. Papēdis pie dibena / atpakaļ izskrien ar papēža kustību pie dibenu uz katru trešo soli;
4. Celis pie krūtīm / atpakaļ izskrien ar ceļa kustību pie krūtīm uz katru trešo soli;
5. Atmuguriskais izklupiens ar rokas izcelšanu / A-skip;
6. Hamstringa stiepšana gurnos saliecoties / gaitā uz priekšu vertikālais lēcieni (80%) ar pieliekošo soli (2x);
7. Pietupiens ar ceļu izvēršanu ar elkoņiem / vertikālie lēcieni no vienas kājas (80%) (1x katra);
8. Vēzieni ar taisnu kāju / vienas kājas horizontālais lēcieni (80%) ar piezemēšanos uz divām kājām (1x katra);
9. Laterālie pietupieni kustībā / vienas kājas laterālie lēcieni (80%) ar piezemēšanos uz divām kājām (1x katra);
10. Kāpinājuma sprinti no jauktās stājas (1x katra kāja priekšā).

#	Vārds, Uzvārds	Datums (kad veikti mērījumi)	Dzimšanas gads	Aizsniegšanās stāvus (cm)	Kājas garums (cm)	Vertikālais lēciens no vietas			Vertikālais lēciens no pieliekamā soļa			Vertikālais lēciens pēc ieskrējiena			Horizontālais lēciens			Horizontālais lēciens ar 1-kāju (labā)			Horizontālais lēciens ar 1-kāju (kreisā)			Laterālais lēciens ar 1-kāju (labā)			Laterālais lēciens ar 1-kāju (kreisā)			10 metru sprints			3/4 laukuma sprints			505 virzienu maiņa (labā kāja)		505 virzienu maiņa (kreisā kāja)		
						290	297	294	305	307	301	315	314	311	240	250	250	215	125	220	215	215	220	230	230	240	230	230	240	1.5	1.4	1.4	3.4	3.2	3.2	2	2.1	2.1	2	
1	Jānis Bērziņš	01.09.2020.	01.01.2001.	220	122	290	297	294	305	307	301	315	314	311	240	250	250	215	125	220	215	215	220	230	230	240	230	230	240	1.5	1.4	1.4	3.4	3.2	3.2	2	2.1	2.1	2	
2																																								
3																																								
4																																								
5																																								
6																																								
7																																								
8																																								
9																																								
10																																								
11																																								
12																																								
13																																								
14																																								
15																																								
16																																								
17																																								
18																																								
19																																								
20																																								
21																																								
22																																								
23																																								
24																																								
25																																								
26																																								
27																																								
28																																								
29																																								
30																																								

Priekš ērtākās datu ievadīšanas ir pieejama Excel tabula. Ja vēlies saņemt tādu, tad raksti uz info@kaizenteam.lv

Testu secība (laika ekonomijai skriešanas un lēkšanas testus veikt grupās līdz 12 cilvēki)

1. Antropometriskie mērījumi (aizsniegšanās stāvus, kājas garums);
2. Vertikālais lēciens no vietas;
3. Vertikālais lēciens no pieliekamā soļa;
4. Vertikālais lēciens pēc ieskrējiena (veic tikai no 14 gadu vecuma);
5. Horizontālais lēciens;
6. Horizontālais lēciens ar 1-kāju;
7. Laterālais lēciens ar 1-kāju;
8. 10 metru un 3/4 laukuma (22.86 metri) sprints;
9. 505 virziena maiņas tests.

1. Antropometriskie mērījumi:

Kāju garums

Nomēra distanci no Iegurņa kaula - zarnu kaula izauguma (*Spina iliaca anterior superior*) līdz pirkstu galiem, sportistam guļot uz muguras ar taisnām kājām un ar pēdu nostieptu maksimālā plantārfleksijā.

Aizsniegšanās stāvus

Nomēra aizsniegšanos augstumā stāvus ar vertikālo lēciena mērierīci, nostājas zem mērierīces (papēži pie zemes) un maksimāli izstiepj as augstumā ar vienu roku un atzīmē augstāko atzīmi, ko sportists izkustina.

2. Vertikālais lēciens no vietas

Sportists veic maksimālu vertikālo lēcieni ar divām kājām no vietas un sniedzas ar vienu roku pēc iespējas augstākas atzīmes. Vertikālā lēciena rezultāts ir starpība starp atzīmes aizsniegšanās augstumiem stāvot uz zemes un veicot vertikālo lēcieni. Katram testējamajam jāveic trīs maksimāli lēcieni augstumā, ievērojot divu minūšu atpūtu starp lēcieniem. Par gala rezultātu tiek ieskaitīts visaugstākais no visiem trijiem lēcieniem augstumā.

3. Vertikālais lēciens no pieliekamā soļa

Sportists nostājas zem vertikālā lēciena mērierīces un ar vienu kāju (pēc izvēles) sper soli uz aizmuguri, priekšējās kājas nelielas kustības ir pieļaujamas, pirms veic maksimālu vertikālo lēcieni, sportists liek aizmugurējo kāju ērtā attālumā otrai kājai, un ar lēcieni sniedzas ar vienu roku pēc iespējas augstākas atzīmes. Vertikālā lēciena rezultāts ir starpība starp atzīmes aizsniegšanās augstumiem stāvot uz zemes un veicot vertikālo lēcieni. Katram testējamajam jāveic trīs maksimāli lēcieni augstumā pēc soļa, ievērojot divu minūšu atpūtu starp lēcieniem. Par gala rezultātu tiek ieskaitīts visaugstākais no visiem trijiem lēcieniem augstumā.

4. Vertikālais lēciens pēc ieskrējiena

Sportists nostājas ne tālāk kā 5 metru attālumā no vertikālā lēciena mērierīces pamatnes, tālāk sportists veic ieskrējieni un veic lēcieni no vienas kājas (pēc izvēles) un sniedzas ar vienu roku pēc iespējas augstākas atzīmes. Vertikālā lēciena rezultāts ir starpība starp atzīmes aizsniegšanās augstumiem stāvot uz zemes un veicot vertikālo lēcieni ar vienu kāju. Katram testējamajam jāveic trīs maksimāli lēcieni

augstumā pēc soļa, ievērojot divu minūšu atpūtu starp lēcieniem. Par gala rezultātu tiek ieskaitīts visaugstākais no visiem trijiem lēcieniem augstumā.

5. Horizontālais lēciens

Sportists stāv aiz līnijas ar kājām ērtā attālumā vienai no otras. Atlēts veic maksimālu tālu lēcieni ar abām kājām un piezemējas ar abām kājām, nenokrītot ar augumu atpakaļ. Mērījums tiek veikts no līnijas līdz tuvākajam piezemēšanās kontaktam ar zemi (papēža aizmugurei). Katram testējamajam jāveic trīs lēcieni tālumā ar divu minūšu atpūtu starp lēcieniem.

Par gala rezultātu tiek ieskaitīts vistālākais no visiem trijiem lēcieniem tālumā.



6. Horizontālais lēciens ar 1-kāju

Sportists stāv uz vienas kājas aiz līnija. Atlēts veic maksimālu tālu lēcieni ar vienu kāju un piezemējas ar abām kājām, nenokrītot ar augumu atpakaļ. Mērījums tiek veikts no līnijas līdz tuvākajam piezemēšanās kontaktam ar zemi (papēža aizmugurei). Katram testējamajam jāveic divi lēcieni tālumā ar katru kāju (pēc katra lēciena mainot kāju), ievērojot divu minūšu atpūtu starp vienas kājas lēcieniem. Par gala rezultātu tiek ieskaitīts vistālākais no lēcieniem tālumā katrai kājai atsevišķi.



7. Laterālais lēciens ar 1-kāju

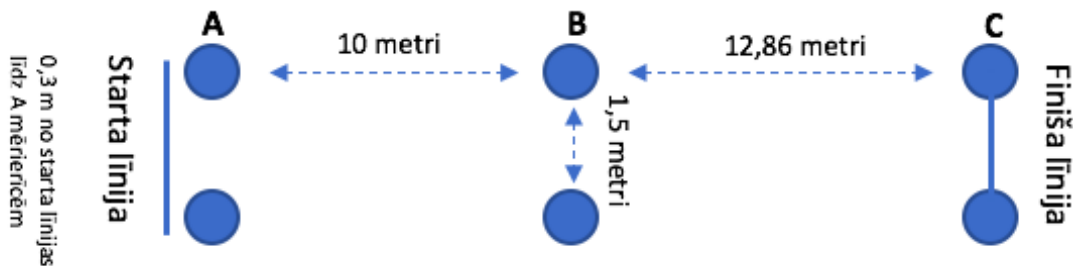
Sportists stāv uz vienas kājas ar sānu pret līniju (stāv iekšpus līnijai, ar tuvāko kāju pie līnijas), pēdas ārējā mala atrodas paralēli līnijai no kuras tiek veikts mērījums. Atlēts veic maksimālu tālu lēcieni uz sāniem ar vienu kāju un piezemējas ar abām kājām. Mērījums tiek veikts no līnijas līdz tālākās kājas tuvākajam piezemēšanās kontaktam ar zemi (pēdas iekšējai malai). Katram testējamajam jāveic divi lēcieni tālumā ar katru kāju (pēc katra lēciena mainot kāju), ievērojot divu minūšu atpūtu starp vienas kājas lēcieniem. Par gala rezultātu tiek ieskaitīts vistālākais no lēcieniem tālumā katrai kājai atsevišķi.



8. 10 metru un 3/4 laukuma (22.86 metri) sprints

Horizontālās jaudas tests. Testa laikā tiek pārbaudīta sportista spēja paātrināties.

