



Izglītības un zinātnes
ministrija

Izglītības un zinātnes ministrija

**Vadlīnijas profesionālās ievirzes sporta izglītības programmu
izstrādē un noformēšanā**

Saturs

1. VISPĀRĪGIE JAUTĀJUMI	4
2. PROFESIONĀLĀS IEVIRZES IZGLĪTĪBAS PROGRAMMU VISPĀRĪGIE ĪSTENOŠANAS NOSACĪJUMI	6
3. IZGLĪTĪBAS PROGRAMMU ĪSTENOŠANA.....	10
4. IZGLĪTOJAMO UZŅEMŠANA	14
5. PROFESIONĀLĀS IEVIRZES IZGLĪTĪBAS PROGRAMMAS SPORTĀ ĪSTENOŠANAS PAMATPRINCIPI	15
1. pielikums	17
Basketbola izglītības programmas 20V mācību paraugplāns	17
Basketbola izglītības programmas 30V mācību paraugplāns	18
Basketbola izglītības programmas 30V mācību paraugplāns	19
2. pielikums	20
Viegatlētikas izglītības programmas 20V mācību paraugplāns	20
Viegatlētikas izglītības programmas 30V mācību paraugplāns	21
Viegatlētika izglītības programmas 30V mācību paraugplāns	22
3. pielikums	23
Vispārējās fiziskās sagatavotības kontrolvingrinājumu vadlīnijas 20V izglītības programmā	23
4. pielikums	42
Tehniskās sagatavotības vadlīnijas basketbolā	42
5. pielikums	56
Taktiskās sagatavotības vadlīnijas basketbolā	56
6. pielikums	63

Speciālās fiziskās sagatavotības vadlīnijas basketbolā	63
7. pielikums	67
Tehniskās sagatavotības vadlīnijas vieglatlētikā	67
8. pielikums	96
Speciālās fiziskās sagatavotības vadlīnijas vieglatlētikā	96
9. pielikums	101
Taktiskās sagatavotības vadlīnijas vieglatlētikā	101
10. pielikums	102
Psiholoģiskās sagatavotības vadlīnijas 20V un 30V izglītības programmā.....	102
11. Pielikums	105
Integrālās sagatavotības vadlīnijas.....	105
12. pielikums	108
Teorētisko tēmu vadlīnijas	108

1. VISPĀRĪGIE JAUTĀJUMI

Ministru kabineta noteikumi Nr. 495 “Noteikumi par valsts profesionālās ievirzes izglītības standartu sportā” (turpmāk – Standarts) nosaka, ka izglītības iestāde izglītības programmas obligātā satura īstenošanā ņem vērā Izglītības un zinātnes ministrijas izstrādātās vadlīnijas profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas izstrādē un noformēšanā (turpmāk – Vadlīnijas).

Vadlīnijas paredzētas vienota profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas (turpmāk – izglītības programma) Standarta ieviešanai, kas ir saistīts ar finansēšanas modeli un ir vērsts uz agrīnās specializācijas mazināšanu (agrīnā specializācija – bērna līdz pubertātes vecumam piedalīšanās vienā sporta veidā vai intensīvos treniņos un/ vai sacensībās ilgāk par 8 mēnešiem gadā, paralēli tiek limitēta piedalīšanās citos sporta veidos, t.sk. ir samazināts brīvo (pieaugušo nekontrolēta nodarbošanās) fizisko aktivitāšu apjoms). Vadlīnijas paredzētas, lai nodrošinātu valsts, pašvaldību vai privātpersonu dibināto profesionālās izglītības iestāžu vadītājiem un pedagogiem vienotu izpratni profesionālās ievirzes sporta izglītības programmu īstenošanā un kvalitātes pilnveidē.

Vadlīnijas izstrādātas, ievērojot šādu normatīvo dokumentu prasības:

- 1) Izglītības likums,
- 2) Profesionālās izglītības likums,
- 3) Ministru kabineta 2024. gada 23. jūlija noteikumi Nr. 495 „Noteikumi par valsts profesionālās ievirzes izglītības standartu sportā” (turpmāk – Standarts),
- 4) Ministru kabineta 2021. gada 21. decembra noteikumi Nr. 885 „Kārtība, kādā valsts finansē profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas” (turpmāk – MK noteikumi Nr. 885),
- 5) Ministru kabineta 2023. gada 23. maija noteikumi Nr. 253 „Vispārējās un profesionālās izglītības programmu licencēšanas kārtība” (turpmāk – MK noteikumi Nr. 253),
- 6) Ministru kabineta 2023. gada 2. maija noteikumi Nr. 220 “Noteikumi par uzņemšanas kārtību profesionālās izglītības programmās un atskaitīšanu no tām”(turpmāk – MK noteikumi Nr. 220),
- 7) Ministru kabineta 2023. gada 7. februāra noteikumi Nr. 52 “Valsts atzītu profesionālo izglītību un profesionālo kvalifikāciju apliecinājošu dokumentu, moduļa apliecinājošu un profesionālās izglītības programmas daļas apguvi apliecinājošu dokumentu noteikumi (turpmāk – MK noteikumi Nr. 52) u.c. izstrādes brīdī spēkā esošajiem profesionālās ievirzes izglītību reglamentējošajām tiesību normām.

Piemērojot Vadlīnijas, jāņem vērā normatīvo aktu aktuālā redakcija.

Izmantotie saīsinājumi:

ASM – augstākās sporta meistarības grupa;

ID – licencēšanas ID vai licences numurs;

IP – izglītības programma;

MT-1 – mācību treniņu pirmā apmācības gada grupa;

MT-2 – mācību treniņu otrā apmācības gada grupa;

MT-3 – mācību treniņu trešā apmācības gada grupa;

MT-4 – mācību treniņu ceturtnā apmācības gada grupa;

MT-5 – mācību treniņu piektā apmācības gada grupa;

MT-6 – mācību treniņu sestā apmācības gada grupa;

MT-7 – mācību treniņu septītā apmācības gada grupa;

SFS – speciālā fiziskā sagatavotība;

SMP-1 – sporta meistarības pilnveidošanas pirmā apmācības gada grupa;

SMP-2 – sporta meistarības pilnveidošanas otrā apmācības gada grupa;

SMP-3 – sporta meistarības pilnveidošanas trešā apmācības gada grupa;

SSG – sākuma sagatavošanas grupa;

VFS – vispārējā fiziskā sagatavotība.

2. PROFESIONĀLĀS IEVIRZES IZGLĪTĪBAS PROGRAMMU VISPĀRĪGIE ĪSTENOŠANAS NOSACĪJUMI

Profesionālās ievirzes IP īstenošanu, to stratēģiskos mērķus un galvenos uzdevumus, obligāto saturu, kā arī profesionālās kompetences vērtēšanas pamatprincipus un kartību nosaka Standarts.



2.1. Izglītības iestādes resursu izvērtēšana. Izglītības programmas izvēle un izstrāde.

2.1.1. Izglītības iestāde:

2.1.1.1. sadarbībā ar dibinātāju izvērtē katrā izglītības programmas īstenošanas vietā pieejamos resursus – nepieciešamās telpas, materiāltechnisko nodrošinājumu, cilvēkresursus, izglītojamo skaitu, pieejamo finansējumu (valsts, dibinātāja u.c.);

2.1.1.2. kopsakarā ar izglītības iestādes attīstības stratēģiju izvēlas īstenojamās izglītības programmas–spēkā esošos profesionālās ievirzes izglītību reglamentējošos normatīvos aktus, t.sk. Standartā un šajās Vadlīnijās noteikto;

2.1.1.3. Izglītības programmas īstenošanai izglītības iestāde piesaista personālu atbilstoši spēkā esošo normatīvo aktu prasībām, t.sk. atbilstoši Ministru kabineta 2018.gada 11.septembra noteikumos Nr. 569 “Noteikumi par pedagogiem nepieciešamo izglītību un profesionālo kvalifikāciju un pedagogu profesionālās kompetences pilnveides kārtību” un Ministru kabineta 2010.gada 26.janvāra noteikumos Nr.77 “Noteikumi par sporta speciālistu sertifikācijas kārtību un sporta speciālistam noteiktajām prasībām” noteiktajam;

2.1.1.4. Izglītības programmas īstenošanā izglītības iestāde nodrošina materiāli tehniskos resursus atbilstoši sporta veidam un mācību satura tēmām. Informāciju par nepieciešamo materiāltechnisko nodrošinājumu iekļauj izglītības programmā;

2.1.1.5. Izglītības programmas aprakstā iekļauj informāciju par programmas mērķiem, programmas vispārīgiem un specifiskiem uzdevumiem, programmas apguves kvalitātes novērtēšanu, mācību procesā izmantotajām metodēm un tālākās izglītības iespējām izglītojamajiem. Izglītības programmai pievieno mācību plānu un materiāltehniskā nodrošinājuma sarakstu.

2.1.2. Izglītības iestādei ir tiesības īstenot vairākas izglītības programmas atšķirīgos sporta veidos dažādās IP īstenošanas vietās.

2.1.3. Izglītības programma ietver mācību plānu, kurā norāda teorētiskās un praktiskās sagatavotības satura tēmu sadalījumu un stundu skaitu pamatdaļā iekļautajām satura tēmām pa mācību gadiem, atbilstoši Standartā noteiktajam kopējam mācību stundu skaitam katrā izglītības programmā (izglītības programmai 20V813001 vai 30V813001 norādot īstenošanas ilgumu), un ieteicamajām mācību pamatdaļā iekļauto satura tēmu īstenošanas periodam (1. un 2. pielikums).

2.1.4. Izglītības programmas 20V813001 un izglītības programmas 30V813001 **pamatdaļā** iekļauj teorētisko un praktisko sagatavotību, ko veido šādas satura tēmas: drošības noteikumi nodarbībā un sacensībās, sporta veida noteikumi, sporta veida vēsture, aktualitātes, sporta veida tehnikas un taktikas teorija, medicīniskie jautājumi (anatomija, fizioloģija, higiēna, uzturs, dopings, traumu profilakse), izvēlētā sporta veida disciplīna (ja tāda ir), vispārējā fiziskā sagatavotība (turpmāk – VFS), speciālā fiziskā sagatavotība (turpmāk – SFS), tehniskā sagatavotība, taktiskā sagatavotība, integrālā sagatavotība, kontrolnormatīvi, dalība sacensībās, mācību treniņu nometnes, tiesnešu prakse, rehabilitācija, psiholoģiskā sagatavotība.

2.1.5. Standarts nosaka, ka izglītības programmas 20V813001 pamatdaļa ir 90 procenti no kopējā izglītības programmas apjoma un **mainīgā daļa** ir 10 procenti no kopējā apjoma, bet 30V813001 pamatdaļa ir 85 procenti no kopējā izglītības programmas apjoma un **mainīgā daļa** ir 15 procenti no kopējā apjoma, kuras pamatā ir individualizēts saturs atbilstoši sporta veida specifikai. Mainīgo daļu var veidot:

2.1.5.1. sporta veida specifikas vai disciplīnas padziļināta apgūšana vai pilnveidošana (piem., sprinta vai tāllēkšanas apgūšana vieglatlētikā vai aizsarga un uzbrucēja taktikas apgūšana basketbolā);

2.1.5.2. fizisko un funkcionālo spēju uzlabošana izglītojamajiem neatkarīgi no treniņa nodarbības formas;

2.1.5.3. jaunas teorētiskās vai praktiskās sagatavošanas satura tēmas apgūšana, kura ir aktuāla, bet nav iekļauta IP pamatdaļā;

2.1.5.4. treniņnometnes stundu skaita palielināšana;

2.1.5.5. rehabilitācijas pasākumu stundu skaita palielināšana;

2.1.5.6. pamatdaļas teorētiskās daļas stundu skaita palielināšana;

2.1.5.7. balstoties uz Vadlīnijās 3.8. punktā minēto, mainīgās daļas stundas nav ieteicams izmantot dalībai sacensībās.

2.1.6. Izglītības iestādei, izstrādājot mācību plānu, ir jāizmanto Vadlīniju mācību paraugplāns (1., 2.pielikums), tomēr ir iespējamas nelielas atšķirības (nepārsniedz 10% no IP kopējā apjoma) mācību plānā, izvērtējot izglītības iestādes mērķus un izglītības programmas īstenošanas vietā pieejamos resursus, ievērojot Vadlīnijās noteikto kopējo mācību stundu skaitu katrā pamatdaļā iekļautajai satura tēmai un izglītības programmā noteikto kopējo stundu skaitu.

2.1.7. Izglītības iestāde izstrādā saturu katrai izglītības programmas pamatdaļā iekļautajai satura tēmai, nosakot mērķi, uzdevumus, sasniedzamos rezultātus (noslēguma prasības), resursus, ievērojot izstrādātās pamatdaļas satura tēmu Vadlīnijas (1.-12.pielikums).

2.1.8. Izglītības iestāde periodiski aktualizē programmas mācību plāna pamatdaļā iekļautās satura tēmas, ņemot vērā jomas aktualitātes, t.sk. sporta federāciju norādījumus, veicot izmaiņas mācību saturā. Licencētas programmas satura aktualizāciju apstiprina izglītības iestādes vadītājs ar rīkojumu.

2.2. Izglītības programmas saskaņošana un licencēšana

2.2.1. Izglītības iestādes izstrādāto IP apstiprina izglītības iestādes vadītājs, to saskaņo ar dibinātāju. IP iesniedz licencēšanai Izglītības kvalitātes valsts dienestā (turpmāk – IKVD) vismaz vienu mēnesi pirms izglītības programmas īstenošanas uzsākšanas.

2.2.2. Jaunas izglītības programmas licencēšanas procesa apraksts:

2.2.2.1. Iesnieguma iesniegšana. Izglītības iestādes izstrādātās IP licencēšanai jāiesniedz IKVD iesniegums, (iesniegums pieejams: iesniegumu) pievienojot IP un informāciju par izglītības iestādes dibinātāja saskaņojumu IP licencēšanai;

2.2.2.2. Maksa par IP licencēšanu. Maksa par IP licencēšanu atbilstoši Ministru kabineta 2023. gada 2. maija noteikumiem Nr. 213 “Izglītības kvalitātes valsts dienesta maksas pakalpojumu cenrādis”;

2.2.2.3. Informācijas pārbaude. IKVD apstrādā un pārbauda iesniegto informāciju un dokumentus, kā arī atbilstoši sporta veidam, piesaista IP jomas ekspertu.