Procedūra: Vajadzīgi trīs pāri lāzera mērierīces (trīs augstā tipa), viens pāris (A), kas novietotas pie starta līnijas, otrs pāris (B), kas atrodas 10 metru attālumā no starta līnijas un trešais pāris (C), kas atrodas 22,86 metri no starta līnijas (“finiša līnija”). Lāzera mērierīce, kas atrodas pie starta līnijas tiek salikta tādā augstumā, lai lāzera stars aptuveni būtu testējamā sportista ceļa augstumā, savukārt pārējie divi pāri mērierīču vienmēr tiek salikti viena metra augstumā un atrodas 1,5 metru attālumā viena no otras. Starta līnija atrodas 0,3 metru attālumā pirms pirmā mērierīču lāzera.



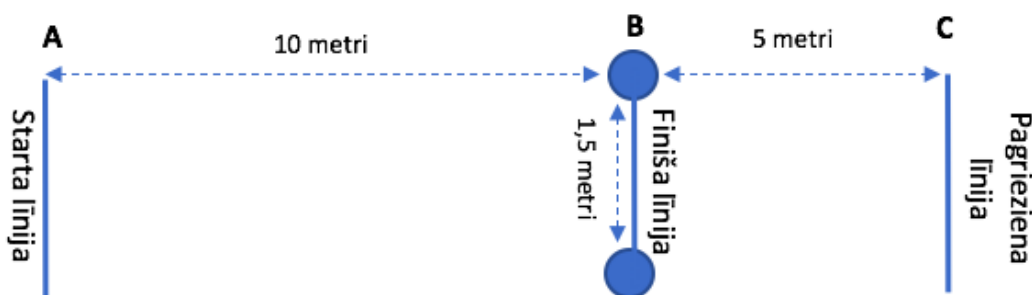
Testējamā starta pozīcija ir jautkā stājā ar vienu kāju (pēc izvēles) pie starta līnijas un otru kāju ērtā attālumā aiz priekšējās kājas. Sportistam pēc signāla maksimālā ātrumā jāskrien cauri mērierīcēm, bremsēšanu uzsākot tikai pēc finiša līnijas. Katram testējamajam jānoskrien trīs skrējieni ar trīs minūšu pauzi pirms nākamā skrējiena. Par gala rezultātu atzīst ātrāko skrējieni no visiem trijiem skrējieniem.

9. 505 virzienu maiņas tests

Testu izmanto, lai noteiktu spēju veikt virzienu maiņu pēc ieskrējiena un pārbaudītu asimetriju starp kājām, izpildot virzienu maiņu.

Procedūra: Vajadzīgs viens pāris lāzera mērierīces (augstā tipa). Abas mērierīces vienmēr tiek saliktas viena metra augstumā, kā arī mērierīces atrodas 1,5 metru attālumā viena no otras.

Testējamā starta pozīcija ir jautkā stājā ar vienu kāju (pēc izvēles) pie starta līnijas un otru kāju ērtā attālumā aiz priekšējās kājas. Pēc signāla maksimāli paātrinās 15 metrus līdz pagriezienu līnijai (C) un ar vienu kāju uzkāpj vai pārkāpj pāri līnijai, tad maksimālā ātrumā turpina skrējieni līdz finiša līnijai (B).



Laika mērierīces ir novietotas 10 metru attālumā no starta līnijas un laika atskaite skrējiena laikā sākas, kad sportists skrējienā no starta līnijas ir šķērsojis 10 metru distanci (“finiša līniju”) un beidzas, kas sportists ir veicies pagriezienu pie 15 metru atzīmes ar savu izvēlēto kāju un krustojis finiša līniju. Katram testējamajam jāveic divi skrējieni ar virzienu maiņu ar katru kāju (pēc katra skrējiena mainot kāju), ievērojot divu minūšu atpūtu starp skrējieniem. Par gala rezultātu tiek ieskaitīts visātrākais no skrējieniem katrai kājai atsevišķi.

8 – 11 gadi meitenes, 9 – 12 gadi puīši (treniņu uzbūve)

Nozīmīgs periods, kad attīstīt dažādas motorās prasmes un kustības ir līdz augšanas intensitātes maksimumam. Ārzemju literatūrā šo periodu bieži dēvē par “*skill hungry years*”. Šajā laikā bērniem ir vēl augsta neuroplasticitāte, kas ļauj vieglāk apgūt un “saglabāt izmantošanai nākotnē” dažādus specifiskākus kustību paternus. Treniņprocesā jāiekļauj dažādas kustības, kāju un roku darbības, koordinācijas un līdzsvara vingrinājumus atbilstošā sarežģītības pakāpē un progresijā.

Šajā periodā jāpievērš uzmanība ātruma un jaudas īpašību attīstīšanai, svarīgi to izdarīt, pirms augšanas intensitātes maksimuma sasniegšanas (12 mēneši pirms ir bijis jaunieša augšanas “*spurts*”), kas meitenēm ir vidēji 12 gadi un puīšiem 14 gadu vecumā.

Treniņš ir iedalīts vairākos segmentos: iesildīšanās, attīstošās spēles, basketbols, atsildīšanās. Zemāk tabulā ir redzams optimālais laiks, kas ir veltīts katram treniņa segmentam. Izmantojot vingrinājumu bibliotēku, gadu laikā izmantotos vingrinājumus un pieredzi, treneris izvēlas vingrinājumus ar kuriem aizpilda katram segmentam atvēlēto laiku. Treneriem ir lūgums sūtīt uz info@kaizenteam.lv jautājumus par vispusīgu fizisko sagatavotību, idejas (lai uzlabotu topošo rokasgrāmatu) un video ar vingrinājumiem/dažādām spēlēm (lai pievienot vingrinājumu bibliotēkai).

1. Iesildīšanās "Magic 7": Viens aplis ar septiņiem vingrinājumiem. Mērķi – iesildīties, attīstīt kustību kvalitāti, mobilitāti, līdzsvaru, spēku, kājdarbību un koordināciju.
2. Veiklība "Speed devils": Mērķi – kustību kvalitāte, līdzsvars, kāju darbība, ātrums un veiklība.
3. Attīstošās spēles "Think fast": Mērķi - jauniešu prieks, veiklība, lēmumu pieņemšanu. Šo segmentu var sadalīt vairākās mazās daļās un atkarībā no jauniešu koncentrēšanās un atdeves līmeņa izmantot treniņa laikā vairākas reizes pa piecām minūtēm.
4. Basketbols: Mērķi – attīstīt tehniskās un taktiskās basketbola prasmes.
5. Atsildīšanās: Mērķi – uzlabot pēdu veselību, līdzsvaru, mobilitāti un uzlabot pašsajūtu.

		Treniņi nedēļā	Treniņa ilgums (minūtes)	Iesildīšanās "Magic 7" (minūtes)	Veiklība "Speed devils" (minūtes)	Attīstošās spēles "Think fast" (minūtes)	Basketbols (minūtes)	Atsildīšanās (minūtes)
Meitenes	8	2 - 3	75	10	10	20	30	5
	9	3	75	10	10	15	35	5
	10	3	90	10	10	10	50	10
	11	3	90	10	10	10	50	10

		Treniņi nedēļā	Treniņa ilgums (minūtes)	Iesildīšanās "Magic 7" (minūtes)	Veiklība "Speed devils" (minūtes)	Attīstošās spēles "Think fast" (minūtes)	Basketbols (minūtes)	Atsildīšanās (minūtes)
Puīši	9	2 - 3	75	10	10	20	30	5
	10	3	75	10	10	15	35	5
	11	3	90	10	10	10	50	10
	12	3 - 4	90	10	10	10	50	10

11 – 15 gadi meitenes, 12 – 16 gadi puīši (treniņu uzbūve)

Šis ir periods, kad ir viss lielākā attīstības starpība starp meitenēm un puīšiem. Meitenes nobriest ātrāk un meiteņu augšanas intensitātes maksimums vidēji ir 12 gados. Līdz ar menstruāciju uzsākšanos meitenes daudz vairāk iegūs no spēka treniņa iekļaušanas treniņprocesā nekā puīši šajā vecumā. Gan puīšiem, gan meitenēm pāris mēnešus pēc augšanas intensitātes maksimuma sasniegšanas atkārtoti jāpievērš uzmanība ātruma īpašību attīstīšanai. Bet šajā attīstības periodā treneru sastādītajai programmai un treniņiem ir jābūt loģiskiem un jāvērtē katrs sportists individuāli, jāņem vērā jauniešu spējas veikt ātruma un jaudas attīstošus vingrinājumus (vispirms svarīgi sekot līdzi vingrinājumu kvalitātei un izpildījumam), jo sakarā ar ekstremitāšu pagarināšanos ķermeņa kontrole, kas apgūta agrīnā vecumā, ir pasliktinājusies.

Treniņš ir iedalīts vairākos segmentos: dinamiskā stiepšanās, ātrums, svāri (basketbola laukumā VAI svāru zālē), basketbols, atsildīšanās. Zemāk tabulā ir redzams optimālais laiks, kas ir veltīts katram treniņa segmentam. Izmantojot vingrinājumu bibliotēku, gadu laikā izmantotos vingrinājumus un pieredzi, treneris izvēlas vingrinājumus ar kuriem aizpilda katram segmentam atvēlēto laiku. Treneriem ir lūgums sūtīt uz info@kaizenteam.lv jautājumus par vispusīgu fizisko sagatavotību, idejas (lai uzlabotu topošo rokasgrāmatu) un video ar vingrinājumiem/dažādām spēlēm (lai pievienot vingrinājumu bibliotēkai).

1. Dinamiskā stiepšanās: Mērķi – iesildīties, attīstīt kustību kvalitāti, mobilitāti un koordināciju.
2. Ātrums “Too fast, too furious”: Mērķi – ātrums, jauda un veiklība.
3. Svāru treniņš
 - 3.1. Basketbola laukumā: Mērķi – kustību kvalitāte, kontrole, spēks, mobilitāte.
 - 3.2. Svāru zālē: Mērķi – kustību kvalitāte, kontrole, maksimālais spēks, jauda.
4. Basketbols: Mērķi – attīstīt tehniskās un taktiskās basketbola prasmes.
5. Atsildīšanās: Mērķi – uzlabot pēdu veselību, līdzsvaru, mobilitāti un uzlabot pašsajūtu.

	Treniņi nedēļā	Treniņa ilgums (minūtes)	Dinamiskā stiepšanās (minūtes)	Ātrums "Too fast, too furious" (minūtes)	Svāri (nedēļā)	Svāru treniņš basketbola laukumā (minūtes)	Svāru treniņš svāru zālē (minūtes)	Basketbols. Atkarīgs vai ir svāri (minūtes)	Atsildīšanās	
Meitenes	11	3 - 4	90	10	10	2	30	/	30-60	10
	12	3 - 4	90	10	10	2	30	/	30-60	10
	13	4	90	10	10	2	30	/	30-60	10
	14	4	90	10	10	2	/	40	20-60	10
	15	4	105	10	10	2	/	40	35-75	10

	Treniņi nedēļā	Treniņa ilgums (minūtes)	Dinamiskā stiepšanās (minūtes)	Ātrums "Too fast, too furious" (minūtes)	Svāri (nedēļā)	Svāru treniņš basketbola laukumā (minūtes)	Svāru treniņš svāru zālē (minūtes)	Basketbols. Atkarīgs vai ir svāri (minūtes)	Atsildīšanās	
Puīši	12	3 - 4	90	10	10	2	30	/	30-60	10
	13	3 - 4	90	10	10	2	30	/	30-60	10
	14	4	90	10	10	2	30	/	30-60	10
	15	4	90	10	10	2	/	40	20-60	10
	16	4	105	10	10	2	/	40	35-75	10

Vingrinājumu bibliotēka

Iesildīšanās ir svarīga treniņa procesa sastāvdaļa, kas tiek veikta pirms treniņa un aizņem aptuveni 10 minūtes. Katra iesildīšanās ir daļa no lielāka mērķa, iesildīšanās daļā jāiekļauj lietas, kas palīdz gan īstermiņam (sagatavo treniņam), gan ilgtermiņā (tiek strādāts, lai uzlabotu spēlētāju vispārējo fizisko sagatavotību). Katras iesildīšanās pamats ir:

1. Paātrināt pulsu un elpošanas frekvenci;
2. Paaugstināt ķermeņa temperatūru;
3. Uzlabot kustību kontroli un mobilitāti;
4. Psiholoģiski un fiziski sagatavot sportistu treniņam.

Meitenēm 11 – 15 gadu vecumā un puisiem 12 – 16 gadu vecumā treniņš tiek sākts ar vienu no četrām iesildīšanās “Magic 7”, kurās akcents ir uz kustību kvalitāti, mobilitāti, ķermeņa kontroli, spēku, kājdarbību un basketbola bumbas kontroli. Šie vingrinājumi tiek izpildīti secībā un tiek veikts viens aplis ar vingrinājumiem. Treneris izmanto svilpi vai savu balsi, lai koordinētu kustības ātrumu (piemēram, pietupienā – svilpe, notiek kustība lejā. Treneris pārbauda izpildījumu. Svilpe, notiek kustība augšā). Šādi var pārliecināties, ka visi izpilda norādīto atkārtojumu skaitu vingrinājumam kā arī efektīvāk var sekot līdzi un piekorigēt kustības kvalitāti. #3 un #4 “Magic 7” iesildīšanos iedala divās grūtības pakāpēs. Pirmajā līmenī ar basketbola bumbu tiek manevrēts bez dribla, bet otrajā līmenī ar driblu.

#1

1. Planks (30 sekundes)
2. Pumpēšanās uz paaugstinājuma vai ceļiem (10x)
3. Bird dog (10x katra diagonāle)
4. Plecu "Y" pie sienas
5. Pietupiens ar taisnām rokām virs galvas turot nūju rokās (10x)
6. Noliekšanās ar nūju (10x)
7. Pulksteņa izklupieni 12/6 ar nūjas 3-kontakta punktiem (5/5 katra kāja)

#2

1. Beigtā vabole (10x katra diagonāle)
2. Sānu planks (20 sekundes katra puse)
3. Planks ar taisnām rokām (30 sekundes)
4. Guļus uz vēdera peldēšana ar nūju (10x)
5. Pietupiens ar nūju un 3-kontakta punktiem (10x)
6. Noliekšanās ar 1-kāju uz pauci (5x katra kāja)
7. Pulksteņa izklupieni 3/9 ar nūju turot rokās paralēli zemei (5/5 katra kāja)

#3

1. Balanca lēcieni ar 1-kāju no sāna uz sānu, turot bumbu rokās (10x katra)
2. Pietupieni ar driblu, noturot augumu taisnu (5/5 ar katru roku)
3. Ātrie lēcieni uz priekšu/atpakaļ pāri līnijai, turot bumbu rokās (15 sekundes)
4. Dribls plankā ar taisnām rokām (15 sekundes katra roka)
5. Ātrie lēcieni no sāna uz sānu pāri līnijai, turot bumbu rokā (15 sekundes)
6. Izklupiens uz priekšu ar driblu starp kājām (5/5 katra kāja)
7. Vertikālais lēciens ar pretkustību, turot bumbu rokās (5x)

#4

1. Balanca lēcieni ar 1-kāju uz priekšu/atpakaļ, turot bumbu rokās (10x katra)
2. Pietupieni jauktā stājā ar driblu, noturot augumu taisnu (5/5 ar katru roku)
3. Kājdarbība - abas kājas kopā maksimālā ātrumā, turot bumbu rokās (15 sekundes)
4. Sānu planks un dribls ar augšējo roku (15 sekundes katrs puse)
5. Kājdarbība - abas kājas pārmīšus maksimālā ātrumā, turot bumbu rokās (15 sekundes)
6. Atmuguriskais izklupiens ar driblu starp kājām (5/5 katra kāja)
7. Vertikālais lēciens bez pretkustību, turot bumbu rokās (5x)

Meitenēm 15 – 19 gadu vecumā un puisiem 16 – 19 gadu vecumā treniņš tiek sākts ar iesildīšanos, kas atšķiras no iepriekšējās grupas ar sarežģītības pakāpi. Iesildīšanās galvenokārt sastāv no mobilitātes, ķermeņa korsetes aktivizācijas vingrinājumiem, dinamiskās stiepšanās, pamata un basketbolam specifisku kustību izstrādes. Mobilitātes vingrinājumi ir vingrinājumi kustību apjoma uzlabošanai, parasti izpilda pilnā kustību apjomā līdz nelielai stiepšanās sajūtai.

Ķermeņa korsetes vingrinājumi ir vingrinājumi muskulatūras spēka un izturības uzlabošanai ap iegurni. Vingrinājumi, galvenokārt, tiek izpildīti ar savu svaru gan guļus, gan stāvus pozīcijā.

Dinamiskā stiepšanās tiek izpildīta, kad ekstremitāte tiek kustināta no neitrālas pozīcijas līdz beigu pozīcijai, kurā muskulis ir lielākā iestiepuma apjomā un pēc tam atgriezts sākumstāvoklī. Salīdzinot ar statisko stiepšanos ir pierādīts, ka šis stiepšanās veids pirms slodzes neizraisa negatīvu ietekmi uz jaudas un spēka īpašībām.

Pamata un basketbola specifisku kustību izstrāde notiek iesildīšanās beigu daļā. Tajā tiek iekļautas pamata kustības, kas ir pietupieni un izklupieni dažādos virzienos, lēcieni ar abām un vienu kāju, *skipi*, un basketbolam specifiskas kustības, kas ir sānu slaidi, krustsoļi, skrējieni atpakaļgaitā, kāju darbības uz vietas un *close out*.

Procedūra: Visi spēlētāji ir izretinājušies uz sānu līnijas ārpus basketbola laukuma. Iesildīšanos sāk guļus uz zemes ar ķermeņa korsetes un mobilitātes vingrinājumiem. Katru reizi var variēt starp piedāvātajiem variantiem, lai būtu lielāka vingrinājumu daudzveidība. Uzsvars ir uz kustību kvalitāti, ja kustību kvalitāte nav optimāla, tad ir jāvienkāršo vingrinājums. Atkārtojumu skaits 6 - 10x uz katru roku/kāju. Vingrinājumos, kurus nav jāveic ar vienu roku/kāju var veikt 12 - 15x.

Variants #1

1. Beigtā vabole;
2. Gurnu izcelšana ar 1-kāju;
3. Sānu planks ar rotāciju;
4. Peldēšana – guļus uz vēdera;
5. Planks ar pieskaršanos pleciem.

Variants #2

1. Aktīvā kājas nolaišana;
2. Gurnu tiltiņš ar izstaigāšanu;
3. Sānu planks ar kājas izcelšanu;
4. Muguras augšdaļas izcelšana;
5. Lāča rāpošana (*bear crawl*).

Tālāk turpina ar dinamisko stiepšanos, kura ir apvienota ar pamata kustību un basketbola specifisku kustību vingrinājumiem. Dinamiskās stiepšanās vingrinājums tiek veikts šķērsojot laukumu (no sāna līnijas līdz sānu līnijai) uz katru trešo soli. Atpakaļceļā tiek veikts pamata vai basketbola specifiskas kustības vingrinājums.

1. Papēdis pie dibena + izskrien ceļot papēdi pie dibena uz katru trešo soli;
2. Celis pie krūtīm + izskrien ceļot celi pie krūtīm uz katru trešo soli;
3. Atmuguriskais izklupiens ar rokas izcelšanu + pēdu skips;
4. Izklupiens uz priekšu ar rokas izcelšanu un rotāciju + A skips;
5. Noliekšanās uz 1-kājas + A skips ar vienu sānu;
6. Laterālā svara pārvešana no vienas kājas uz otru + A skips ar otru sānu;
7. Taisnu kāju vēzieni (asi augšā un lejā) + taisnu kāju skips;
8. *Foot-fire* (2 vingrinājumu izvēle no vingrinājumu bibliotēkas) + izskrien un *close out* 2x;
9. Krustsolis, slaidis, slaidis ar virziena maiņu un izskriešanu 2x.