2.2.3. Jaunas izglītības programmas licencēšanas procesā:

2.2.3.1. IKVD eksperts izvērtē: izglītības programmas atbilstību normatīvo aktu un Standarta prasībām, t.sk. programmas apstiprināšana un saskaņošana, programmas pamatdati, programmas noformējums (atbilstoši programmas veidam un noformēšanas kārtībai), programmas apraksts, programmas struktūras un mācību plāna atbilstība; licencējamās izglītības programmas īstenošanā iesaistāmo pedagogu/ treneru izglītības/profesionālās kvalifikācijas un sertifikācijas atbilstību; informāciju VIIS par izglītības programmas īstenošanas vietu adresēm (VI un VUGD atzinumu/pārbaudes aktu esamība);

2.2.3.2. Izglītības programmas jomas eksperts (nozares eksperts) izglītības programmas īstenošanas vietā/-ās izvērtē: programmas satura atbilstību Standarta prasībām; programmas īstenošanai nepieciešamos materiāltehniskos resursus, mācību vidi, infrastruktūras nodrošinājumu katrā izglītības programmas īstenošanas vietā; vai programmā norādītie resursi un materiāli tehniskais nodrošinājums ir pieejams un atbilst programmas mērķim un saturam; vai noslēgti sadarbības līgumi vai vienošanās par materiāltehnisko resursu nomu (ja attiecināms), vai ir izglītības iestādes īpašumā.

2.2.4. Informācijas ievade reģistrā. IKVD informāciju par programmas licencēšanu ievada Valsts izglītības informācijas sistēmā (https://www.viis.gov.lv/registri/izglitibas_programmas) vai nosūta izglītības iestādei lēmumu par atteikumu licencēt programmu (ja attiecināms).

2.attēls

Licencētas izglītības programmas mācību plāna aktualizācija un veikto grozījumu saskaņošana



2.2.4. Grozījumu veikšana IP un mācību plānā:

2.2.4.1. Izglītības iestādei ir pienākums veikt grozījumus licencētā IP, t.sk. nodrošinot IP atbilstību Standarta prasībām;

2.2.4.2. Izglītības programmas grozījumi ir:

- izglītības programmas mērķa un uzdevumu (mācīšanās sasniežamo rezultātu) aktualizācija atbilstoši Standarta 2. un 3.punktā noteiktajam;
- grozījumi mācību plānā atbilstoši Standartā un Vadlīnijās noteiktajam, t.sk. mācību plāna pārstrukturēšana “Pamatdaļā” un “Mainīgajā daļā”; mācību stundu skaita izmaiņas pa mācību gadiem vienas mācību plāna pozīcijas ietvaros; mācību stundu skaita izmaiņas atsevišķās mācību plāna pozīcijās; grozījumi mācību plānā. Kā rezultātā var būt nepieciešams papildus materiāltehniskais nodrošinājums vai īstenošanas vietas;

2.2.4.3. Grozījumus mācību plānā apstiprina ar izglītības iestādes vadītāja rīkojumu. Rīkojumu, aktualizēto un izglītības iestādes vadītāja apstiprināto mācību plānu pievieno VIIS konkrētas izglītības programmas sadaļas „Mācību plāns” laukā „Pielikumi”, lietojot datnes nosaukuma veidni “Macibu_plans_izglitibas_programmas_nosaukums_grozijumi_Standarts”, saglabājot VIIS arī sākotnēji licencēto mācību plānu.

2.2.5. Izglītības programmas grozījumu jeb izglītības programmas aktualizācijas procesa apraksts:

2.2.5.1. Līdz 2025. gada 31.augustam (2024./2025.g laikā) izglītības iestāde iesniedz IKVD iesniegumu ar lūgumu akceptēt grozījumus izglītības programmā (norādīt: *IP kods, nosaukums, licencēšanas ID*) un izglītības iestādes vadītāja rīkojumu, ar kuru apstiprināti veiktie grozījumi izglītības programmā (ar grozījumu pamatojumu un grozījumu būtības aprakstu);

2.2.5.2. iesniegumu un rīkojumu parakstītu ar elektronisko parakstu nosūta uz adresi: licencesana@ikvd.gov.lv;

2.2.5.3. IKVD eksperts izvērtē IP mācību plānā veiktos grozījumus, to atbilstību Standarta prasībām un pozitīva vērtējuma gadījumā, veic ierakstu VIIS sadaļā “Programmas (licencēšana un akreditācija)” apakšsadaļas “Licencēšana” piezīmēs par licencētas programmas grozījumu akceptēšanu, tai skaitā norādot veikto grozījumu būtību.

3. IZGLĪTĪBAS PROGRAMMU ĪSTENOŠANA

3.1. Mācību gada ilgums IP īstenošanai ir 44 nedēļas.

3.2. Izglītības iestāde IP īsteno klātienē. Attālinātās mācības izglītības iestāde ir tiesīga organizēt atbilstoši Izglītības likumam un Ministru kabineta 2022. gada 11. februāra noteikumiem Nr. 111 par “Attālināto mācību organizēšanas un īstenošanas kārtību”.

3.3. IP kontaktstundu skaits nedēļā noteikts MK noteikumu Nr. 885 6.pielikumā.

3.4. Visas nedēļā paredzētās kontaktstundas nedrīkst plānot vienā dienā.

- 3.5. IP mācību plāna pamatdaļas satura tēmas īstenojamās grupu nodarbībās un pēc pedagoga individuāli sastādīta plāna.
- 3.6. Profesionālās izglītības iestādēm izglītojamo slodzi dienā un nedēļā nosaka atbilstoši izglītības iestādes mācību plānā noteiktajam stundu skaitam mācību gadā, ievērojot izglītojamo vecumposmu un Standartā noteikto.
- 3.7. IP īstenošanā stingri ieteicams ievērot procentuālo attiecību starp mācību treniņu nodarbībām un sacensībām, apjoma attiecību nosakot kā 1:1, t.i., organizētu mācību nodarbību apmeklējums (stundu skaits nedēļā) pret sacensībās pavadīto stundu skaitu nedēļā (neatkarīgi no mācību plānā iekļautajām sacensībām vai pedagoga ārpuskolas organizētām sacensībām). 20 V813001 programmās ieteicams ievērot attiecību seši pret viens (6:1), bet nedrīkst pārsniegt galējo robežu četri pret viens (4:1), piem., ja nedēļā ir trīs treniņa nodarbības, tad daļība sacensībās var būt viena stunda divās nedēļās. 30 V813001 programmā ieteicams ievērot attiecību ne mazāku kā četri pret viens (4:1). Par procentuālās attiecības ievērošanu IP atbildīgs ir direktors.
- 3.8. Procentuāli lielāko daļu 20 V813001 programmas mācību plānā paredzētās stundas ieteicams realizēt VFS attīstīšanai, t.i., minimums 60 (sešdesmit) minūtes nedēļā, bet katrā nodarbībā vismaz 50 (piecdesmit) (MT-4 – MT-5) - 90 (deviņdesmit) (SSG – MT-1) procentus veltīt VFS attīstīšanai. VFS attīstīšanu līdz MT-5 grupai ieteicams veikt trenējošajam trenerim. Līdz MT-6 grupas vecumam plānojot stundu sadalījumu dienā un nedēļā, ieteicams izmantot procentuālo sadalījumu starp vispārējo sagatavošanu (VFS, SFS, rehabilitācijas pasākumi un programmas satura teorētiskās tēmas) un sporta veida specifiku (tehnika, taktika, integrālā sagatavošana, sacensības), to nosakot kā viens pret viens (1:1), piemēram, divas VFS mācību treniņu nodarbības un divas sporta veida nodarbības.
- 3.9. Izglītības programmas un mācību tēmas satura izstrādē ņem vērā nākamajai profesionālās izglītības pakāpei izvirzītos uzņemšanas nosacījumus (ja izglītības iestāde tādus ir noteikusi) un vadlīnijās noteiktās zināšanu, prasmju un kompetences prasības. Zināšanas, prasmes un kompetenci pārbauda pēc iespējas vairākās pamatdaļā iekļautajās satura tēmās, t.i., VFS, SFS, tehnika, taktika u.c.
- 3.10. Izglītības programmas īstenošanas gaitā pievērš uzmanību mācību treniņu nodarbības motorajam blīvumam, t.i., procentuālajai attiecībai starp vingrinājuma izpildes ilgumu un atpūtas ilgumu. SSG grupā un MT-1 grupā ieteicams izmantot attiecību 7/6:1 (7 (septiņi) vai 6 (seši) : 1 (viens)), lai palielinātu nodarbības apjomu, piem., ja izglītojamais vingrinājumu izpilda 60 sekundes, tad atpūta ir 10 sekundes, ievērojot 3.11.minētos ieteikumus, t.sk. atbilstošu vingrinājuma intensitāti. Tuvojoties MT-5 grupai pakāpeniski palielina intensitāti, tādēļ motoro blīvumu nosaka 2:1 (divi pret viens). Bērna attīstībā īpašu uzmanību jāpievērš vecumposma fizioloģiskajiem procesiem, tādēļ jāizmanto atbilstošas metodes un līdzekļi.

3.11. Līdz MT-2 grupas noslēgumam ieteicams nodarbību organizēšanā pēc iespējas vairāk izmantot pamata prasmes attīstošus vingrinājumus ar un bez priekšmetiem, t.sk. izvēlētā vai cita sporta veida priekšmetu, vides maiņu un nodarbību organizēšanas formas. Pamata prasmes ir iet, skriet, lēkt, mest, ķert, rāpot, rāpties, līst, kūleņot u.c. Šo prasmju attīstīšanai būtiskākais ir darbības apjoms (liels atkārtojumu skaits), izglītojamā pozitīvās emocijas, zema līdz augsta intensitāte, augsts motorais blīvums, vispārīgā fiziskā sagatavotība (vispusīgi, vērsti uz iespējams vairāku organisma sistēmu iesaistīšanu (galvenokārt, balsta - kustību sistēma, elpošanas sistēma, sirds – asinsrites sistēma un nervu sistēma)), dzīvnieku pārvietošanās kustību imitācijas vingrinājumi (3.pielikums) un izglītojamā darbības novērtēšana nodarbības procesā (kontrolvingrinājumi) un kustību prasmju turpmākā pilnveide. Tādēļ lielāko daļu stundu skaitu izvēlētajā sporta veidā ieteicams veltīt VFS attīstīšanai, nevis palīgvingrinājumu specifisku tehnisku iemaņu mācīšanai un pilnveidošanai konkrētajā vecuma posmā.

3.12. 20V813001 programmā izglītojamo fiziskās un funkcionālās attīstības veicināšanai, fiziskās sagatavotības trenēšanā un traumu profilakses nolūkos izmanto spēka līdzekļus (gan globāli, gan lokāli). Līdz 10 gadu vecumam spēku trenē, izmantojot dinamiskus globālus vingrinājumus, nevis lokālus, piemēram, pēc iespējas vairāk iesaistot dzīvnieku pārvietošanās kustību imitācijas vingrinājumus, spēlēs un rotaļās izmanto pietiekami lielu apjomu, motoro blīvumu un virzienu maiņu. Līdz pubertātes vecumam un pubertātes vecumā veic dinamiskus lokālus un globālus spēka vingrinājumus (vingrinājuma izpildē ir iesaistītas vairāk par 75% muskuļu), t.sk. vingrinājumus ar apsmagojumu, kas veicina pēc iespējas vairāku organisma sistēmu iesaisti (VFS). 30V813001 programmas īstenošanā spēka vingrinājumus izmanto atkarībā no sporta veida un izvēlētās disciplīnas sportā, ievērojot vispārpieņemtās vadlīnijas sporta zinātnē VFS un SFS attīstīšanā.

3.13. Lai veiktu izglītojamā apguves novērtēšanu pamatdaļā iekļautajās satura tēmās, pedagogs veic formatīvo un diagnosticējošo vērtēšanu, balstoties uz Standartā un Vadlīnijās noteiktajiem vērtēšanas veidiem. Novērtēšana jāveic pēc iespējas vairākās IP pamatdaļā iekļautajās satura tēmās, ne retāk kā trīs reizes gadā, lai redzētu izglītojamo attīstības dinamiku un to būtu iespējams demonstrēt izglītojamajam, izglītojamā likumiskajam pārstāvim, izglītības iestādes dibinātājam u.c. izglītības procesā iesaistītajiem. Formatīvajā vērtēšanā ar vērtējumu "ieskaitīts" ("i") vai "neieskaitīts" ("ni") izsaka sasniegumus nodarbībās, kuri novērtē izglītojamo iesaisti mācību procesā vai paveiktā apjomu atbilstoši izvirzīto mācību mērķu sasniegšanai atkarībā no tā, vai izglītojamā uzrādītie mācību rezultāti kontrolnormatīvu un rezultativitātes kritēriju izpildē atbilst vai neatbilst normatīvā akta prasībām par kārtību, kādā valsts finansē profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas. Izglītojamajam jāspēj demonstrēt zināšanas un prasmes vairāk kā 50% apmērā, lai iegūtu vērtējumu "ieskaitīts" katrā no vērtēšanas kategorijām un pamatdaļā iekļautajām satura tēmām. Mācību programmās ieteicams izmantot Vadlīnijās iekļautos pārbaudes veidus (ja attiecināms uz sporta veidu) un vērtēšanas veidus. Mācību tēmās "Vispārējā fiziskā sagatavotība" un "Tehniskā sagatavotība" izglītojamo novērtēšanu ieteicams veikt reizi mēnesī (īpaši līdz MT-2 grupas noslēgumam), bet visās pamatdaļā iekļautajās satura tēmās ne retāk kā trīs reizes mācību gadā. Līdz MT-2 grupas noslēgumam novērtēšana notiek treniņu procesā (diagnosticējošā forma), fiksējot izglītojamā spējas veikt kontroles vingrinājumus, neizdalot

atsevišķas novērtēšanas dienas vai mācību stundas. Noslēdzot katru mācību gadu (3.vērtēšana), ieteicams, lai grupā visās pamatdaļā iekļautajās satura tēmās vismaz 75% izglītojamie var sasniegt novērtējumu “ieskaitīts”, neraugoties uz to, ka MK noteikumos Nr.885 par rezultativitātes kritēriju izpildi liecina tas, ka tos izpildījis minimālais skaits grupas izglītojamo. Rādītājs 75% ir būtisks trenera kvalitātes rādītājs. Par vērtēšanas patiesumu un atbilstību Vadlīnijām, atbildīgs ir izglītības iestādes direktors.