Pēc dinamiskās iesildīšanās sportistiem ir 2 - 3 minūtes, lai padzertos un sagatavotos treniņa nākamajam segmentam.

Medicīnas bumbas metieni. Vēlams mest pret sienu, jo laika efektīvi. Ja siena nav pieejama, tad dalīties grupās no 2 līdz 4 cilvēkiem, kur puse no grupas drošā attālumā stāv pret otru pusi. **Drošības noteikumi:** pietiekams attālums starp vienas grupas cilvēkiem, lai medicīnas bumbas NEBŪTU jāķer no gaisa, bet gan kad vairākas reizes ir atsities pret zemi; drošs attālums starp grupām, lai viena otrai netraucētu (tādējādi uzlabojot vingrinājuma efektivitāti) un samazinātu iespēju ar bumbu trāpīt (drošības aspekts). **Progresijas:** 1. metiens bez uzlādes ar pauzi, 2. metiens pēc uzlādes ar pauzi, 3. metieni pēc uzlādes.

1. Metiens no krūtīm (jauktā un paralēlā stājā);
2. Metiens pāri galvai atmuguriski;
3. Metiens no sāna ar abām rokām;
4. Metiens no sāna ar vienu roku;
5. Metiens no krūtīm ar soli;
6. Metiens no gurna ar skatu pret sienu;
7. Slam pret zemi;
8. Vertikālais metiens no krūtīm ar vertikālo lēcieni.

Pliometrija (lēcieni). Lēcieni ir iedalīti vairākās kategorijās: 1. piezemēšanās, 2. balansa lēcieni, 3. īsie, ātrie lēcieni, 4. maksimālie lēcieni uz distanci / augstumu, 5. pliometriskie lēcieni. Visās fāzēs akcents ir uz kvalitatīvu piezemēšanos atlētiskā stājā - pleci virs ceļiem un ceļi virs purngaliem, kājas simetriski, ceļi rāda tajā pašā virzienā kur purngali, numurs uz krekla redzams, skats uz priekšu. **Drošības noteikumi:** primāri pareizs vingrinājuma izpildījums, tad atkārtojumu skaits un tikai tad augstākās intensitātes / grūtāki lēcieni. **Progresijas:** 1. lēcieni ar divām kājām un piezemēties uz divām, 2. lēcieni ar vienu kāju uz piezemēties uz divām, 3. lēcieni ar vienu kāju un piezemēties uz vienas.

1. Piezemēšanās. Akcents uz kustības kontroli. Piezemējoties ceļi/lis neiet uz iekšu, gurns neiekrīt. **Progresijas:** 1. pēc iztaisnošanās, 2. pēc iztaisnošanās uz pirkstgaliem, 3. pēc mini lēciena uz vietas, 3. pēc lēciena kustībā (uz priekšu/sāniem/rotācija).

1. *Snap down*;

2. *Snap down* ar 1-kāju.

2. Balanca lēcieni. Tie paši kvalitātes akcenti. **Progresijas:** 1. lēcieni/ni uz vietas, 2. lēcieni/ni pāri līnijai, 3. lēcieni/ni pāri mini barjerām.

1. Lēcieni uz vietas;

6. Lēcieni ar rotāciju;

2. Lēcieni ar rotāciju 90/180/270/360 grādi;

7. Lēcieni uz vietas ar 1-kāju;

3. Lēcieni uz priekšu;

8. Lēcieni uz sānu ar 1-kāju;

4. Lēcieni uz sānu;

9. Lēcieni pa diagonāli ar 1-kāju;

5. Lēcieni pa diagonāli;

10. Lēcieni ar rotāciju ar 1-kāju.

3. Īsie, ātrie lēcieni. Tie paši kvalitātes akcenti. Šiem lēcieniem jābūt maksimāli ātriem (nezaudējot tehniku). Lēcieni tiek veikti lecot pāri līnijai (ar pēdām nedrīkst slīdēt pa laukumu). Vingrinājuma izpildījuma laiks ir 10 – 15 sekundes. **Progresijas:** 1. vingrinājuma izpildījuma laiks, 2. lēcieni ar 1-kāju

1. Lēcieni uz priekšu un atpakaļ;

5. Lēcieni no sāna uz sānu ar 1-kāju;

2. Lēcieni no sāna uz sānu;

6. Lēcieni kvadrātā ar 1-kāju;

3. Lēcieni kvadrātā;

7. Ātrie vertikālie lēcieni (*Pogo*);

4. Lēcieni uz priekšu un atpakaļ ar 1-kāju;

8. Ātrie vertikālie lēcieni ar 1-kāju.

4. Maksimālie lēcieni uz distanci / augstumu. Tie paši kvalitātes akcenti. Ļoti svarīga kvalitatīva piezemēšanās. VISAS piezemēšanās ir atlētiskā stājā uz divām kājām. **Progresijas:** 1. bez pretkustības, 2. ar pretkustību, 3. vairāki lēcieni pēc kārtas.

1. Vertikālais lēcieni;

5. Vertikālais lēcieni no ieskrējiena;

2. Vertikālais lēcieni no soļa;

6. Horizontālais lēcieni;

3. Vertikālais lēcieni no sānu soļa;

7. Horizontālais lēcieni no 1-kājas;

4. Vertikālais lēcieni no 1-kājas;

8. Horizontālais laterālais lēcieni no 1-kājas.

5. Pliometriskie lēcieni. Tie paši kvalitātes akcenti. Visaugstākās intensitātes lēcieni, kuros izmanto eksplozīvus, ātri veicamus lēcienus. Pie lēcieniem jāņem vērā atlēta fizisko sagatavotību. **Progresijas:** 1. no zemes, 2. no paaugstinājuma, 3. vairāki lēcieni pēc kārtas.

1. Piezemēšanās no paaugstinājuma ar lēcieni;

2. Piezemēšanās no paaugstinājuma ar lēcieni uz sāniem;

3. Piezemēšanās no paaugstinājuma ar lēcieni rotācijā;

4. Piezemēšanās no paaugstinājuma ar lēcieni ar 1-kāju;

5. Piezemēšanās no paaugstinājuma ar lēcieni uz sāniem ar 1-kāju;

6. Piezemēšanās no paaugstinājuma ar lēcieni rotācijā ar 1-kāju;
7. Vairāki lēcieni pāri barjerām uz priekšu;
8. Vairāki lēcieni pāri barjerām uz sāniem;
9. Vairāki lēcieni pāri barjerām uz priekšu ar 1-kāju;
10. Vairāki lēcieni pāri barjerām uz sāniem ar 1-kāju;
11. Pēdu bound;
12. Taisnu kāju bound;
13. Bound tālumā;
14. Bound augstumā.

Skipi un sienas vingrinājumi (wall drill). Akcents ir uz pēdu darbību, taisnu augumu, skatiens uz priekšu un tehnisko izpildījumu. Primāri ir kustības kvalitāte un tad kustības ātrums.

1. Skipi. Akcents uz pēdu darbību, taisnu augumu, agresīvām rokām un kontroli.

- | | |
|---------------------|---|
| 1. Pēdu skips; | 5. Taisnu kāju skips; |
| 2. A-skip; | 6. Lidojošais skips; |
| 3. A-skip laterāli; | 7. Skipu variācijas ar starplēcieniem, utt. |
| 4. B-skip; | |

2. Sienas vingrinājumi. Akcents ir uz pēdu darbību, taisnu augumu, kontroli.

- | | |
|---------------------------------|------------------|
| 1. Stāja; | 4. Viena maiņa; |
| 2. Uzlāde – pauze – eksplozija; | 5. Divas maiņas; |
| 3. Kājas iedzišana zemē; | 6. Trīs maiņas. |

Aizsardzības laterālās kustības (slaidi, krustsoļi). Svarīgi ir strādāt uz šādām kustībām, jo basketbolā līdz 40% no spēles laika tiek veiktas dažādas laterālās kustības. Vingrinājuma izpildes tehnika: atlētiska stāja ar izceltām, saliektām rokām un atvērtām plaukstām, atgrūšanās no ārējās kājas, virziena kāja atveras pa 45*, vingrinājuma laikā stāja tiek noturēta tunelī (plecu augstums no zemes vingrinājuma laikā ir nemainīgs un pleci ir starp ceļiem). Vingrinājums tiek veikts pēc trenera signāla. Vingrinājumus izpilda divos virzienos – uz abiem sāniem un uz abām pusēm pa diagonāli atpakaļ. **Progresijas:** 1. kustība tiek veikta vienā virzienā, 2. kustība tiek veikta vienā virzienā un atpakaļ, 3. kustība tiek veikta ar noteiktu atkātojuma skaitu.

- | | |
|-------------------|----------------------------------|
| 1. Viens slaidis; | 4. Krustsolis; |
| 2. Divi slaidi; | 5. Divi krustsoļi; |
| 3. Trīs slaidi; | 6. Krustsolis, slaidis, slaidis. |

Kājdarbības vingrinājumi. Akcents ir uz koordinētu, ātru un veiklu kāju un roku darbību. Šie vingrinājumi ir iedalīti vairākās kategorijās: 1. trepītes, 2. foot-fire, 3. vingrinājumi izmantojot konusus. **Progresijas:** 1. vingrinājuma sarežģītības pakāpe, 2. vingrinājuma izpildījuma laiks / ātrums.

1. Trepītes. Akcents uz precīzu un ritmisku kāju darbību, nepieskaroties trepītēm.

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| 1. Divas pēdas uz priekšu; | 5. Abas kājas iekšā / ārā; |
| 2. Divas pēdas uz sāniem; | 6. Iekšā / ārā ar 1-kāju uz priekšu; |
| 3. <i>Icky shuffle</i> ; | 7. Laterālais iekšā / ārā; |
| 4. Ar krustsoli uz priekšu; | 8. Laterālais pēdu maiņa (šķēres). |

2. Foot-fire. Akcents uz atlētisku stāju un ātru kāju darbību paliekot tunelī (plecu augstums no zemes vingrinājuma laikā ir nemainīgs un pleci ir starp ceļiem).

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1. Abas vienlaicīgi; | 5. Ar abām uz āru / iekšu; |
| 2. Pārmīšus; | 6. Ar abām uz priekšu / atpakaļ; |
| 3. Ārā / ārā / iekšā / iekšā; | 7. Rotācijas ar abām. |
| 4. Uz priekšu / priekšu / atpakaļ / atpakaļ;; | |

3. Vingrinājumi izmantojot konusus. Akcents uz precīzu, koordinētu un ātru kāju darbību.

- | | |
|------------------------------------|---|
| 1. <i>Lane agility</i> kvadrāts; | 3. 2 konusi - slaidi astotniekā; |
| 2. <i>Lane agility</i> astotnieks; | 4. 2 konusi – skriešana / atmuguriski astotniekā. |

Sprinti. Divas kategorijas: 1. īsas distances maksimālie sprinti (līdz $\frac{3}{4}$ basketbola laukuma garuma), 2. īsas distances maksimālie sprinti ar virzienu maiņu (vienā virzienā līdz 5 metri). Sākuma stāja - abas pēdas vienā virzienā, lielākā daļa ķermeņa svara uz priekšējās kājas, pretējā roka un kāja, atgrūžas vienlaicīgi no abām pēdām, maksimāli ātra roku darbība. Ideālā gadījumā katra sprinta ātrumu mēra ar elektroniskā laika fiksēšanas iekārtu "*timing gates*", jo pierādīts, ka ir objektīvāks rezultāts un tas dod papildus motivāciju sportistiem kā rezultātā skrien ar lielāku atdevi. Izpildījums – vairāki spēlētāji uz gala līnijas, ieņem stājas, signāls sākumam ir svilpe vai plaukstu sasišana, šķērso centra līniju, samazina ātrumu, bez steigas nāk atpakaļ. Ja vēlamies attīstīt maksimālo ātrumu, tad ir ļoti svarīgi ievērot lai ir pilna atpūta starp atkārtojumiem.

1. Īsas distances maksimālie sprinti (līdz $\frac{3}{4}$ basketbola laukuma garuma)

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| 1. No atlētiskas stājas; | 4. No sāna ar krustsoli; |
| 2. No jauktas stājas; | 5. Guļus uz vēdera; |
| 3. No sāna ar atvērto soli; | 6. Citas sākuma stājas. |

2. Īsas distances maksimālie sprinti ar virzienu maiņu

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| 1. 5 x 5 metri (4 virzienu maiņas); | 2. <i>Lane agility</i> kompass. |
|-------------------------------------|---------------------------------|

Svaru (pretestības) treniņš

Svaru (pretestības) treniņi. Ir vairāki faktori, kuri jāņem vērā plānojot svaru zāles treniņus: 1. briedums (bioloģiskais vecums) 2. treniņu pieredze (vai spēja kvalitatīvi izpildīt pamata kustības) 3. augšanas intensitāte pēdējo mēnešu laikā. Svaru zālē vienmēr ir **jāievēro sekojošā hierarhija**: pareiza vingrinājuma tehnika – atkārtojuma skaits – pretestība (svars). Svarīgi ir attīstīt visas pamata kustības (gurnu locītavas dominējošs, ceļu locītavas dominējošs, vertikālā vilkšana, vertikālā spiešana, horizontālā spiešana, horizontālā vilkšana, core – anti ekstenzija, core – anti laterālā fleksija, core – anti rotācija).

Ir daudz un dažādu vingrinājumu, kurus var veikt svaru zālē. Lai atvieglotu vingrinājumu izvēli un saprastu vingrinājumu progresijas, zemāk var atrast vairākus visu pamata kustību vingrinājumu piemērus ar to progresijām. Jāņem vērā, ka šie **nav vienīgie** svaru vingrinājumi, kurus ir nepieciešams veikt. Katram vingrinājumam ir 3 progresijas, kuras var atšķirt pēc bultas krāsas.

➡ zemākās grūtības vingrinājums, ➡ vidējās grūtības līmenis, ➡ augstākās grūtības līmenis

Visiem šiem un citiem vingrinājumiem būs pieejami informatīvie, skaidrojošie video, kuri tiks publicēti efektīvas ilgtermiņa jauniešu attīstības rokasgrāmatā basketbolā.

Gurnu locītavas dominējošs vingrinājums

Vingrinājums #1

- ➡ Noliekšanās ar nūju
- ➡ Noliekšanās ar svaru bumbu
- ➡ Noliekšanās ar hantelēm

Vingrinājums #2

- ➡ Noliekšanās uz 1-kājas ar 3-5s pauzi lejā
- ➡ Noliekšanās uz 1-kājas ar nūju
- ➡ Noliekšanās uz 1-kājas ar nūju un hanteli

Vingrinājums #3

- ➡ Gurnu noturēšana uz sola
- ➡ Gurnu izcelšana uz sola
- ➡ Gurnu izcelšana uz sola ar hanteli

Vingrinājums #4

- ➡ Gurnu noturēšana uz sola ar 1-kāju
- ➡ Gurnu izcelšana uz sola ar 1-kāju
- ➡ Gurnu izcelšana uz sola ar 1-kāju un hanteli

Ceļu locītavas dominējošs vingrinājums

Vingrinājums #1

- ➡ Pietupiens izklupiena stājā no lejas augšā
- ➡ Pietupiens izklupiena stājā
- ➡ Pietupiens ar izceltu aizmugurējo kāju

Vingrinājums #2

- ➡ Pietupiens uz sola
- ➡ Pietupiens
- ➡ Goblet pietupiens ar 3-5s pauzi lejā

Vingrinājums #3

- ➡ Laterālais pietupiens
- ➡ Laterālais izklupiens ar pauzi augšā un lejā
- ➡ Laterālais izklupiens

Vingrinājums #4

- ➡ Pietupiens uz 1-kājas uz sola (3-5s kustība lejā)
- ➡ Pietupiens uz 1-kājas uz sola
- ➡ Pietupiens uz 1-kājas stāvot uz kastes

Vertikālā vilkšana

Vingrinājums #1

- ➡ Negatīvā pievilkšanās (3-5s kustība lejā)
- ➡ Pievilkšanās ar gumijām (asistējošais)
- ➡ Pievilkšanās

Vertikālā spiešana

Vingrinājums #1

- ➡ Plecu spiešana sēdus (3-5s kustība lejā)
- ➡ Plecu spiešana sēdus
- ➡ Arnolda plecu spiešana sēdus

Horizontālā spiešana

Vingrinājums #1

- ➡ Planks ar taisnām rokām ar nūju
- ➡ Slīpā pumpēšanās uz sola ar nūju
- ➡ Pumpēšanās ar nūju

Vingrinājums #2

- ➡ Spiešana guļus ar hantelēm (3-5s kustība lejā)
- ➡ Spiešana guļus ar hantelēm
- ➡ Spiešana guļus ar svaru stieni

Horizontālā vilkšana

Vingrinājums #1

- ➡ TRX mugura (3-5s kustība lejā)
- ➡ TRX mugura
- ➡ Horizontālā pievilkšanās

Vingrinājums #2

- ➡ Gumijas vilkšana sev klāt ar 1-roku jauktā stājā
- ➡ TRX pievilkšanās ar 1-roku
- ➡ TRX pievilkšanās ar 1-roku ar rotāciju

Core – Anti ekstenzija

Vingrinājums #1

- ➡ Slīpais planks uz sola ar nūju
- ➡ Planks ar nūju
- ➡ Planks

Vingrinājums #2

- ➡ Beigtā vabole ar rokas nolaišanu
- ➡ Beigtā vabole ar kājas iztaisnošanu
- ➡ Beigtā vabole

Core – Anti laterālā fleksija

Vingrinājums #1

- ➡ Aduktoru planks no ceļa ar saliektu kāju
- ➡ Aduktoru planks no ceļa ar taisnu kāju
- ➡ Aduktoru planks no pēdas ar saliektu kāju

Core – Anti rotācija

Vingrinājums #1

- ➡ Anti rotācijas gumijas turēšana pie krūtīm
- ➡ Anti rotācijas gumijas spiešana ar pauzi
- ➡ Anti rotācijas gumijas turēšana taisnās rokās

Svaru treniņi basketbola laukumā tiek sākti, sākot ar 11 gadus jaunām meitenēm un 12 gadus jauniem puisiem. Uzsvārs ir uz kustību kvalitāti, kontroli, spēku un mobilitāti. Lai treniņprocesā iekļautu šo vingrinājumu kompleksu, sportistiem ir jāpierāda, ka var kvalitatīvi izpildīt “Magic 7” iesildīšanās vingrinājumus.

Deviņi vingrinājumi ir salikti trijos blokos, katrā pa trijiem vingrinājumiem. Spēlētāji tiek sadalīti trijās grupās. Katra grupa veic viena bloka trīs vingrinājumu apļus. Pēc tam: grupa, kura izpildīja A bloka vingrinājumus pāriet uz B bloka vingrinājumiem; grupa, kura izpildīja B bloka vingrinājumus pāriet uz C bloka vingrinājumiem; grupa, kura izpildīja C bloka vingrinājumus pāriet uz A bloka vingrinājumiem.

Pirmajos treniņos var izpildīt divus apļus ar katra bloka vingrinājumiem, jo vairāk laika ir nepieciešams, lai sportistiem izskaidrotu un parādītu vingrinājumus. Attiecīgi, kad vingrinājumu nosaukumi ir zināmi, var pāriet uz trīs apļiem, jo laiks ir iekonomēts. Atpūta starp vingrinājumiem tiek regulēta ar sportistu skaitu – ja grupā ir pieci sportisti, tad divi atpūšas, kamēr trīs izpilda vingrinājumus.