3.13.1. Vērtējot izglītojamā spējas pamatdaļā iekļautajās satura tēmās, Vadlīnijās tiek noteikts, ka:

3.13.1.1. Vispārējā fiziskā sagatavotība (VFS) – cilvēka organisma spēju kopums, kas nodrošina jebkāda fiziskā, garīgā un emocionālā darba veikšanu un labas veselības saglabāšanu. Vispārējā fiziskā sagatavošana ir cilvēka biomotoro spēju jeb fizisko īpašību harmoniska attīstīšana, efektīva organisma audu un sistēmu pilnveide, ir vērsta uz labas veselības saglabāšanu. Attīstot VFS un veicot kontrolvingrinājumus un/vai kontroltestus, ir jāvērtē pēc iespējas daudzpusīgāk sportista organisma sistēmas un fiziskās īpašības.

3.13.1.2. Speciālā fiziskā sagatavotība (SFS) ir sportista fizisko īpašību kopums, kas nepieciešamas konkrētā sporta veidā, lai sasniegtu labākos rezultātus sacensībās. Speciālā fiziskā sagatavošana ir treniņu process, kas vērsts uz konkrētām fiziskām īpašībām un prasmēm, kas nepieciešamas noteiktā sporta veidā. Tas ietver vingrinājumus un aktivitātes, kas imitē sacensību apstākļus un palīdz sportistiem uzlabot savu sniegumu. Tā sevī ietver speciālus vingrinājumus sportista spēju palielināšanai, ievērojot anatomijas, fizioloģijas, biomehānikas u.c. pamatprincipus, kuri rada palielinātu kairinājumu uz noteiktām organisma sistēmām, kuras uzlabo sportista sacensību rezultātu. SFS tiek attīstīta uz augsta līmeņa VFS bāzes, tādēļ to trenēšana jāuzsāk 20V programmas beigās. SFS tiek pievērsta īpaša vērība treniņos līdz sportists sasniedz sacensību līmeņa sportisko formu, tādēļ veicot pārbaudes, ir jāizvēlas kontroles vingrinājumi, kuri vislabāk nosaka izglītojamā fizisko un funkcionālo gatavību sacensībām atbilstošā vecumā.

3.13.1.3. Tehniskā sagatavotība – paņēmieni un darbību kopums, kas nodrošina kustību efektīvu uzdevuma izpildi. Tā nepārtraukti pilnveidojas un ir atkarīga no fiziskās attīstības un fiziskās sagatavotības. Tehniskā sagatavošana ir kustību sistēmas (sporta veida tehnikas) apguves un sportista intelekta attīstīšanas process, lai sekmētu rezultātu sasniegšanu izvēlētajā sporta veidā ar visefektīvāko un racionālāko kustības izpildes veidu. Lai pārbaudītu tehnisko sagatavotību, ir jāizvēlas kontroles vingrinājumi, kuros galvenokārt novērtē kustību izpildījuma kvalitātes atbilstību vispārpieņemtajām sporta veida normām un kustību ergonomiku.

3.13.1.4. Taktiskā sagatavotība – prasme pielietot fizisko un tehnisko sagatavotību atbilstoši situācijai, lai apsteigtu pretinieku. Taktiskā sagatavošana ir tādu taktisko zināšanu un prasmju apgūšana, kas ņemot vērā specifiskos nosacījumus, nodrošina sekmīgu sportisko cīņu, tā ietver stratēģiju un taktiku izstrādi un pielietošanu sacensībās. Tā var ietvert, piemēram, spēles plānu izveidi, pretinieku analīzi, situāciju

simulācijas un lēmumu pieņemšanas prasmju attīstīšanu. Izvēloties taktiskās sagatavotības kontroles vingrinājumus, ir jāņem vērā sakarību starp fizisko, psiholoģisko sagatavotību un tehnisko sagatavotību, t.i., jāspēj novērtēt, kurš ir ietekmējošais faktors.

3.13.1.5. Integrālā sagatavotība sportā – visaptverošs ir sportista spēja izmantot visus sagatavošanas veidus sacensību darbībā. Integrālā sagatavošana ir treniņu procesa kopums, kad sportista sagatavošanā izmanto dažādu sagatavošanas veidu sintēzi (teorētiskā, fiziskā, tehniskā, taktiskā, psiholoģiskā u.c.), lai sacensībām pielāgotos apstākļos varētu novērot un uzlabot sportista sniegumu sagatavošanas jomās. Integrālās sagatavotības novērtēšanā būtiski ir analizēt vizuālos uzskates līdzekļus, īpaši sacensību apstākļos – video un foto materiālus pašam sportistam, funkcionālo rādītāju (piem., pulss) un psiholoģisko sagatavotību (piem., uzvedība, stresa pārvaldība) sakarības.

3.13.1.6. Rehabilitācijas pasākumi – treniņa procesa sastāvdaļa, kurā izmanto specializētus vingrinājumus izvēlēta sporta veida biežāko traumu prevencijai dažādās vecuma grupās. Vingrinājumu izvēle balstās uz anatomijas, fizioloģijas un biomehānikas pamatprincipiem un atziņām sporta zinātnē un sporta medicīnā. Galvenokārt izmanto izometriskus (apmēram no 10 g.v.) un ekscentriskus vingrinājumus (nedaudz pirms pubertātes un pubertātes vecumā). Līdz MT-3 grupai rehabilitācijas pasākumus iekļauj vispārējās fiziskās sagatavošanas procesā, īpaši izmantojot dzīvnieku pārvietošanās kustību imitācijas vingrinājumus, stājas izjūtas veidošanas vingrinājumus, elpošanas vingrinājumus u.c. Kontrolvingrinājumos vadās pēc fizisko spēju attīstīšanas pamatnosacījumiem sporta treniņu teorijā (piem., 1 AM, 10AM, kustības maksimālais ātrums u.c.), īpaši pievēršot uzmanību muskuļu spēka un kustību amplitūdas balansam pirms pubertātes un pubertātes vecumā. Vadlīniju iekļautajā satura tēmā “Medicīniskie jautājumi (anatomija, fizioloģija, higiēna, uzturs, dopings, traumu profilakse)” (12.pielikums) ir iekļauta informācija par atgriešanos sportā pēc traumas, kuras ir būtiski ievērot, lai trauma neatkārtotos.

3.14. Kontrolvingrinājumus un/vai kontroltestus īsteno atbilstoši izglītības iestādes izstrādātajai kārtībai, nosakot īstenošanas formu, laika grafiku, izglītojamo sadalījumu grupās u.c. pozīcijas.

3.15. Esošās IP, kuras tiek īstenotās līdz Vadlīniju stāšanās brīdim, ir jāaktualizē līdz 2025.gada 1. septembrim.

4. IZGLĪTOJAMO UZŅEMŠANA

4.1. Izglītības iestāde, saskaņā ar MK noteikumos Nr. 220 un MK noteikumos Nr. 855 1.pielikumu noteikto regulējumu, izstrādā noteikumus par izglītojamo uzņemšanu IP un atskaitīšanu no tās, tai skaitā par izglītojamo uzņemšanu IP vēlākos mācību posmos.

4.2. Uzņemšanas noteikumos izglītības iestāde nosaka izglītojamo uzņemšanas prasības atbilstoši IP plānotajiem sasniedzamajiem rezultātiem, t.sk. drīkst noteikt vispārējās fizioloģiskās piemērotības sportā (piem., VFS un SFS novērtēšana), kā arī zināšanu, prasmju (piem., tehnika, taktika) un kompetenču pārbaudījumus.

4.3. Izglītības programmas apguvi uzsāk saskaņā ar sagatavotības līmeni un vadlīnijās noteikto vērtēšanas kritēriju izpildi.

5. PROFESIONĀLĀS IEVIRZES IZGLĪTĪBAS PROGRAMMAS SPORTĀ ĪSTENOŠANAS PAMATPRINCIPI

IP īstenošanas procesā tiek ņemts vērā Standarts un Vadlīnijās minētais - īstenošanas pamatprincipu apkopojums, kas norādīts 1.tabulā. Ir trīs IP:

- „Profesionālās ievirzes izglītības programma sportā” (kods 20V 813 00 1) ar īstenošanas periodu 8 gadi (4312 mācību stundas);
- “Profesionālās ievirzes izglītības programma sportā” (kods 30V 813 00 1) ar īstenošanas periodu 3 gadi (2684 mācību stundas);
- “Profesionālās ievirzes izglītības programma sportā” (kods 30V 813 00 1) ar īstenošanas periodu 4 gadi (3696 mācību stundas).

1.tabula

Izglītības programmu īstenošanas pamatprincipi

Izglītības programmas joma	Sports		
Izglītības programmas kods	20V 813 00 1	30V 813 00 1	30V 813 00 1
Izglītības programmas nosaukums	Profesionālās ievirzes sporta izglītības programma	Profesionālās ievirzes sporta izglītības programma	Profesionālās ievirzes sporta izglītības programma
Izglītības programmas īstenošanas ilgums (gados)	8	4	3
Izglītības programmas mācību stundu skaits	4312	3696	2684
Izglītības programmas apguves uzsākšana	Saskaņā ar sagatavotības līmeni un vadlīnijās noteikto vērtēšanas kritēriju izpildi	SMP-1 grupā izglītojamajam jāspēj izpildīt vismaz 75% no MT-7 grupas Vadlīnijās pamatdaļā iekļauto satura tēmu noteiktajiem kontroles kritērijiem	SMP-1 grupā izglītojamajam jāspēj izpildīt vismaz 75% no MT-7 grupas Vadlīnijās pamatdaļā iekļauto satura tēmu noteiktajiem kontroles kritērijiem
Izglītības programmas īstenošanā (mācību gadā) iesaistīto pedagogu skaits	Līdz diviem, izpildot MK noteikumus Nr. 885 10. punktu.	Viens	Viens
Pamatdaļas un mainīgā satura procentuālā attiecība	90 : 10	85 : 15	85 : 15
Pamatdaļā iekļautās satura tēmas	Drošības noteikumi nodarbībā un sacensībās, sporta veida noteikumi, sporta veida vēsture, aktualitātes, sporta veida tehnikas un taktikas teorija, medicīniskie jautājumi (anatomija, fizioloģija, higiēna,	Drošības noteikumi nodarbībā un sacensībās, sporta veida noteikumi, sporta veida vēsture, aktualitātes, sporta veida tehnikas un taktikas teorija, medicīniskie jautājumi	Drošības noteikumi nodarbībā un sacensībās, sporta veida noteikumi, sporta veida vēsture, aktualitātes, sporta veida tehnikas un taktikas teorija, medicīniskie jautājumi

	uzturs, dopings, traumu profilakse), izvēlētā sporta veida disciplīna (ja tāda ir), vispārējā fiziskā sagatavotība, speciālā fiziskā sagatavotība, tehniskā sagatavotība, taktiskā sagatavotība, integrālā sagatavotība, kontrolnormatīvi un/vai testi, dalība sacensībās, mācību treniņu nometnes, tiesnešu prakse, rehabilitācija, psiholoģiskā sagatavotība	(anatomija, fizioloģija, higiēna, uzturs, dopings, traumu profilakse), izvēlētā sporta veida disciplīna (ja tāda ir), vispārējā fiziskā sagatavotība, speciālā fiziskā sagatavotība, tehniskā sagatavotība, taktiskā sagatavotība, integrālā sagatavotība, kontrolnormatīvi un/vai testi, dalība sacensībās, mācību treniņu nometnes, tiesnešu prakse, rehabilitācija, psiholoģiskā sagatavotība	(anatomija, fizioloģija, higiēna, uzturs, dopings, traumu profilakse), izvēlētā sporta veida disciplīna (ja tāda ir), vispārējā fiziskā sagatavotība, speciālā fiziskā sagatavotība, tehniskā sagatavotība, taktiskā sagatavotība, integrālā sagatavotība, kontrolnormatīvi un/vai testi, dalība sacensībās, mācību treniņu nometnes, tiesnešu prakse, rehabilitācija, psiholoģiskā sagatavotība
Mainīgais saturs	Sporta veida specifikas vai disciplīnas padziļināta apgūšana vai pilnveidošana; fizisko un funkcionālo spēju uzlabošana; jauna satura tēmā, kura ir aktuāla, bet nav iekļauta pamatdaļas saturā; treniņnometnes stundu skaita palielināšana; rehabilitācijas pasākumu stundu skaita palielināšana; pamatdaļas teorētiskās daļas stundu skaita palielināšana.	Sporta veida specifikas vai disciplīnas padziļināta apgūšana vai pilnveidošana; fizisko un funkcionālo spēju uzlabošana; jauna satura tēma, kura ir aktuāla, bet nav iekļauta pamatdaļas saturā; treniņnometnes stundu skaita palielināšana; rehabilitācijas pasākumu stundu skaita palielināšana; pamatdaļas teorētiskās daļas stundu skaita palielināšana.	Sporta veida specifikas vai disciplīnas padziļināta apgūšana vai pilnveidošana; fizisko un funkcionālo spēju uzlabošana; jauna satura tēma, kura ir aktuāla, bet nav iekļauta pamatdaļas saturā; treniņnometnes stundu skaita palielināšana; rehabilitācijas pasākumu stundu skaita palielināšana; pamatdaļas teorētiskās daļas stundu skaita palielināšana.
Programmas galvenie uzdevumi	Bērna vispusīga attīstība; bērnu prieks, drošība un labjūtība; vispārējā fiziskā sagatavošana; ievads sporta veida tehnikas un taktikas sagatavošanā.	Jaunieša vispusīga attīstība; jauniešu prieks, drošība un labjūtība; vispārējā un speciālā fiziskā sagatavošana; specializācija sporta veida tehnikas un taktikas sagatavošanā.	Jaunieša vispusīga attīstība; jauniešu prieks, drošība un labjūtība; vispārējā un speciālā fiziskā sagatavošana; specializācija sporta veida tehnikas un taktikas sagatavošanā.

Vadlīnijās iekļauti 12.pielikumi, kuros ir aprakstīti IP paraugplāni un pamatdaļā iekļauto satura tēmu apraksti, kuros tiek sniegta informācija par fiziskās sagatavotības (gan FVS, gan SFS), tehniskās sagatavotības, taktiskās sagatavotības, integrālās sagatavotības, psiholoģiskās sagatavotības un teorētisko tēmu apgūstamā viela, prasmes, spējas un vērtēšanas kritēriji, lai nodrošinātu valsts, pašvaldību vai privātpersonu dibināto profesionālās izglītības iestāžu vadītājiem un pedagogiem vienotu izpratni profesionālās ievirzes sporta izglītības programmu īstenošanā un kvalitātes pilnveidē.

Profesionālās ievirzes izglītības programma

Basketbola izglītības programmas 20V mācību paraugplāns

Izglītības programmas otrais klasifikācijas līmenis (1. un 2. koda cipars ar burtu)	20V 813 00 1
Izglītības programmas īstenošanas ilgums un apjoms	8 mācību gadi (4312 mācību stundas)
Izglītības programmas apguves uzsākšana	Saskaņā ar sagatavotības līmeni un vadlinijās noteikto vērtēšanas kritēriju izpildi

Nr. p.k.	Pamatdaļā iekļautās teorētiskās un praktiskās sagatavotības saturā tēmas	Pārbaudes veids	Kontaktstundas gadā							
			SSG	MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7
PAMATDAĻA										
TEORĒTISKĀ DAĻA										
1.	Drošības noteikumi nodarbībā un sacensībās	Pārbaudījumi	1	2	2	2	2	2	2	2
2.	Basketbola noteikumi	Pārbaudījumi	1	1	2	2	2	3	4	4
3.	Medicīniskie jautājumi (anatomija, fizioloģija, higiēna, uzturs, dopings, traumu profilakse)	Novērojumi/ Pārbaudījumi	1	1	3	4	4	6	7	8
4.	Sporta veida tehnikas un taktikas teorija	Pārbaudījumi	1	1	1	2	2	2	2	2
5.	Basketbola vēsture, aktualitātes	Pārbaudījumi	1	1	2	2	2	3	3	3
6.	Basketbola tiesāšanas metodika	Pārbaudījumi		1	2	1	2	4	5	6
7.	Psiholoģiskā sagatavotība	Pārbaudījumi			2	2	5	15	15	20
Kopā teorijas stundas			5	7	14	15	19	35	38	45
PRAKTISKĀ DAĻA										
1.	Vispārējā fiziskā sagatavotība	Normatīvi	170	225	228	238	256	196	196	163
2.	Speciālā fiziskā sagatavotība	Normatīvi						30	42	70
3.	Tehniskā sagatavotība	Normatīvi	53	70	80	92	98	92	94	110
4.	Taktiskā sagatavotība	Normatīvi/ mācību spēles un sacensības						37	60	70
5.	Integrālā sagatavotība (mācību un pārbaudes spēles)	Praktiski						37	48	70
6.	Sacensības (stundu skaits)	Dalība			20	35	49	56	67	74
7.	Treniņnometnes (stundu skaits)	Dalība					30*	40*	50*	60*
8.	Kontrolnormatīvi	Normatīvi	10	15	15	18	18	18	20	30
9.	Rehabilitācijas pasākumi	Praktiski/ Normatīvi	**	**	**	30	40	45	50	50
10.	Tiesāšanas prakse	Praktiski				8	5	8	8	10
11.	Medicīniskās pārbaudes	reizes gadā	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x
Kopā praktiskās stundas			233	310	343	421	496	559	635	707
Mainīgas daļas kontaktstundas			26	35	39	48	57	66	75	84
Kopā nedēļā kontaktstundas			6	8	9	11	13	15	17	19
Kopā kontaktstundas			264	352	396	484	572	660	748	836

* Treniņnometnes stundu skaits atkarīgs no sportista sagatavotības, izglītojamā mērķiem, IP mērķiem u.c. faktoriem.

** "Rehabilitācijas pasākumu" paredzētās stundas tiek iekļautas VFS stundu apjomā.

Profesionālās ievirzes izglītības programma

Basketbola izglītības programmas 30V mācību paraugplāns

Izglītības programmas otrais klasifikācijas līmenis (1. un 2. koda cipars ar burtu)	30V 813 00 1
Izglītības programmas īstenošanas ilgums un apjoms	4 mācību gadi (3696 mācību stundas)
Izglītības programmas apguves uzsākšana	SMP-1 grupā izglītojamajam jāspēj izpildīt vismaz 75% no MT-7 grupas Vadlīnijās pamatdaļā iekļauto satura tēmu noteiktajiem kontroles kritērijiem

Nr. p.k.	Pamatdaļā iekļautās teorētiskās un praktiskās sagatavotības saturs tēmas	Pārbaudes veids	Kontaktstundas gadā			
			SMP-1	SMP-2	SMP-3	ASM
TEORĒTISKĀ DAĻA						
1.	Drošības noteikumi nodarbībā un sacensībās	Pārbaudījumi	2	2	2	2
2.	Basketbola noteikumi	Pārbaudījumi	4	4	4	4
3.	Medicīniskie jautājumi (anatomija, fizioloģija, higiēna, uzturs, dopings, traumu profilakse)	Novērojumi/ Pārbaudījumi	10	10	12	12
4.	Basketbola tehnikas un taktikas teorija	Pārbaudījumi	5	5	5	5
5.	Basketbola vēsture, aktualitātes	Pārbaudījumi	3	3	3	3
6.	Basketbola tiesāšanas metodika	Pārbaudījumi	7	7	7	7
7.	Psiholoģiskā sagatavotība	Pārbaudījumi	20	20	25	25
Kopā teorijas stundas			51	51	58	58
PRAKTISKĀ DAĻA						
1.	Vispārējā fiziskā sagatavotība	Normatīvi	160	160	162	172
2.	Speciālā fiziskā sagatavotība	Normatīvi	70	70	75	90
3.	Tehniskā sagatavotība	Normatīvi	100	100	105	125
4.	Taktiskā sagatavotība	Normatīvi/ mācību spēles un sacensības	67	67	80	90
5.	Integrālā sagatavotība (mācību un pārbaudes spēles)	Praktiski	70	70	75	85
6.	Sacensības (stundu skaits)	Dalība	80	80	80	80
7.	Treniņnometnes (stundu skaits)	Dalība	60*	60*	60*	60*
8.	Kontrolnormatīvi	Normatīvi	30	30	30	30
9.	Rehabilitācijas pasākumi	Praktiski/ Normatīvi	50	50	50	60
10.	Tiesāšanas prakse	Praktiski	10	10	10	10
11.	Medicīniskās pārbaudes	reizes gadā	1x	1x	1x	1x
Kopā praktiskās stundas			697	697	727	802
Mainīgas daļas kontaktstundas			132	132	139	152
Kopā nedēļā kontaktstundas			20	20	21	23
Kopā kontaktstundas			880	880	924	1012

* Treniņnometnes stundu skaits atkarīgs no sportista sagatavotības, izglītojamā mērķiem, IP mērķiem u.c. faktoriem.

Profesionālās ievirzes izglītības programma

Basketbola izglītības programmas 30V mācību paraugplāns

Izglītības programmas otrais klasifikācijas līmenis (1. un 2. koda cipars ar burtu)	30V 813 00 1
Izglītības programmas īstenošanas ilgums un apjoms	3 mācību gadi (2684 mācību stundas)
Izglītības programmas apguves uzsākšana	SMP-1 grupā izglītojamajam jāspēj izpildīt vismaz 75% no MT-7 grupas Vadlīnijās pamatdaļā iekļauto saturs tēmu noteiktajiem kontroles kritērijiem

Nr. p.k.	Pamatdaļā iekļautās teorētiskās un praktiskās sagatavotības saturs tēmas	Pārbaudes veids	Kontaktstundas gadā		
			SMP-1	SMP-2	SMP-3
TEORĒTISKĀ DAĻA					
1.	Drošības noteikumi nodarbībā un sacensībās	Pārbaudījumi	2	2	2
2.	Basketbola noteikumi	Pārbaudījumi	4	4	4
3.	Medicīniskie jautājumi (anatomija, fizioloģija, higiēna, uzturs, dopings, traumu profilakse)	Novērojumi/Pārbaudījumi	10	10	12
4.	Sporta veida tehnikas un taktikas teorija	Pārbaudījumi	5	5	5
5.	Basketbola vēsture, aktualitātes	Pārbaudījumi	3	3	3
6.	Basketbola tiesāšanas metodika	Pārbaudījumi	7	7	7
7.	Psiholoģiskā sagatavotība	Pārbaudījumi	20	20	25
Kopā teorijas stundas			51	51	58
PRAKTISKĀ DAĻA					
1.	Vispārējā fiziskā sagatavotība	Normatīvi	160	160	162
2.	Speciālā fiziskā sagatavotība	Normatīvi	70	70	75
3.	Tehniskā sagatavotība	Normatīvi	100	100	105
4.	Taktiskā sagatavotība	Normatīvi/ mācību spēles un sacensības	67	67	80
5.	Integrālā sagatavotība (mācību un pārbaudes spēles)	Praktiski	70	70	75
6.	Sacensības (stundu skaits)	Dalība	80	80	80
7.	Treniņnometnes (stundu skaits)	Dalība	60*	60*	60*
8.	Kontrolnormatīvi	Normatīvi	30	30	30
9.	Rehabilitācijas pasākumi	Praktiski/ Normatīvi	50	50	50
10.	Tiesāšanas prakse	Praktiski	10	10	10
11.	Medicīniskās pārbaudes	reizes gadā	1x	1x	1x
Kopā praktiskās stundas			697	697	727
Mainīgas daļas kontaktstundas			132	132	139
Kopā nedēļā kontaktstundas			20	20	21
Kopā kontaktstundas			880	880	924

* Treniņnometnes stundu skaits atkarīgs no sportista sagatavotības, izglītojamā mērķiem, IP mērķiem u.c. faktoriem.

Profesionālās ievirzes izglītības programma

Vieglatlētikas izglītības programmas 20V mācību paraugplāns

Izglītības programmas otrais klasifikācijas līmenis (1. un 2. koda cipars ar burtu)	20V 813 00 1
Izglītības programmas īstenošanas ilgums un apjoms	8 mācību gadi (4312 mācību stundas)
Izglītības programmas apguves uzsākšana	Saskaņā ar sagatavotības līmeni un vadlīnijās noteikto vērtēšanas kritēriju izpildi

Nr. p.k.	Pamatdaļā iekļautās teorētiskās un praktiskās sagatavotības satura tēmas	Pārbaudes veids	Kontaktstundas gadā							
			SSG	MT-1	MT-2	MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7
PAMATDAĻA										
TEORĒTISKĀ DAĻA										
1.	Drošības noteikumi nodarbībā un sacensībās	Pārbaudījumi	1	2	2	2	2	2	2	2
2.	Vieglatlētikas noteikumi	Pārbaudījumi	1	1	2	2	2	3	4	4
3.	Medicīniskie jautājumi (anatomija, fizioloģija, higiēna, uzturs, dopings, traumu profilakse)	Novērojumi/Pārbaudījumi	1	1	3	4	4	6	7	8
4.	Vieglatlētikas tehnikas un taktikas teorija	Pārbaudījumi	1	1	1	2	2	2	2	2
5.	Vieglatlētikas vēsture, aktualitātes	Pārbaudījumi	1	1	2	2	2	3	3	3
6.	Vieglatlētikas tiesāšanas metodika	Pārbaudījumi		1	2	1	2	4	5	6
7.	Psiholoģiskā sagatavotība	Pārbaudījumi			2	2	5	15	15	20
Kopā teorijas stundas			5	7	14	15	19	35	38	45
PRAKTISKĀ DAĻA										
1.	Vispārējā fiziskā sagatavotība	Normatīvi	168	225	228	238	253	256	260	170
2.	Speciālā fiziskā sagatavotība	Normatīvi								90
3.	Tehniskā sagatavotība	Normatīvi	55	70	80	92	98	111	130	152
4.	Taktiskā sagatavotība	Normatīvi/ mācību spēles un sacensības							10	10
5.	Integrālā sagatavotība	Praktiski						25	40	55
6.	Sacensības (stundu skaits)	Dalība			20	35	49	56	67	80
7.	Treniņnometnes (stundu skaits)	Dalība					30*	40*	50*	60*
8.	Kontrolnormatīvi	Normatīvi	10	15	15	18	18	18	20	30
9.	Rehabilitācijas pasākumi	Praktiski/ Normatīvi	**	**	**	30	40	45	50	50
10.	Tiesāšanas prakse	Praktiski				8	8	8	8	10
11.	Medicīniskās pārbaudes	reizes gadā	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x
Kopā praktiskās stundas			233	310	343	421	496	559	635	707
Mainīgas daļas kontaktstundas			26	35	39	48	57	66	75	84
Kopā nedēļā kontaktstundas			6	8	9	11	13	15	17	19
Kopā kontaktstundas			264	352	396	484	572	660	748	836

* Treniņnometnes stundu skaits atkarīgs no sportista sagatavotības, izglītojamā mērķiem, IP mērķiem u.c. faktoriem.