Katrai programmai ir trīs līmeņi pēc grūtības pakāpes. Sportistam ir jāparāda, ka var veikt pirmā līmeņa (zaļā krāsā) vingrinājumus labā kvalitātē pirms pāriet uz otro līmeni (dzeltenā krāsā). Tas pats ir attiecināms, lai pārietu uz trešo līmeni (sarkanā krāsā).

Līmenis #1, Treniņš A		
A1	Noliekšanās ar svaru bumbu	3 x 15
A2	Slīpā pumpēšanās uz sola ar nūju	3 x 10
A3	Core - beigtā vabole ar rokas nolaišanu	3 x 6 (katra roka)
B1	Pietupiens izklupiena stājā	3 x 10 (katra kāja)
B2	TRX mugura (3-5s kustība lejā)	3 x 8
B3	Core - anti rotācijas gumijas turēšana pie krūtīm	3 x 20s
C1	Goblet laterālais pietupiens	3 x 8 (katra kāja)
C2	Gurnu noturēšana uz sola	3 x 20s
C3	Core - bird dog ar pauci augšā	3 x 6 (katra diagonāle)

Līmenis #1, Treniņš B		
A1	Noliekšanās uz 1-kājas ar nūju	3 x 10 (katra kāja)
A2	TRX horizontālā spiešana (3-5s kustība lejā)	3 x 8
A3	Core - aduktoru planks no ceļa ar saliektu kāju	3 x 20s (katra puse)
B1	Nordik noliekšanās	3 x 4
B2	Negatīvā pievilkšanās (3-5s kustība lejā)	3 x 8
B3	Core - izcelšanās sānu plankā no ceļa ar kājas izcelšanu	3 x 6 (katra puse)
C1	Goblet pietupiens ar plecu spiešanu izceļoties	3 x 15
C2	Izcelšanās ikros uz paaugstinājuma	3 x 15
C3	Core - taisnu roku planks ar kājas izcelšanu	3 x 6 (katra kāja)

Līmenis #2, Treniņš A		
A1	Noliekšanās ar svaru bumbu	3 x 12
A2	Pumpēšanās ar nūju	3 x 10
A3	Core - beigtā vabole ar kājas iztaisnošanu	3 x 6 (katra kāja)
B1	Goblet pietupiens izklupiena stājā	3 x 10 (katra kāja)
B2	TRX mugura	3 x 12
B3	Core - anti rotācijas gumijas spiešana ar pauzi	3 x 6 (katra puse)
C1	Goblet laterālais izklupiens ar pauzi augšā un lejā	3 x 8 (katra kāja)
C2	Gurnu izcelšana uz sola	3 x 15
C3	Core - bird dog ar pauzi augšā	3 x 6 (katra diagonāle)

Līmenis #2, Treniņš B		
A1	Noliekšanās uz 1-kājas ar nūju un hanteli	3 x 10 (katra kāja)
A2	TRX horizontālā spiešana	3 x 12
A3	Core - aduktoru planks no ceļa ar taisnu kāju	3 x 20s (katra puse)
B1	Nordik noliekšanās	3 x 6
B2	Pievilšanās ar gumijām (asistējošais)	3 x 8
B3	Core - sānu planks no ceļa ar kājas izcelšanu	3 x 6 (katra puse)
C1	Goblet pietupiens ar plecu spiešanu izceļoties uz 1-kājas	3 x 8 (katra kāja)
C2	Izcelšanās ikros ar 1-kāju uz paaugstinājuma	3 x 12 (katra kāja)
C3	Core - taisnu roku planks ar pieskaršanos plecam	3 x 6 (katra roka)

Līmenis #3, Treniņš A		
A1	Noliekšanās ar svaru bumbu	3 x 10
A2	Pumpēšanās ar 3s pauzi lejā	3 x 10
A3	Core - beigtā vabole	3 x 6 (katra diagonāle)
B1	Goblet pietupiens ar izceltu aizmugurējo kāju	3 x 10 (katra kāja)
B2	TRX mugura ar 3s pauzi augšā	3 x 10
B3	Core - anti rotācijas gumijas turēšana taisnās rokās	3 x 20s (katra puse)
C1	Goblet laterālais izklupiens	3 x 8 (katra kāja)
C2	Gurnu izcelšana uz sola ar hanteli	3 x 12
C3	Core - bird dog ar pauzi augšā	3 x 6 (katra diagonāle)

Līmenis #3, Treniņš B		
A1	Noliekšanās uz 1-kājas ar nūju un hanteli	3 x 10 (katra kāja)
A2	TRX horizontālā spiešana	3 x 12
A3	Core - aduktoru planks no pēdas ar saliektu kāju	3 x 20s (katra puse)
B1	Nordik noliekšanās	3 x 8
B2	Pievilšanās	3 x 6
B3	Core - sānu planks ar kājas izcelšanu	3 x 6 (katra puse)
C1	Goblet pietupiens ar plecu spiešanu izceļoties	3 x 8 (each)
C2	Izcelšanās ikros ar 1-kāju uz paaugstinājuma ar hanteli	3 x 12 (katra kāja)
C3	Core - taisnu roku planks ar pretējās rokas/kājas izcelšanu	3 x 6 (katra diagonāle)

Svaru treniņi svaru zālē jāskā aptuveni 13 gadu vecumā meitenēm un 14 gadu vecumā puisiem. Uzsvārs aizvien ir uz kustību kvalitāti, kontroli, spēku un mobilitāti. Lai treniņprocesā iekļautu šo vingrinājumu kompleksu, sportistiem ir jāpierāda, ka var kvalitatīvi izpildīt svaru treniņa vingrinājumus basketbola laukumā. Vingrinājumi ir sadalīti pēc sistēmas līdzīgos blokos un maiņas starp blokiem notiek tāpat kā svaru treniņā basketbola laukumā. Katra bloka trīs vingrinājumi tiek veikti bez pauzes, pēc viena apļa izpildes ir vienas minūtes pauze.

Deviņi vingrinājumi ir salikti trijos blokos, katrā pa trijiem vingrinājumiem. Spēlētāji tiek sadalīti trijās grupās. Katra grupa veic viena bloka trīs vingrinājumu apļus. Pēc tam: grupa, kura izpildīja A bloka vingrinājumus pāriet uz B bloka vingrinājumiem; grupa, kura izpildīja B bloka vingrinājumus pāriet uz C bloka vingrinājumiem; grupa, kura izpildīja C bloka vingrinājumus pāriet uz A bloka vingrinājumiem.

Pirmajos treniņos var izpildīt divus apļus ar katru bloka vingrinājumiem, jo vairāk laika ir nepieciešams, lai sportistiem izskaidrotu un parādītu vingrinājumus. Attiecīgi, kad vingrinājumu nosaukumi ir zināmi, var pāriet uz trīs apļiem, jo laiks ir iekonomēts. Atpūta starp vingrinājumiem tiek regulēta ar sportistu skaitu – ja grupā ir pieci sportisti, tad divi atpūšas, kamēr trīs izpilda vingrinājumus.

Katrai programmai ir trīs līmeņi pēc grūtības pakāpes. Sportistam ir jāparāda, ka var veikt pirmā līmeņa (zaļā krāsā) vingrinājumus labā kvalitātē pirms pāriet uz otro līmeni (dzeltenā krāsā). Tas pats ir attiecināms, lai pārietu uz trešo līmeni (sarkanā krāsā).

Līmenis #1, Treniņš A		
A1	Noliekšanās ar hantelēm	3 x 10
A2	Spiešana guļus ar svaru stieni (3-5s kustība lejā)	3 x 10
A3	Medicīnas bumbas metieni no krūtīm bez uzlādes	3 x 6
B1	Gurnu noturēšana uz sola ar 1-kāju	3 x 20s (katrā kājā)
B2	Horizontālā pievilkšanās pie stieņa ar saliektām kājām	3 x 10
B3	Medicīnas bumbas metieni ar rotāciju bez uzlādes	3 x 4 (katrs puse)
C1	Pietupiens uz 1-kājas uz sola (5s kustība lejā) ar apsēšanos	3 x 6 (katrā kājā)
C2	Plecu spiešana sēdus ar hantelēm (3-5s kustība lejā)	3 x 10
C3	Triceps - roku iztaisnošana stāvot uz 1-kājas	3 x 12

Līmenis #1, Treniņš B		
A1	Noliekšanās uz 1-kājas ar nūju un hanteli	3 x 10 (katrā kājā)
A2	Slīpā guļus spiešana ar hantelēm (3-5s kustība lejā)	3 x 10
A3	Medicīnas bumbas metieni no krūtīm no izklupiena stājas ar soli	3 x 3 (katrā kājā)
B1	Pievilkšanās	3 x 6
B2	Nordik noliekšanās	3 x 4
B3	Medicīnas bumbas metieni zemē (virs galvas) bez uzlādes	3 x 6
C1	Goblet laterālais pietupiens (3-5s kustība lejā)	3 x 8 (katrā kājā)
C2	Ikri trenāžierī (pēdas rāda 3 virzienos)	3 x 15
C3	Biceps - roku saliekšana stāvot uz 1-kājas	3 x 12

Līmenis #2, Treniņš A		
A1	Noliekšanās ar hantelēm	3 x 8
A2	Spiešana guļus ar svaru stieni	3 x 8
A3	Medicīnas bumbas metieni no krūtīm ar uzlādi	3 x 6
B1	Gurnu izcelšana uz sola ar 1-kāju	3 x 10 (katra kāja)
B2	Horizontālā pievilkšanās pie stieņa ar taisnām kājām	3 x 10
B3	Medicīnas bumbas metieni ar rotāciju ar uzlādi	3 x 4 (katra puse)
C1	Pietupiens uz 1-kājas uz sola (5s kustība lejā) ar pieskaršanos	3 x 6 (katra kāja)
C2	Plecu spiešana sēdus ar hantelēm	3 x 10
C3	Triceps - roku iztaisnošana stāvot uz 1-kājas	3 x 12