** "Rehabilitācijas pasākumu" paredzētās stundas tiek iekļautas VFS stundu apjomā.

Profesionālās ievirzes izglītības programma

Vieglatlētikas izglītības programmas 30V mācību paraugplāns

Izglītības programmas otrais klasifikācijas līmenis (1. un 2. koda cipars ar burtu)	30V 813 00 1
Izglītības programmas īstenošanas ilgums un apjoms	4 mācību gadi (3696 mācību stundas)
Izglītības programmas apguves uzsākšana	SMP-1 grupā izglītojamajam jāspēj izpildīt vismaz 75% no MT-7 grupas Vadlīnijās pamatdaļā iekļauto saturs tēmu noteiktajiem kontroles kritērijiem

Nr. p.k.	Pamatdaļā iekļautās teorētiskās un praktiskās sagatavotības saturs tēmas	Pārbaudes veids	Kontaktstundas gadā			
			SMP-1	SMP-2	SMP-3	ASM
TEORĒTISKĀ DAĻA						
1.	Drošības noteikumi nodarbībā un sacensībās	Pārbaudījumi	2	2	2	2
2.	Vieglatlētikas noteikumi	Pārbaudījumi	4	4	4	4
3.	Medicīniskie jautājumi (anatomija, fizioloģija, higiēna, uzturs, dopings, traumu profilakse)	Novērojumi/Pārbaudījumi	10	10	12	12
4.	Vieglatlētikas tehnikas un taktikas teorija	Pārbaudījumi	5	5	5	5
5.	Vieglatlētikas vēsture, aktualitātes	Pārbaudījumi	3	3	3	3
6.	Vieglatlētikas tiesāšanas metodika	Pārbaudījumi	7	7	7	7
7.	Psiholoģiskā sagatavotība	Pārbaudījumi	20	20	25	25
Kopā teorijas stundas			51	51	58	58
PRAKTISKĀ DAĻA						
1.	Vispārējā fiziskā sagatavotība	Normatīvi	160	160	175	197
2.	Speciālā fiziskā sagatavotība	Normatīvi	90	90	95	102
3.	Tehniskā sagatavotība	Normatīvi	152	152	162	183
4.	Taktiskā sagatavotība	Normatīvi/ mācību spēles un sacensības	10	10	10	15
5.	Integrālā sagatavotība (mācību un pārbaudes spēles)	Praktiski	55	55	55	65
6.	Sacensības (stundu skaits)	Dalība	80	80	80	80
7.	Treniņnometnes (stundu skaits)	Dalība	60*	60*	60*	60*
8.	Kontrolnormatīvi	Normatīvi	30	30	30	30
9.	Rehabilitācijas pasākumi	Praktiski/ Normatīvi	50	50	50	60
10.	Tiesāšanas prakse	Praktiski	10	10	10	10
11.	Medicīniskās pārbaudes	reizes gadā	1x	1x	1x	1x
Kopā praktiskās stundas			697	697	727	802
Mainīgas daļas kontaktstundas			132	132	139	152
Kopā nedēļā kontaktstundas			20	20	21	23
Kopā kontaktstundas			880	880	924	1012

* Treniņnometnes stundu skaits atkarīgs no sportista sagatavotības, izglītojamā mērķiem, IP mērķiem u.c. faktoriem.

Profesionālās ievirzes izglītības programma

Vieglatlētika izglītības programmas 30V mācību paraugplāns

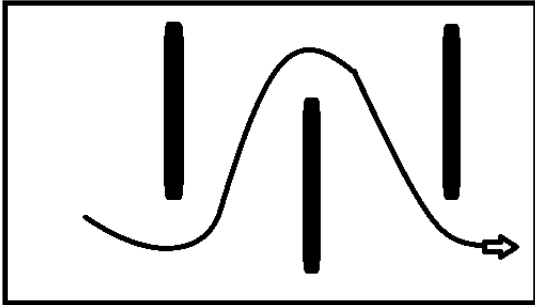
Izglītības programmas otrais klasifikācijas līmenis (1. un 2. koda cipars ar burtu)	30V 813 00 1
Izglītības programmas īstenošanas ilgums un apjoms	3 mācību gadi (2684 mācību stundas)
Izglītības programmas apguves uzsākšana	SMP-1 grupā izglītojamajam jāspēj izpildīt vismaz 75% no MT-7 grupas Vadlīnijās pamatdaļā iekļauto satura tēmu noteiktajiem kontroles kritērijiem

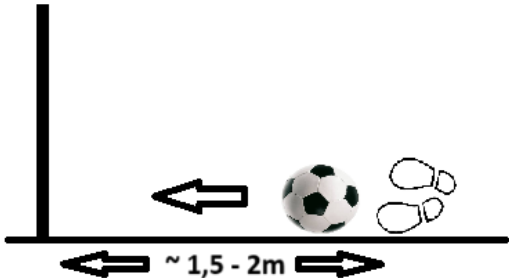
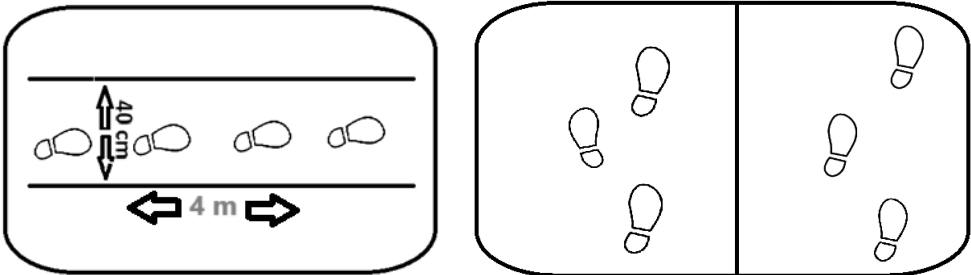
Nr. p.k.	Pamatdaļā iekļautās teorētiskās un praktiskās sagatavotības satura tēmas	Pārbaudes veids	Kontaktstundas gadā		
			SMP-1	SMP-2	SMP-3
TEORĒTISKĀ DAĻA					
1.	Drošības noteikumi nodarbībā un sacensībās	Pārbaudījumi	2	2	2
2.	Vieglatlētikas noteikumi	Pārbaudījumi	4	4	4
3.	Medicīniskie jautājumi (anatomija, fizioloģija, higiēna, uzturs, dopings, traumu profilakse)	Novērojumi/Pārb audījumi	10	10	12
4.	Vieglatlētikas tehnikas un taktikas teorija	Pārbaudījumi	5	5	5
5.	Vieglatlētikas vēsture, aktualitātes	Pārbaudījumi	3	3	3
6.	Vieglatlētikas tiesāšanas metodika	Pārbaudījumi	7	7	7
7.	Psiholoģiskā sagatavotība	Pārbaudījumi	20	20	25
Kopā teorijas stundas			51	51	58
PRAKTISKĀ DAĻA					
1.	Vispārējā fiziskā sagatavotība	Normatīvi	160	160	175
2.	Speciālā fiziskā sagatavotība	Normatīvi	90	90	95
3.	Tehniskā sagatavotība	Normatīvi	152	152	162
4.	Taktiskā sagatavotība	Normatīvi/ mācību spēles un sacensības	10	10	10
5.	Integrālā sagatavotība (mācību un pārbaudes spēles)	Praktiski	55	55	55
6.	Sacensības (stundu skaits)	Dalība	80	80	80
7.	Treniņnometnes (stundu skaits)	Dalība	60*	60*	60*
8.	Kontrolnormatīvi	Normatīvi	30	30	30
9.	Rehabilitācijas pasākumi	Praktiski/ Normatīvi	50	50	50
10.	Tiesāšanas prakse	Praktiski	10	10	10
11.	Medicīniskās pārbaudes	reizes gadā	1x	1x	1x
Kopā praktiskās stundas			697	697	727
Mainīgas daļas kontaktstundas			132	132	139
Kopā nedēļā kontaktstundas			20	20	21
Kopā kontaktstundas			880	880	924

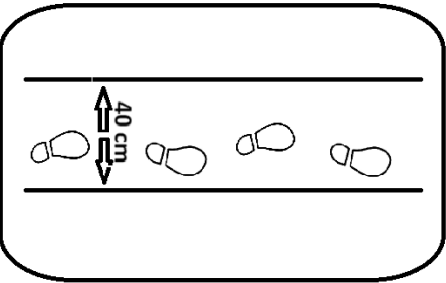

* Treniņnometnes stundu skaits atkarīgs no sportista sagatavotības, izglītojamā mērķiem, IP mērķiem u.c. faktoriem.

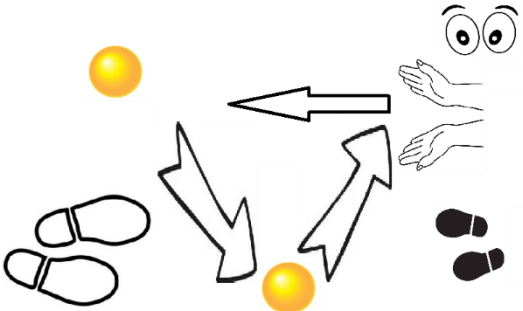
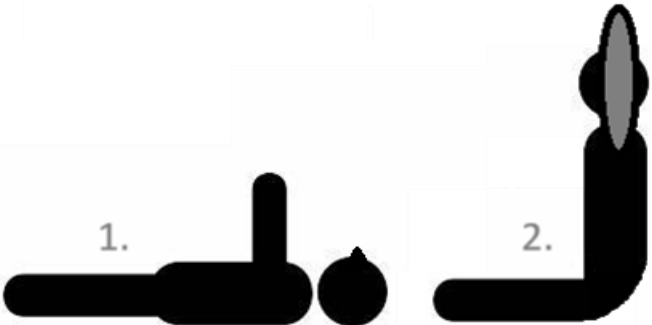
Vispārējās fiziskās sagatavotības kontrolvingrinājumu vadlīnijas 20V izglītības programmā

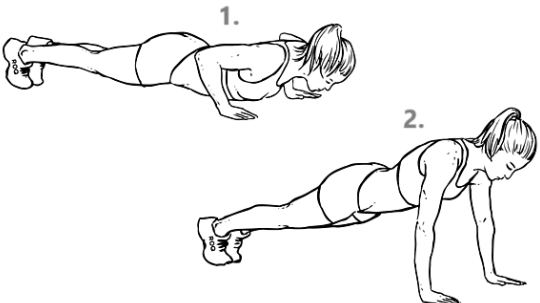
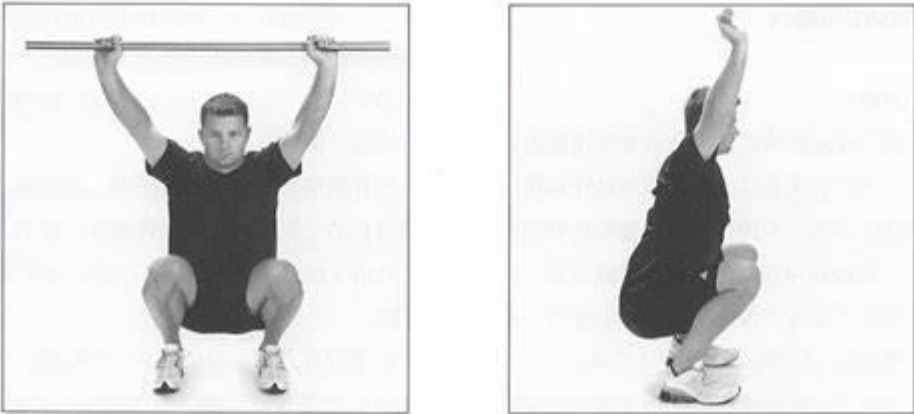
SSG grupa

Attīstāmās prasmes/ fiziskās īpašības	Kontrolvingrinājuma apraksts	Grūtības pakāpe	Vērtējums: ieskaitīts/ neieskaitīts
Acu – kāju kustību saskaņotība.	<p>Bumbas vadīšana caur šķēršļiem ar pēdu. Izglītojamais nostājas 2 metru attālumā ar bumbu no šķēršļa. Veic bumbas vadīšanu gar šķēršļiem ar pēdas iekšējo daļu. Izglītojamais spēj pārmaiņus vadīt bumbu ar abām pēdām bez roku palīdzības, spēj noturēt bumbu, neatlaižot tālāk par ~40 cm no pēdas.</p> 	Zema	
	<p>Bumbas piespēlēšana ar pēdas iekšējo daļu. Izglītojamais spēj piespēlēt pret sienu (apmēram 1,5 – 2 m attālumā) futbola izmēra bumbu vismaz 4 reizes un apstādināt bumbu pārmaiņus ar abām pēdām ar pēdas apakšu bez roku palīdzības.</p>	Zema	

			
	<p>Lēciens uz vienas kājas un no vienas kājas uz otru kāju. Izglītojamaais spēj veikt lēcienus uz vienas kājas iezīmētā 40 cm platā un 4 m garā laukumā atsperoties no abām pēdām (paralēlas), uz vienas pēdas, lecot no vienas pēdas uz otru pēdu ar 2 sekunžu pauzi), līkloču lēciens uz vienas kājas, neuzkāpjot uz līnijām.</p> 	Zema	
	<p>Skrējiens iezīmētā laukumā. Pēc signāla veic skrējienu pa iezīmētu laukumu (40 cm platu un 4 m garu). Vērtē spēju noturēties starp līnijām, pārvietošanās ātrumu un skriešanas kvalitāti.</p>	Zema	



			
	<ul style="list-style-type: none"> - uz priekšu/ atmuguriski 2 reizes; 	Zema	
	<ul style="list-style-type: none"> - pieliekošie soļi 2 reizes ar katru plecu (saglabā taisnu ķermeņa augšdaļu); 	Vidēja	
	<ul style="list-style-type: none"> - augstsolis 2 reizes (mugura saglabā taisnu līniju, celis nabas līmenī); 	Vidēja	
	<ul style="list-style-type: none"> - krustsolis 1 reizi ar katru pusi ejot (aizmugurējo pēdu virza gan gar aizmuguri, gan priekšu, veic rotāciju jostas daļā un gūžu locītavās, pleci vērsti paralēli iešanas virzienam). 	Augsta	
	<p>Pārvietošanās pa līdzsvara baļķi uz priekšu un atpakaļ. Spēj noiet pa zemo līdzsvara baļķi vai apgrieztu solu, vai pašveidotu koka statīvu (~3m garu un ~10 – 15cm platu):</p> <ul style="list-style-type: none"> - noiet vienā virzienā, apgriezties un atgriezties sākuma stāvoklī (turp-atpakaļ), noturot līdzsvaru. <p>Vērtē spēju noturēt līdzsvaru, pārvietošanās ātrumu, ķermeņa stāvokli.</p> 	Vidēja	
	<p>Lēcieni ar lecamauklu ar abām kājām. Spēj vēzēt lecamauklu un 3 reizes pārlēkt auklai, atsperoties ar abām kājām vienlaicīgi</p>	Augsta	
<p>Acu – roku kustību saskaņotība</p>	<p>Bumbas driblēšana ar plaukstu un pirkstiem. Spēj driblēt bumbu uz cietas virsmas ar vadošo roku vismaz 5 atlēciena reizes. Vērtē plaukstas pamatnes un pirkstu darbību driblā.</p>	Zema	

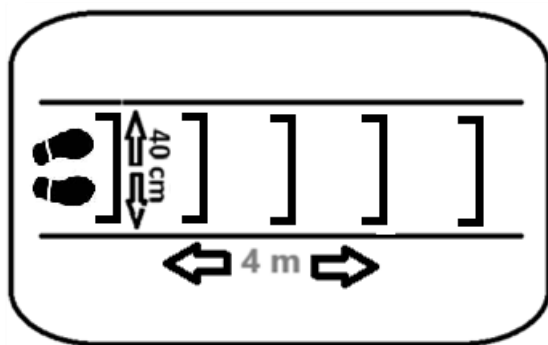
	<p>Bumbas mešana tālumā. Spēj mest tenisa bumbiņu tālumā ar vadošo roku, novietojot pretnosaukuma pēdu priekšā. Metiena tālums vismaz 4 metri, spēj mest dažādos virzienos (virzienu/ mērķi nosaka treneris).</p>	Zema	
	<p>Bumbas piespēlēšana un ķeršana pāros. Izglītojamaais spēj noķert pa gaisu lidojošu bumbu pēc atsitiena pret grīdu (plauksta priekšā paralēli) un spēj atdot piespēli pa gaisu partnerim. Izglītojamaais spēj notvert bumbu sev priekšā pēc atsitiena pret grīdu 3 dažādos augstumos (1)vidukļa līmenī, (2)acu līmenī, (3)virs galvas) no 3m attāluma. Vērtē plaukstu novietojumu (plauksta paralēli, ikšķi uz augšu), elkoņi virzīti klāt pie ribām, nepieciešamības gadījumā pārvietojas ar kājām bumbas virzienā un izglītojamaais spēj veikt piespēli pa gaisu partnera rokās.</p> 	Vidēja	
Vēdera muskuļu spēks	<p>Piecelties 3 reizes sēdus. No sākuma stāvokļa guļus uz muguras, noturot papēžus uz grīdas, rokas vērstas pret griestiem, izglītojamaais spēj piecelties sēdus. Īpašu uzmanību jāpievērš pirmajiem trīsdesmit piecelšanās grādiem. Piecelšanās laikā kustība vienmērīgā ātrumā, saglabā virzību vienā plaknē, rokas notur pret griestiem. Vingrinājumu izmanto tikai kā kontrolvingrinājumu, nevis kā trenējošu vingrinājumu.</p> 	Augsta	

<p>Roku muskuļu spēks</p>	<p>Roku saliekšana - iztaisnošana no stāvokļa balstā guļus. Izglītojama no stāvokļa balstā guļus ar saliektām rokām, spēj veikt roku iztaisnošanu un atgriežas sākuma stāvoklī – veic vismaz 1 reizi, turot elkoņus nedaudz izvērstus. Spēj saglabāt taisnu ķermeņa līniju kustības laikā, zods pievilkti. Šo vingrinājumu izmanto tikai kā kontrolvingrinājumu, nevis kā trenējošu vingrinājumu.</p> 	<p>Augsta</p>	
<p>Vispārējās lokanības novērtēšana</p>	<p>Dziļais pietupiens ar nūju virs galvas. No sākuma stāvokļa stāvus, taisnās rokās nūja virs galvas, izglītojama spēj veikt dziļo pietupieni, noturot nūju taisnās rokās, saglabājot taisnu muguru, papēžus uz grīdas. Vērtē: vai plauksta, plecs, mugura, gūžas locītava saglabā taisnu līniju, pilnu kustības amplitūdu locītavās, spēju atgriezties sākuma stāvoklī.</p> 	<p>Vidēja</p>	

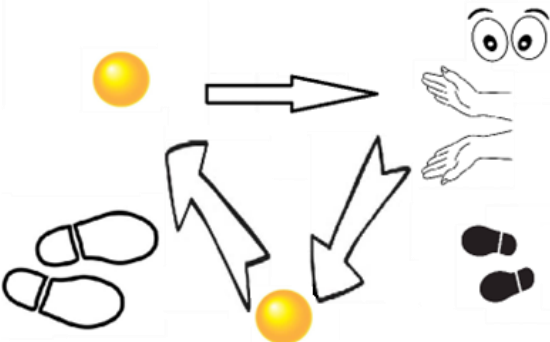
Vispārējs dinamiskais spēks	Izglītojamais spēj kvalitatīvi demonstrēt vismaz 3 dzīvnieku pārvietošanās kustību imitācijas vingrinājumus. Vērtē vingrinājuma izpildes kvalitāti, t.sk., stabilitāti un kustīgumu ķermeņa augšdaļā un apakšdaļā, kā arī jostas daļā.	Vidēja	
Kustību prasmes	Kūlenis. Izglītojamais spēj veikt pārvēlienu pār plecu un kūleni no balsta pietupienā stāvokļa un nonākt pēdu balstā. Vērtē spēju veikt šo darbību vispārpieņemtiem standartiem.	Vidēja	

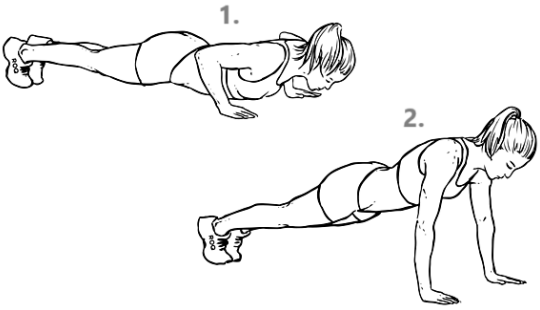
MT-1 un MT-2 grupa

Attīstāmās prasmes/ fiziskās īpašības	Kontrolvingrinājuma apraksts	Grūtības pakāpe	Vērtējums: ieskaitīts/ neieskaitīts
Acu – kāju saskaņotība	<p>Bumbas vadīšana caur šķēršļiem ar pēdu. Izglītojamais nostājas 1 metra attālumā ar bumbu no pirmā šķēršļa un uzsāk virzību uz šķērslī. Izglītojamais spēj bumbu vadīt caur vismaz 5 konusiem pārmaiņus ar abām pēdas iekšējām daļām bez roku palīdzības, spēj noturēt bumbu neatlaižot tālāk par ~20 cm no pēdas.</p> 	Zema	
	<p>Bumbas piespēlēšana ar pēdas iekšējo daļu. Izglītojamais nostājas aptuveni 2 metru attālumā no partnera. Izglītojamais spēj piespēlēt un saņemt piespēli no partnera ar futbola izmēra bumbu vismaz 4 reizes ar vadošo kāju un apstādināt bumbu pārmaiņus ar abām pēdām bez roku palīdzības.</p> 	Zema	
	<p>Lēciens pār barjeru. Izglītojamais spēj veikt lēcienus pār 8 -15 cm augstām vismaz trīs barjerām iezīmētā 40 cm platā un 4 m garā laukumā, atsperoties ar abām pēdām (paralēlas).</p>	Zema	



	<p>Skrējiens iezīmētā laukumā. Pēc signāla veic skrējieni pa iezīmētu laukumu (40 cm platu un 4 m garu). Vērtē spēju noturēties starp līnijām, pārvietošanās ātrumu un skriešanas kvalitāti.</p>	Zema	
	- uz priekšu/ at muguriski 4 reizes;	Zema	
	- pieliekošie soļi 3 reizes ar katru plecu (nav plecu rotācija);	Vidēja	
	- augstsolis 2 reizes uz priekšu un 2 reizes at muguriski (mugura taisna, nenoliecas uz priekšu, celis nabas līmenī);	Vidēja	
	- krustsolis 2 reizes ar katru pusi skrienot (aizmugurējo pēdu virza gan gar aizmuguri, gan priekšu, veic rotāciju jostas daļā un gūžu locītavās, pleci vērsti paralēli skriešanas virzienam).	Augsta	
	<p>Pārvietošanās pa līdzsvara baļķi uz priekšu un atpakaļ. Spēj noiet pa zemo līdzsvara baļķi vai apgrieztu solu, vai pašveidotu koka statīvu (~3m garu un ~10 – 15cm platu):</p> <p>- noiet vienā virzienā ar skatu uz priekšu un at muguriski atnākt atpakaļ sākuma stāvoklī (turp-atpakaļ), noturot līdzsvaru.</p> <p>Vērtē spēju noturēt līdzsvaru, pārvietošanās ātrumu, ķermeņa stāvokli.</p>	Vidēja	
	Lēcieni ar lecamauklu ar abām kājām. Spēj vēzēt lecamauklu un vismaz 5 reizes pārlēkt auklai, atsperoties ar abām kājām vienlaicīgi vai pamišus.	Augsta	
Acu – roku kustību saskaņotība	Bumbas driblēšana ar plaukstu un pirkstiem. Spēj driblēt bumbu uz cietas virsmas pārmaiņus ar abām rokām vismaz 8 atlēciena reizes. Vērtē plaukstas pamatnes un pirkstu darbību driblā.	Zema	

	<p>Bumbas mešana tālumā. Spēj mest tenisa bumbiņu tālumā ar vadošo roku, novietojot pretnosaukuma pēdu priekšā no trīs soļiem. Spēj aizmest vismaz 5 metrus, spēj mest vienā virzienā visus metienus (virzienu/ mērķi nosaka treneris).</p>	Zema	
	<p>Bumbas piespēlēšana un ķeršana pāros. Izglītojamais spēj noķert pa gaisu lidojošu bumbu (plauksta priekšā paralēli) un spēj atdot piespēli ar atsitieni pret grīdu partnerim. Izglītojamais spēj notvert bumbu sev priekšā 3 dažādos augstumos (1)vidukļa līmenī, (2)acu līmenī, (3)virs galvas) no 3m attāluma. Vērtē plaukstu novietojumu (plauksta paralēli, īkšķi uz augšu), elkoņi virzīti klāt pie ribām, nepieciešamības gadījumā pārvietojas ar kājām bumbas virzienā un izglītojamais spēj veikt piespēli pa gaisu partnera rokās.</p> 	Vidēja	
Vēdera muskuļu spēks	<p>Piecelties 5 reizes sēdus. No sākuma stāvokļa guļus uz muguras, noturot papēžus uz grīdas, rokas vērstas pret griestiem, izglītojamais spēj piecelties sēdus. Īpašu uzmanību jāpievērš pirmajiem trīsdesmit piecelšanās grādiem. Piecelšanās laikā kustība vienmērīgā ātrumā, saglabā virzību vienā plaknē, rokas notur pret griestiem. Vingrinājumu izmanto tikai kā kontrolvingrinājumu, nevis kā trenējošu vingrinājumu.</p>	Augsta	
Roku muskuļu spēks	<p>Roku saliekšana - iztaisnošana no stāvokļa balstā guļus. Izglītojamais no stāvokļa balstā guļus ar saliektām rokām, spēj veikt roku iztaisnošanu un atgriežas sākuma stāvoklī – veic vismaz 3 reizes, turot elkoņus nedaudz izvērstus. Spēj saglabāt taisnu ķermeņa līniju kustības laikā, zods pievilkt. Šo vingrinājumu izmanto tikai kā kontrolvingrinājumu, nevis kā trenējošu vingrinājumu.</p>	Augsta	

			
<p>Vispārējās lokanības novērtēšana</p>	<p>Dziļais pietupiens ar nūju virs galvas. No sākuma stāvokļa stāvus, taisnās rokās nūja virs galvas, izglītojamais spēj veikt dziļo pietupieni, noturot nūju taisnās rokās, saglabājot taisnu muguru, papēžus uz grīdas. Vērtē: vai plauksta, plecs, mugura, gūžas locītava saglabā taisnu līniju, pilnu kustības amplitūdu locītavās, spēju atgriezties sākuma stāvoklī.</p>	<p>Vidēja</p>	
<p>Vispārējs dinamiskais spēks</p>	<p>Izglītojamais spēj kvalitatīvi demonstrēt vismaz 5 dzīvnieku pārvietošanās kustību imitācijas vingrinājumus. Vērtē vingrinājuma izpildes kvalitāti, t.sk., stabilitāti un kustīgumu ķermeņa augšdaļā un apakšdaļā, kā arī jostas daļā.</p>	<p>Vidēja</p>	
<p>Kustību prasmes</p>	<p>Kūlenis. Izglītojamais spēj veikt pārvēlienu pār plecu un kūleni no balsta pietupienā stāvokļa un nonākt pēdu balstā. Vērtē spēju veikt šo darbību vispārpieņemtiem standartiem.</p>	<p>Vidēja</p>	

Dzīvnieku pārvietošanās kustību imitācijas vingrinājumi

Dzīvnieku pārvietošanās kustību imitācijas vingrinājumi ir zinātnē pierādīti, lai uzlabotu pamata prasmes bērniem un jauniešiem un vispārējo dinamisko muskuļu spēku. Līdz desmit gadu vecumam spēku būtiski ir attīstīt globāli (iesaistīt pēc iespējas vairāk muskuļu grupas un muskuļu darbībā iesaistītās locītavas), nevis lokāli (piem., izolēti vēdera muskuļu attīstīšanas vingrinājumi (“presītes”)). Tādēļ šie vingrinājumi ir iekļauti Vadlīnijās, lai pedagogi tos izmantotu treniņu procesā. Vecākās treniņu grupās 20V (no MT-5 grupas) un 30V IP, šos vingrinājumus ieteicams izmantot kā ievaddaļas vingrinājumus.