Līmenis #2, Treniņš B		
A1	Noliekšanās uz 1-kājas ar hantelēm	3 x 8 (katra kāja)
A2	Slīpā guļus spiešana ar hantelēm	3 x 12
A3	Medicīnas bumbas metieni no krūtīm no izklupiena stājas ar soli	3 x 3 (katra kāja)
B1	Pievilkšanās ar papildus svaru	3 x 6
B2	Nordik noliekšanās	3 x 6
B3	Medicīnas bumbas metieni zemē (virs galvas) ar uzlādi	3 x 6
C1	Goblet laterālais izklupiens ar pauci augšā un lejā	3 x 8 (katra kāja)
C2	Ikri trenāžierī (pēdas rāda 3 virzienos)	3 x 15
C3	Biceps - roku saliekšana stāvot uz 1-kājas	3 x 12

Līmenis #3, Treniņš A		
A1	Noliekšanās ar hantelēm	3 x 8
A2	Spiešana guļus ar svaru stieni	3 x 6
A3	Medicīnas bumbas metieni no krūtīm maksimāli ātri	3 x 8
B1	Gurnu izcelšana uz sola ar 1-kāju un hanteli	3 x 8 (katra kāja)
B2	Horizontālā pievilkšanās ar taisnām kājām uz paaugstinājuma	3 x 8
B3	Medicīnas bumbas metieni ar rotāciju maksimāli ātri	3 x 5 (katra puse)
C1	Pietupiens uz 1-kājas stāvot uz paaugstinājuma	3 x 6 (katra kāja)
C2	Plecu spiešana stāvus ar hantelēm	3 x 10
C3	Triceps - roku iztaisnošana stāvot uz 1-kājas	3 x 12

Līmenis #3, Treniņš B		
A1	Noliekšanās uz 1-kājas ar hantelēm	3 x 6 (katra kāja)
A2	Slīpā guļus spiešana ar hantelēm	3 x 10
A3	Medicīnas bumbas metieni no krūtīm no izklupiena stājas ar soli	3 x 3 (katra kāja)
B1	Pievilkšanās ar papildus svaru	3 x 4
B2	Nordik noliekšanās	3 x 8
B3	Medicīnas bumbas metieni zemē (virs galvas) maksimāli ātri	3 x 8
C1	Goblet laterālais izklupiens	3 x 8 (katra kāja)
C2	Ikri trenāžierī (pēdas rāda 3 virzienos)	3 x 15
C3	Biceps - roku saliekšana stāvot uz 1-kājas	3 x 12

Sacensību spēles. Katra treniņa fiziskajā daļā var izmantot 1 - 2 sacensību spēles. Šie vingrinājumi jauniešiem/tēm dod iespēju parādīt, ko ir iemācījušies. Jānodrošina draudzīga, motivējoša droša sacensību vide. Šādas sacensību spēles var uzlabot treniņu kvalitāti, jo uzlabo jauniešu atdevi un treniņu baudu. Var izdomāt uzdevumu zaudētājam, piemēram, 5 lēcieni, paspiest roku uzvarētājam un apsveikt ar uzvaru, utt.

1. **Bandīts un policists.** Spēlētājus sadala pēc ātruma līdzīgos pāros. Bandīta (bēdzējs) uzdevums ir nosprintot visu iepriekš norādīto distanci (piemēram, no gala līnijas līdz centra līnijai) tā lai policists (ķērājs) viņam nepieskaras, kamēr ķērāja uzdevums ir ar roku pieskarties sprinterim. Punkti tiek skaitīti sekojoši - ja sprinteris aizbēg, tad punkts viņam; ja ķērājs pieskarās, tad punkts viņam. Sākuma stājas: ar skatu pret laukumu, ar muguru pret laukumu, ar sāniem pret laukumu, guļus uz vēdera. Piemērs, ar skatu pret laukumu – abi nostājas ar skatu pret laukumu, abiem rokas iztaisnotas uz sāniem plecu augstumā, ar pirkstu galiem abi saskarās, kad skrējējs atrauj kāju no zemes sacensības sākās.
2. **Stafete.** Spēlētājus sadala vairākās, pēc skaita vienādās grupās. Treneris izvēlas distanci. Piemēram, sprints no centra līnijas līdz gala līnijai, virziena maiņa un sprints līdz centra līnijai, kur sasitot plaukstas sāk nākamais.
3. **Apla ātruma sacensības.** Tiek izmantoti soda līnijas apli un centra aplis. Spēlētājus sadala pēc ātruma līdzīgos pāros. Viens ir bandīts (bēdzējs) un otrs ir policists (ķērājs). Abi nostājas ārpusē aplim. Tiek dotas 10 – 15 sekundes lai policists noķertu bandītu. Var izmantot vairākas kustības: skriešana, tikai slaidi, tikai krustsoļi.
4. **Apla spēka sacensības.** Tiek izmantoti soda līnijas apli un centra aplis. Spēlētājus sadala pēc spēka līdzīgos pāros. Apla vidū spēlētāji nostājas ar muguru pret muguru, rokas izmantot nav atļauts. Pēc trenera signāla notiek cīņa. Uzvar tas, kurš ar muguru izgrūda otru ārpus apla (vismaz viena pēda ārpus apla) un gadījumā, ja pretinieks nokrita (jānoturas uz abām kājām).
5. **Balanca duelis.** Spēlētājus sadala pēc spēka līdzīgos pāros. Abi spēlētāji nostājas viens pret otru. Var izmantot vairākas stājas: atlētiskā stājā, stājā uz 1-kājas. Piemērs, stājā uz vienas kājas – abi nostājas uz labās kājas ar seju pret seju, krūšu augstumā saliek atvērtas plaukstas kopā, izmantojot tikai roku spēku (ar plaukstu pret plaukstu) ir jāliek pretiniekam zaudēt balansu (ir uzvara, ja pretinieks pieliek kreiso kāju pie zemes VAI ar labo kāju izlec lai noturētu balansu).
6. **Ķeršanas.** Treneris izvēlas laukuma lielumu (1/2 laukums vai iekšā trīs punktu metienu līnijai) un ķeršanas ilgumu (atkarīgs no ķeršanas veida). Vairāki ķeršanas veidi: 1. parastā ķeršana (viens ķer, pārējie bēg), 2. ķeršana pāros (pāris sadodas rokās un ķer pārējos, noķertais spēlētājs pievienojas un tad ķer trijatā un tā līdz brīdim, kad visi ir noķerti), 3. ķeršana izmantojot tikai vienu kustību (nedrīkst skriet), piemēram, lecot uz 1-kājas, tikai ar krustsoļi, tikai ar slaidiem, 4. ķeršana driblējot ar basketbola bumbu (visiem ir jādriblē ar bumbu).
7. **Spogulis.** Spēlētājus sadala pēc ātruma līdzīgos pāros. Divus konusus novieto, aptuveni ar 3 metru distanci starp abiem. Abi spēlētāji stāv ar sejām viens pret otru, katrs savā konusi izveidotās līnijas pusē. Pirms vingrinājuma sākuma treneris norāda, kurš vada un, kurš spogulis. Spoguļa atveidotājam ir jāveic visas tās pašas kustības, kuras veic vadošais. Vingrinājums tiek izpildīts 8 – 15 sekundes. Ir vairāki veidi kā spoguļa sacensības var veikt: 1. skrienot uz priekšu un atmuguriski, 2. ar laterāliem slaidiem un krustsoļiem 3. skrienot uz priekšu un atmuguriski ar lēcieni, 4. ar laterāliem slaidiem un krustsoļiem ar lēcieni, 5. izmantojot visas iepriekš minētās kustības.
8. **Zibenzellis.** Spēlētājus sadala pāros. Visi pāri nostājas divās rindās ar sejām vienam pret otru. Pa vidu uz zemes stāv fiška. Visi spēlētāji ir atlētiskā stājā, treneris skaļi jauktā secībā sauc dažādas ķermeņa daļas (ausis, pleci, gurni, ceļi). Spēlētāji dzirdot trenera norādes ar abām rokām pieskarās nosauktajām ķermeņa daļām. Brīdī, kad treneris skaļi pasaka zibens, tad spēlētāji no viena pāra savā starpā sacenšas par to, kurš pirmais pacels fišku no zemes. Drošības noteikumi: jāuzmanās no galvu sasišanas.

9. **Akmens – šķēres - papīrs.** Šo spēli var izmantot vairākos veidos: 1. treniņa sākumā ar akcentu uz sagatavošanos treniņam, 2. pēc iesildīšanās ar mērķi attīstīt reakciju un ātrumu. Pirmais variants ir treniņa sākumā, lai uzlabotu uzmanību, sagatavotos emocionāli treniņam un liktu pasmaidīt. Katrs spēlētājs ir par sevi, atrod spēlētāju ar kuru var čikāties, zaudētājs iet aiz muguras uzvarētājam un kļūst par viņa lielāko atbalstītāju, uzvarētājs meklē nākamo spēlētāju ar kuru var čikāties, tā turpina līdz brīdim, kad ir viens uzvarētājs. Pēc iesildīšanās spēlētājus sadala pēc ātruma līdzīgos pāros. Pāris nostājas ar seju pret seju lai centra līnija ir pa vidu. Abi čikājās un zaudētājam ir jābēg (bandīts) un uzvarētājam jāķer (policists).