Vingrinājums	Mērķis	Adaptācija	Apraksts	Progresija	Tehnikas detaļas	Trenera ieteikumi
Lācis	Jostas daļas muskuļu stabilitāte, ķermeņa lejasdaļas abpusēja kustību kontrole pietupiena funkcijai	Plecu locītavu stabilitāte, vēdera muskuļu spēka izturība, koordinācija, kāju muskuļu spēka izturība	Sākuma stāvoklis: balsts uz plaukstām. Rāpošana balstoties uz plaukstām un pēdu pirkstgaliem, turot ceļgalus nedaudz atceltus no zemes	Ceļu iztaisnošana	1. Pārvietojoties pleci virs plaukstām un gurni virs ceļiem. 2. Taisnas rokas. 3. Kontrolēts gurnu līmenis paralēli grīdai	“Iztēlojies, ka rāpošanas laikā uz muguras ir medus pods, ko nedrīksti izgāzt”
Krabis	Jostas daļas muskuļu stabilitāte, ķermeņa lejasdaļas abpusēja kustību kontrole gurnu pacelšanai	Ķermeņa lejasdaļas aizmugurējā muskuļu grupa, vēdera muskuļu un kāju spēka izturība, kā arī koordinācija	Sākuma stāvoklis: balstā atmuguriski. Sāniska kustība ar vēderu paceltu augstu pretī griestiem	Vienas rokas atcelšana, lai sev priekšā kaut ko aizsniegtu vai noķertu	1. Taisnas rokas. 2. Plaukstu pirksti virzienā pret kājām. 3. Augstu pacelti gurni	“Nedrīkst noskrāpēt savu čaulu pret koraļļiem”

Gorilla	Jostas daļas muskuļu stabilitāte, ķermeņa lejasdaļas abpusēja kustību kontrole pietupiena funkcijai	Gurnu kustīgums, ķermeņa lejasdaļas muskuļu spēka izturība	Sākuma stāvoklis: plaukstu balsts pietupienā. Pārvietojas atbalstoties ar abām rokām starp kājām	Piecelšanās kājās, taisnot ceļus	Galva un ķermeņa augšdaļa pacelta augstu, iztaisnota mugura, ceļi izvērsti uz āru un svars uz papēžiem	“Turies zemu zem zariem, taču ar staltu stāju”
Tārpiņš	Gūžu locītavu saliekšana un iztaisnošana abpusējā balstā, jostas daļas muskuļu stabilizācija, grūšanas kustība	Plecu daļas muskuļu stabilitāte, vēdera muskuļu spēka izturība, koordinācija, kāju aizmugurējās muskuļu grupas kustīgums	Sākuma stāvoklis: balsts uz plaukstām, ceļi nedaudz saliekti ceļu locītavās. Ar rokām pārvietojas uz priekšu prom no pēdām, secīgi ar kājām pārvietojas klāt pie rokām	Pārvietošanās ar pilnīgi iztaisnotām kājām ceļu locītavās	1. Taisnas rokas un kājas. 2. Taisns mugurkaulāja stāvoklis. 3. Jācenšas pārvietoties, aizsniedzot maksimālo distanci	“Padari sevi cik vien garu iespējams”
Bite	Abpusēja kāju muskuļu kontrole pietupiena kustībā ar ekscentrisku iedarbību	Kāju spēks un kontrole lēcieni funkcijā, optimāla triecienu amortizācija	Sākuma stāvoklis: skrējieni ar rokām imitējot spārnu darbības.	Lēkšana piezemējoties uz pēdām, akcentējot ekscentrisko daļu.	1. Ātra kāju darbība, pacelta galva, taisna mugura. 2. Skriešanas un piezemēšanās laikā rokas plati izvērstas uz sāniem. 3. Klusa, amortizēta piezemēšanās	“Piezemējies, cik vien klusi iespējams”. “Piezemējies kā uz ziedlapas”

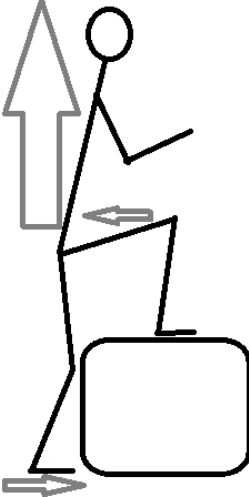
Flamingo	Funkcionāla vienas kāju muskuļu kustību kontrole, iesēžoties gūžas locītavā, jostas daļas muskuļu stabilizācija	Līdzsvars uz vienas kājas, vēdera muskuļu kontrole un izturība, koordinācija, kāju aizmugurējās grupas muskuļu mobilizācija	Sākuma stāvoklis: no stājas uz abām kājām, pacelties uz pirkstgaliem, rokas taisnas paceltas sānis. Lēna iešana uz pirkstgaliem	Pārvietošanās turot rokas uz gurniem/ pret griestiem/ aiz muguras vai līdzsvara turēšana uz vienas kājas un noliekšanās pie pirkstgaliem	1. Kontrolētas kustības ar kājām. 2. Taisnas kājas. 3. Kontrolēta jostas daļa, taisna mugura	“Kusties lēni, lai neiekustinātu ūdens virsmu”
Lemurs	Jostas daļas muskuļu stabilizācija, abpusēja un vienas kāju kustību koordinācija	Gūžu locītavu un mugurkaulāja krūšu daļas rotācijas kustīgums, ķermeņa lejasdaļas muskuļu spēka izturība	Sākuma stāvoklis: stāja uz abām kājām, rokas gar sāniem. Veic soli pa diagonāli uz priekšu, saglabājot savu stāju ar skatu uz priekšu, pāriet balstā uz rokām un ar kājām veic pieliekošos soļus vai lēcienus	Pietupšanās pēc lēciena piezemēšanās laikā un veikt augšdaļas rotāciju uz priekšējās kājas pusi	1. Saglabāt gurnus un ķermeņa augšdaļu ar skatu uz priekšu. 2. Atsperties gaitā no vienas kājas (pamīšus). 3. Ievērot pretējo roku un kāju kustību saskaņotību	“Izvairies no briesmām un turi kājas gaisā nost no karstās grīdas”

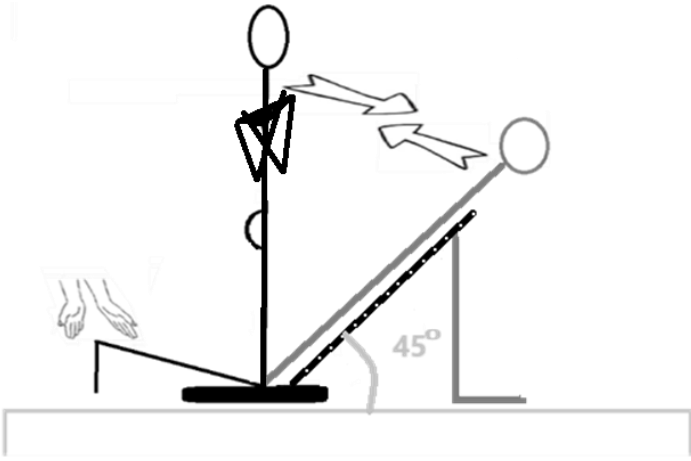
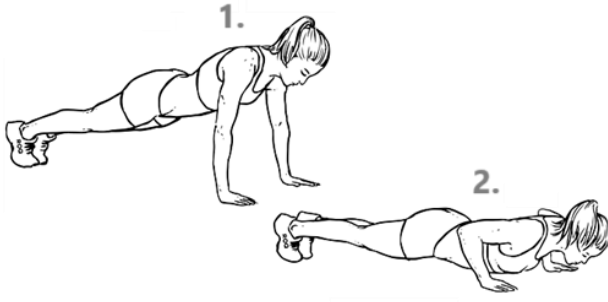
Izmantotā literatūra:

Radnor, John & Moeskops, Sylvia & Morris, Stephanie & Mathews, Thomas & Pullen, Ben & Tumkur Anil Kumar, Nakul & Gould, Zach & Meyers, Robert & Pedley, Jason & Oliver, Jon & Lloyd, Rhodri. (2020). Developing Athletic Motor Skill Competencies in Youth. STRENGTH AND CONDITIONING JOURNAL. 10.1519/SSC.0000000000000602.

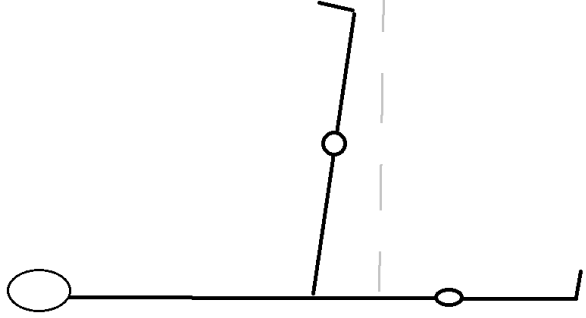
Vispārējās fiziskās sagatavotības kontrolvingrinājumi MT-3 – MT-7 grupām

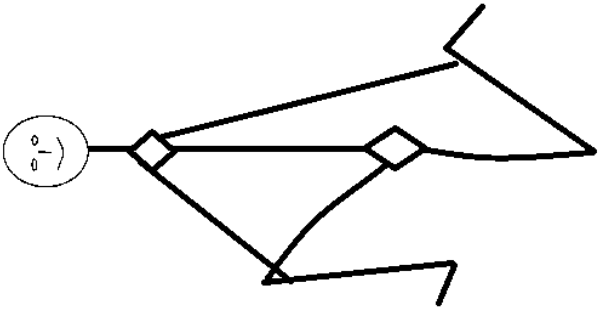
ANTROPOMETRISKIE REZULTĀTI	Svars	Veic ķermeņa svara mērījumus vieglā sporta apģērbā un bez apaviem	kg				
	Ķermeņa garums	Veic ķermeņa auguma mērījumus stāvus.	m				
	Kāju garums	Nomēra distanci no iegurņa kaula - zarnu kaula priekšējā augšējā izauguma (<i>latīņu val. - Spina iliaca anterior superior</i>) līdz pirkstu galiem, sportistam guļot uz muguras ar taisnām kājām un ar pēdu nostieptu maksimālā plantārā fleksijā (nostiepti pirkstgali).	m				
Fiziskā īpašība	Muskuļu grupa	Kontrolvingrinājums	Norma				
			MT-3	MT-4	MT-5	MT-6	MT-7
SPĒKS/ SPĒKA IZTURĪBA	Augšstilba priekšējās grupas un sēžas muskuļi	Kāpšana uz kastes 30 sek. Sākuma stāvoklis: stāja uz vienas kājas, pirkstgals pie kastes, otra kāja uzlikta uz kastes, rokas brīvi gar sāniem. Kastes augstums, lai katram sportistam uz kastes uzliktais celis ir nabas augstumā. Kāpjot uz kastes ķermenis iztaisnojas un atgriežas sākuma stāvoklī. Ķermeņa augšdaļu saglabā taisnu, pilnībā iztaisno gūžu un celi. Ja sportists noliecas uz priekš, neiztaisno gūžu un ceļu locītavas, seko brīdinājums, bet pēc otrās reizes kontrolvingrinājums tiek pārtraukts un ieskaitīts uzkāpto reižu skaits. Atkārto ar otru kāju.	10x/ 30s	15x/ 30s	20x/ 30s	25x/ 30s	25x/ 30s

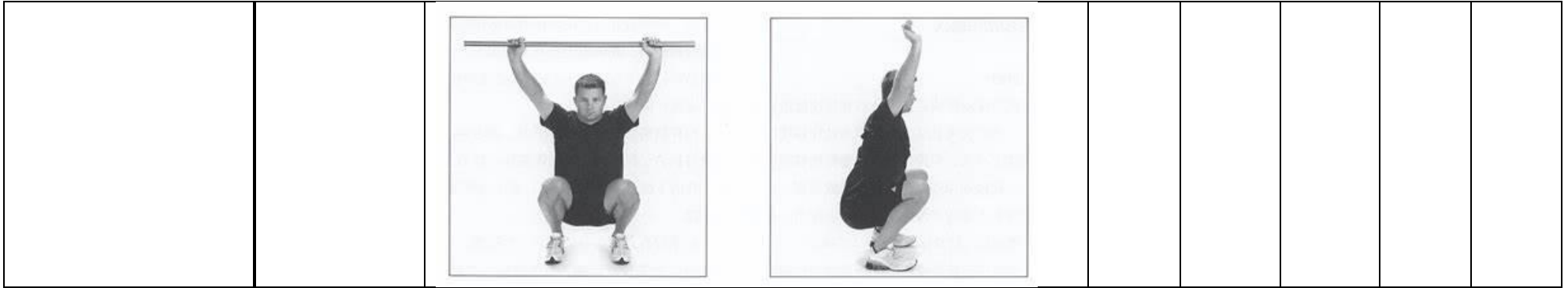
							
	<p>Augšstilba aizmugurējās grupas muskuli (<i>angļu val. – hamstrings</i>)</p>	<p>Ceļu saliecējmuskuļu kontrolvingrinājums (<i>angļu val. – nordic hamstring curl</i>). Sākuma stāvoklis: stāja uz ceļiem, plaukstas sakrustotas uz pleciem, plecu, gūžu un ceļu locītavu viduspunkti uz vienas ass, pēdas nofiksētas (aizāķētas vai notur partneris). Ar ķermeņa augšdaļu un augšstilbi jānolaižas līdz 45 grādu leņķim, ar krūtīm un augšstilbiem jāpieskaras priekšmetam (nūjai) un jāspēj atgriezties sākuma stāvoklī. Priekšmeta novietojums ir 45 grādu leņķī pret sākuma stāvokli (piem., atbalstīts pret barjeru). Ieskaita tikai tās reizes, kad sportists pieskaras nūjai ar augšstilbiem un pleciem. Kontrolvingrinājums norisinās bez atpūtas pauzēm līdz nogurumam.</p>	6x	8x	10x	12x	15x

							
Roku muskulatūra		<p>Roku saliekšana - iztaisnošana balstā guļus. Plaukostas paralēlas, plaukostas novietotas zem pleca locītavas, elkoņi izvērsti līdz 45 grādu leņķim. Zēni.</p> 	10x	12x	15x	16x	18x
		<p>Roku saliekšana - iztaisnošana no horizontālas virsmas ar ceļu balstu. Plaukostas paralēlas, plaukostas novietotas zem pleca locītavas, elkoņi izvērsti līdz 45 grādu leņķim. Meitenes.</p>	10x	12x	15x	15x	15x
		<p>Roku saliekšana un iztaisnošana kārienā pie stieņa. Zēni.</p>	4x	6x	8x	10x	12x
		<p>Kārienā pie stieņa ar saliektām rokām, plaukostas virstvērienā. Meitenes.</p>	Laiks (sek.)	Laiks (sek.)	Laiks (sek.)	Laiks (sek.)	Laiks (sek.)