Atsildīšanās pēc treniņa ir svarīga treniņa procesa sastāvdaļa un tik pat nepieciešama kā iesildīšanās pirms treniņa. Atsildīšanās tiek veikta treniņa beigās un aizņem 5 – 15 minūtes. Ir jāveic zemas intensitātes vingrinājumi, kuri palīdzēs organismam ātrāk atjaunoties. Atsildīties ir nepieciešams, jo tas palīdz:

1. Organismam atbrīvoties no vielmaiņas blakusproduktiem;
2. Sirds ritmam un elpošanai atgriezties normālajā līmenī;
3. Organismam atslābināties;
4. Atjaunot psiholoģisko tonusu;
5. Atjaunot enerģētiskās rezerves.

Vingrinājumus var iedalīt vairākās kategorijās: pēdu vingrinājumi, balansa vingrinājumi, stiepšanās un autogēnais treniņš (elpošana). Visi šie vingrinājumi tiek veikti bez apaviem (ar basām pēdām vai ar zeķēm), atslogojot pēdas no apaviem, kur kāju pirksti ir saspiesti un nevar izplesties. Lai pēdas attīstītos veselās, ir ieteicams staigāt basām kājām pa nelīdzenām virsmām, piemēram, pa virvi.

Pēdu vingrinājumi. Pēdu problēmas mūsdienās ir bieži sastopamas gan bērniem, gan jauniešiem. Lielākā kļūda ir mazkustīga ikdiena un pārāk ilga laika pavadīšana apavos, kas var novest līdz pēdu problēmām kā arī var ietekmēt stāju un ķermeni kopumā. Pēdas ir vienīgās ķermeņa daļas, kas lielākajā daļā vingrinājumu saskaras ar grīdu. Tās balsta visu cilvēka ķermeņa svaru un pārvietošanās laikā (ejot, skrienot, lecot) pēdas kompleksā struktūra darbojas gluži kā atspere un, saskaroties ar zemi, amortizē triecienus. Šie vingrinājumi uzlabos pēdu veselību, stiprinot pēdu velves, saites un muskuļus. Ja ir pie

1. Uz pirkstgaliem;
2. Uz papēžiem;
3. Uz pēdu ārējām malām;
4. Velkot pēdas no iekšas uz āru;
5. Izstaigāšana ar pirkstu galiem (līdz 1 metram).

Līdzsvara vingrinājumi. Mērķis ir nostiprināt potītes, attīstīt koordināciju, kustību kontroli, tehniski pareizu piezemēšanos un samazināt traumu risku. Līdzsvars ir koordinācijas izpausme, kura norāda uz cilvēka spēju kontrolēt un saglabāt stabilu ķermeņa stāvokli dažādu motoro darbību laikā, piemēram, stāvus vai kustībā. Līdzsvaru iedala divās kategorijās: statiskais, kas ir spēja noturēt līdzsvaru miera stāvoklī un dinamisko, kas ir spēja noturēt līdzsvaru kustībā. Līdzsvara prasme gan statiskā, gan dinamiskā vidē ir svarīga prasme, lai bērns var saglabāt kustību kontroli skrienot, lecot, utt. Svarīgi sākuma attīstīt statisko līdzsvaru un pēc tam progresēt uz dinamiskā līdzsvara vingrinājumiem.

Statiskais līdzsvars

1. *Snap down* atlētiskā stājā;
2. Skatiens pa labi/pa kreisi uz 1-kājas;
3. Ar kāju stiepties uz priekšu/sānu/atpakaļ uz 1-kājas;

Dinamiskais līdzsvars

1. *Snap down* ar 1-kāju;
2. 90* lēcieni apkārt pasaulei uz abām pusēm;
3. Lēcieni ar 1-kāju no sāna uz sānu.

Stiepšanās vingrinājumi. Mērķis ir uzturēt un uzlabot lokanību. Stiepšanās vingrinājumi pēc treniņa atšķiras no iesildīšanās stiepšanās vingrinājumiem. Treniņa sākumā ieteicams izpildīt dinamiskos stiepšanās vingrinājumus, kamēr treniņa beigās statiskās stiepšanās vingrinājumus. Stiepjoties nevajadzētu just nepatīkamas sāpes un nav ieteicams veikt īsas un ātras kustības. Stiepšanās vingrinājumi netiek turēti uz laiku, bet gan uz 5 ieelpu un izelpu cikliem. Lai saprastu ieelpas un izelpas ilgumu un efektu lasīt zemāk (elpošanas vingrinājumi).

1. *Brettzel 1*;
2. *Brettzel 2*;
3. Adduktori (*frog stretch*);
4. Hamstringa stiepšana stāvus;
5. Stāvus ar 1-roku stiepties pāri jauktā stājā;
6. Ikri (ar taisnu un saliektu kāju).

Autogēnie (elpošanas) vingrinājumi. Elpošanas vingrinājumi uztur un atjauno plaušu funkcionālās spējas, kuras ir svarīgas visam organismam. Gaiss tāpat kā ēdiens organismam dod enerģiju. Diafragmālai (dziļai) elpošanai ir virkne ieguvumu: nomierinoši iedarbojas uz ķermeni, mazina trauksmi, stabilizē veģetatīvo nervu sistēmu, organisms vairāk saņem skābekli, samazina negatīvo kortizola iedarbību, uzlabo vēdera muskuļu stabilitāti, uzlabo pašsajūtu, plaušās uzlabojas asinsrite un ventilācija. Ieelpa stimulē simpātisko nervu sistēmu, kuras funkcija ir aktivizēt, kamēr izelpa stimulē parasimpātisko nervu sistēmu, kuras funkcija ir nomierināt, līdz ar to pēc treniņa izelpai ir jābūt garākai. Nav viena pareiza ieelpas un izelpas ilguma, jo katram tas ir savādāks. Ieteicams sākt ar 3 sekunžu dziļu un vienmērīgu ieelpu caur degunu, 5 sekunžu vienmērīgu izelpu caur muti un 2 sekunžu pauzi pirms nākamās ieelpas. Ja šāda ieelpas/izelpas/pauze ir viegli izpildāma tad var veikt garākas ieelpas un izelpas.

Elpošanas vingrinājumus var veikt gan sēdus, gan guļus. Ir vairākas lietas, kuras ir jāievēro: izelpai vienmēr ir jābūt garākai nekā ieelpai, minimāla krūšu kurvja kustība augšpusē, neliela pauze izelpas beigās, elpošana ir ritmiska un kontrolēta, acis var turēt atvērtas vai aizvērtas (ar acīm ciet ir vieglāk koncentrēties),

Lai veiktu diafragmālo (dziļo) elpošanu ir jāapgūlas uz grīdas un jāuzliek viena roka uz krūtīm, otra uz vēdera. Lēna un vienmērīga ieelpa caur degunu (3 sekundes) vēderā, lai vēders pasīvi celtos uz augšu un izplestos uz sāniem, līdz ar to uz vēdera uzliktā roka paceļas. Tad seko lēna un vienmērīga izelpa caur muti (5 sekundes), lai vēders pasīvi nolaižas uz leju un sašaurinās, līdz ar to uz vēdera uzliktā roka nolaižas. Regulāri praktizējot šo elpošanas tehniku, nokļūstot stresa situācijās, cilvēks spēs nomierināties ātrāk. Veicot kvalitatīvi šos vingrinājumus sēdus un guļus stāvoklī var progresēt izceļot kājas uz paaugstinājumu, kas pēc treniņa iedos papildus efektus: uzlabos asinsriti, mazinās nogurumu un relaksēs. Diafragmālo elpošanu ieteicams veikt sākot no 14 gadiem, jo jaunākiem jauniešiem ir grūti procesam veltīt 100% uzmanību un koncentrāciju.

1. Sēdus;
2. Guļus;
3. Guļus ar izceltām un saliektām kājām;
4. Guļus ar izceltām un taisnām kājām.

Nepieciešamais inventārs grupas treniņam

1. Elektroniskā laika fiksēšanas iekārta "*Timing gates*" (1 gabals)
2. Mērlente 30 metri (1 gabals)
3. Mērlente 5 metri (1 gabals)
4. Vertikālā lēciena mērītājs "*Yard stick*" (1 gabals)
5. Koka nūjas (16 gabali)
6. Lielās, mīkstās medicīnas bumbas 2kg, 3kg, 4kg, 5kg, 6kg (2 gabali katra)
7. Mazās apļa gumijas (10 zilās, 10 zaļās)
8. Lielās apļa gumijas (3 līmeņi, 2 gabali katra)
9. Mazās barjeras (12 gabali)
10. TRX (2 gabali)
11. Svaru bumbas 2kg, 4kg, 6kg, 8kg, 10kg, 12kg, 16kg (2 gabali katra)
12. Trepītes (2 gabali)
13. Konusi (20 gabali)
14. Fiškas (4 krāsas, 5 gabali)
15. Lecamauklas (16 gabali)



Paldies par Jūsu atsaucību!

Šis metodiskais materiāls ir pirmais solis, lai izveidotu efektīvu ilgtermiņa jauniešu attīstības rokasgrāmatu basketbolā. Lai veicinātu atgriezenisko saiti un uzlabotu šo vadlīniju kvalitāti un efektivitāti, treneriem ir lūgums sūtīt uz info@kaizenteam.lv - jautājumus par vispusīgu fizisko sagatavotību, idejas (lai uzlabotu topošo rokasgrāmatu) un video ar vingrinājumiem/dažādām spēlēm (lai pievienot vingrinājumu bibliotēkai).

Visiem treneriem ir lūgums aizpildīt anketu par **katru vecuma** trenēto grupu atsevišķi. Anketas aizpildīšana aizņems aptuveni 5 minūtes. <https://forms.gle/KmQ2YDSQ1U4DnAcdA>

Jūsu atsaucība un sniegtās atbildes palīdzēs uzlabot Latvijas basketbola sistēmu. Paldies.

Ar cieņu,
LBS



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE



[KaizenTeamLV](https://www.instagram.com/KaizenTeamLV)



[KaizenTeamLV](https://www.facebook.com/KaizenTeamLV)