		- Absolūtais rezultāts (sekundes).					
		- Relatīvais rezultāts (sekundes/ kg).	s/kg	s/kg	s/kg	s/kg	s/kg
		Kārienā pie stieņa ar taisnām rokām, plaukstas virstvērienā (laiks). Meitenes.	Laiks (sek.)	Laiks (sek.)	Laiks (sek.)	Laiks (sek.)	Laiks (sek.)
		- Absolūtais rezultāts (sekundes).					
		- Relatīvais rezultāts (sekundes/ kg).	s/kg	s/kg	s/kg	s/kg	s/kg
	Jostas daļas muskulatūra	Piecelšanās sēdus no guļus stāvokļa uz muguras ar taisnām kājām. Papēži uz grīdas, celšanās un nolaišanās bez rāvienu. Izmanto tikai kā kontrolvingrinājumu.	8x	10x	15x	15x	15x
JAUDA	Kāju muskulatūra	Lēciens tālumā no vietas no abām kājām (norma, m)	m.1,60 z.1,65	m.1,70 z.1,80	m.1,85 z.1,95	m.2,00 z.2,10	m.2,15 z.2,25
		- absolūtie rezultāti	m	m	m	m	m
		- relatīvie rezultāti:					
		1) pret kāju garumu (tāllēkšanas rezultāts pret kāju garumu);	m/m	m/m	m/m	m/m	m/m
		2) pret ķermeņa masu (tāllēkšanas rezultāts pret ķermeņa svaru).	m/kg	m/kg	m/kg	m/kg	m/kg
		Lēciens tālumā no vietas no vienas kājas un piezemējas uz divām.	m	m	m	m	m
		- Absolūtie rezultāti:					
		- Relatīvie rezultāti:					
		1) pret kāju garumu (tāllēkšanas rezultāts pret kāju garumu); Labā/ kreisā kāja	m/m	m/m	m/m	m/m	m/m
2) pret ķermeņa masu (tāllēkšanas rezultāts pret ķermeņa svaru). Labā/ kreisā kāja	m/kg	m/kg	m/kg	m/kg	m/kg		
ĀTRUMS		20m sprints no vietas (augstais starts)	m.4,20 z.4,10	m.4,10 z.4,00	m.4,00 z.3,90	m.3,98 z.3,88	m.3,96 z.3,86
		60m sprints no vietas (augstais starts)	m.10,50 z.10,20	m.10,00 z.9,80	m.9,50 z.9,20	m.9,20 z.8,80	m.9,00 z.8,50

VEIKLĪBA		Atspoles skrējiens 10x5m	m.23,12 z.22,20	m.22,04 z.21,33	m.21,24 z.20,32	m.21,01 z.19,48	m.20,48 z.18,83
IZTURĪBA		1km skrējiens (noskrien bez apstāšanās, fiksē laiku un pulsu)	500m	800m	1000m	1000m	1000m
MUSKUĻU GARUMA TESTS	Augšstilbu aizmugurējās grupas muskuli	Taisnas kājas pacelšanas tests. Sākuma stāvoklis: guļus uz muguras, taisnas kājas. Veic vienas kājas pacelšanu, saliecot kāju gūžas locītavā un noturot celi taisnu, bet otru kāju notur taisnu uz grīdas. Norma: papēdim jāpārsniedz augšstilba viduspunkts (otra kāja nesaliecas). 	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
	Augšstilba priekšējās grupas muskuli	Četrgalvainā muskuļa garuma tests. Sākuma stāvoklis: guļus uz sāna (nedrīkst rotēt un atgāzties), apakšējās kājas celis pievilkts pie vēdera, lai celis būtu vienā līnijā ar nabu un nofiksēts ar apakšējās rokas plaukstu. Otru kāju saliec celī un ar tās pašas puses plaukstu satver augšējās kājas potīti un atvelk celi un gūžu ekstenzijā. Norma: pleca, gūžas un potītes viduspunkti uz vienas līnijas.	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā

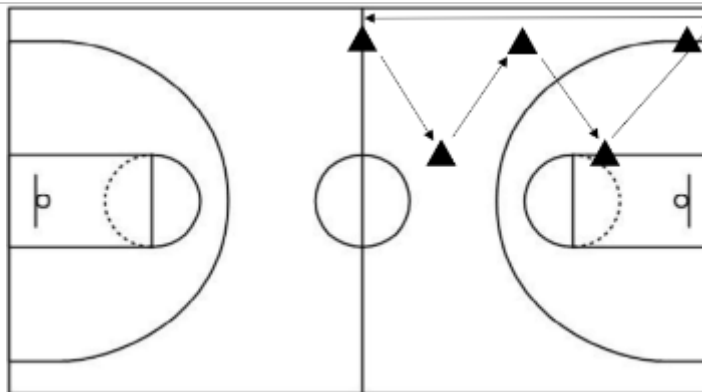
							
VISPĀRĒJĀ LOKANĪBA	Vispārējās lokanības novērtēšana	Dziļais pietupiens ar nūju virs galvas taisnās rokās. Izglītojamais spēj kvalitatīvi veikt pietupienus, izpildot sekojošus kritērijus:					
		1) Nūju tur virs galvas taisnās rokās, nūja, pleci, gūžas locītava uz vienas līnijas vai nūja aiz pakauša līnijas (novērtē plecu daļas amplitūdu).	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
		2) Mugurkaulājs taisns, ķermeņa augšdaļa nenoliecas uz priekšu vairāk par 45gr., fiksēta jostas daļas (novērtē krūšu un jostas daļas stabilitāti, gūžu locītavu kustīgumu).	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
		3) Gūžās un ceļos vairāk par 90 grādiem, ceļi taisni (nav ceļu kustības uz iekšu vai āru, piem., dinamiskais valgus (novērtē gūžu, ceļu, potīšu locītavu kustīgumu un stabilitāti).	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā
		4) Papēdis uz grīdas, īpaši kad gūžās un ceļos vairāk par 90 gr. leņķi (galvenokārt novērtē potīšu locītavas pēdas dorsālo fleksiju (atliekšanu)).	Jā	Jā	Jā	Jā	Jā



Tehniskās sagatavotības vadlīnijas basketbolā

Vadlīnijas izstrādātas, lai akcentētu svarīgākos uzdevumus jauno basketbolistu apmācībai konkrētā vecuma posmā. Vadlīnijas norāda tehniskās sagatavotības trenēšanas virzienus, tā nav metodika katrai treniņu nodarbībai. To ieviešana un pielietošana atkarīga no katra trenera kompetences un spējas izdomāt vai pielāgot vingrinājumus, no profesionālās prasmes modelēt spēles situācijas un trenera pacietības, pieprasot precīzu izpildījumu un labojot pamanītās kļūdas izglītojamajiem. Tehniskie elementi prasa labu fizisko sagatavotību, iemaņas un lielu kustības izpildes apjomu, tādēļ tehniskā sagatavošana jāuzsāk kopā ar vispārējo fizisko sagatavošanu, lai izglītojamie uzsākot MT-3 grupu, būtu spējīgi veikt Vadlīnijās noteiktos kontrolvingrinājumus.

Basketbola tehnikas vadlīnijas MT-3, MT-4 grupai		
Tehniski vērtējamo disciplīnu kopa/kontroles	Izpildījuma kritēriji (novērošanas metode)	Vērtējums: Ieskaitīts/ neieskaitīts; laiks, skaits
1. Aizsardzība	Aizsardzības stāja (ar roku pieskaroties konusam) ar finišu pie centra līnijas.	
Pieliekošie soļi	Priekšējā kāja virzās uz priekšu ar papēža - pirkstgala pieskārienu, pēdas pirkstgals virzīts uz priekšu (gaitas virzienā), kājas saliektas puspietupienā.	
Vingrinājuma izpildes laiks	Pēc tabulas.	



2. Soda metieni

Bumbas tvēriens

Bumbas tvēriens - vadošās rokas plauksta pie bumbas, pirksti vērsti uz augšu. Elkoņu stāvoklis - elkonis pie sāniem zem plauksta.

Noslēgums (plauksta, elkonis)

Bumbas tvēriens - vadošās rokas plauksta pie bumbas, plauksta veic saliekšanas kustību. Elkoņu stāvoklis - elkonis iztaisnojas.

Iemesto metienu skaits

Pēc tabulas. Skaitīšanu sākt no 1. iemestā metiena.

3. Piespēles

Piespēle abām rokām no krūtīm 4 m attālumā pāros 30s:

a) 1 x 30s pa gaisu

1) bumbas tvēriens - vadošās rokas plauksta pie bumbas, pirksti vērsti uz augšu; 2) elkoņu stāvoklis - elkonis pie sāniem atvirzīts atpakaļ, beigu fāzē elkonis iztaisnojas.

b) 1x 30s pret grīdu

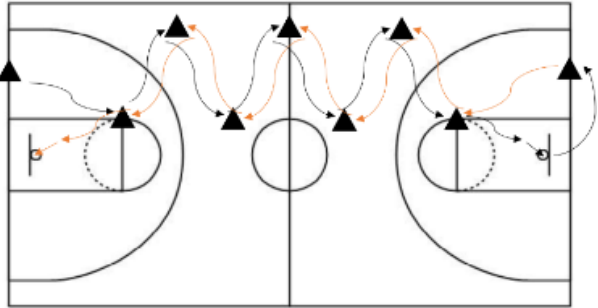
1) bumbas tvēriens - vadošās rokas plauksta pie bumbas, pirksti vērsti uz augšu; 2) elkoņu stāvoklis - elkonis pie sāniem atvirzīts atpakaļ, beigu fāzē elkonis iztaisnojas.

Piespēļu skaits

Pēc tabulas

4. Dribls

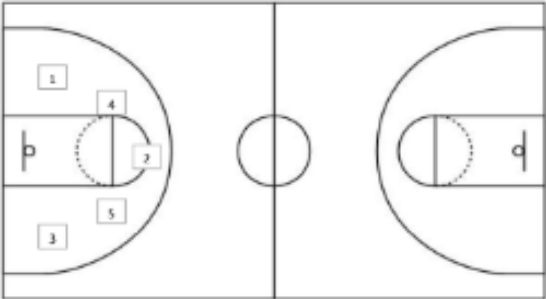
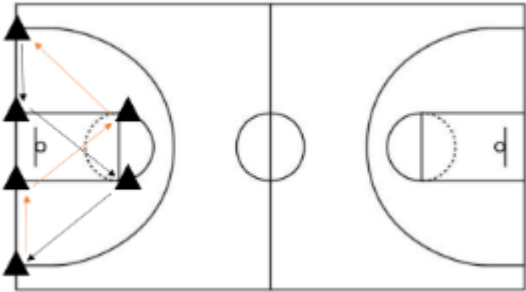
Dribla 4 veidi turp-atpakaļ, nobeigums ar metienu no groza apakšas pēc divsoļa (*angļu val. - lay up*) līdz iemestam grozam

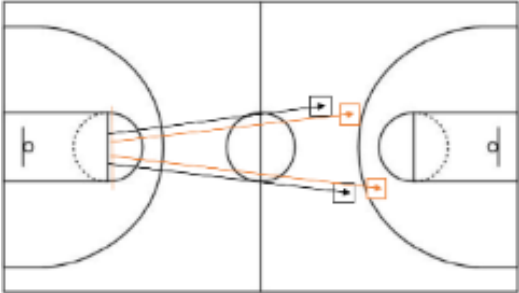
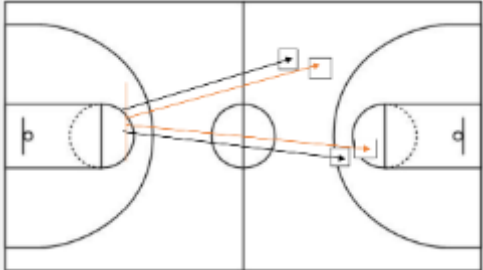
a) Pārvediens priekšā (<i>no angļu val. - cross over</i>)	Vērtē vispārpieņemtus dribla kvalitātes kritērijus																																																							
b) Aiz muguras	Vērtē vispārpieņemtus dribla kvalitātes kritērijus																																																							
c) Starp kājām	Vērtē vispārpieņemtus dribla kvalitātes kritērijus																																																							
d) Pagrieziens caur muguru (<i>no angļu val. - spin move</i>) ar roku maiņu.	Vērtē vispārpieņemtus dribla kvalitātes kritērijus																																																							
																																																								
	<p style="text-align: center;">Tabula (10 - 11 g.v.)</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Kontroles normatīvi</th> <th colspan="2">Meitenes</th> <th colspan="2">Zēni</th> </tr> <tr> <th>MT - 3</th> <th>MT - 4</th> <th>MT - 3</th> <th>MT - 4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Vecums</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>10</td> <td>11</td> </tr> <tr> <td>1.</td> <td>12s</td> <td>11s</td> <td>12s</td> <td>11s</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>4x</td> <td>5x</td> <td>5x</td> <td>6x</td> </tr> <tr> <td>3. a)</td> <td>32x</td> <td>34x</td> <td>34x</td> <td>37x</td> </tr> <tr> <td>b)</td> <td>30x</td> <td>32x</td> <td>31x</td> <td>34x</td> </tr> <tr> <td>4. a)</td> <td>34s</td> <td>32s</td> <td>34s</td> <td>32s</td> </tr> <tr> <td>b)</td> <td>40s</td> <td>34s</td> <td>34s</td> <td>32s</td> </tr> <tr> <td>c)</td> <td>40s</td> <td>34s</td> <td>34s</td> <td>33s</td> </tr> <tr> <td>d)</td> <td>38s</td> <td>36s</td> <td>36s</td> <td>34s</td> </tr> </tbody> </table>	Kontroles normatīvi	Meitenes		Zēni		MT - 3	MT - 4	MT - 3	MT - 4	Vecums	10	11	10	11	1.	12s	11s	12s	11s	2.	4x	5x	5x	6x	3. a)	32x	34x	34x	37x	b)	30x	32x	31x	34x	4. a)	34s	32s	34s	32s	b)	40s	34s	34s	32s	c)	40s	34s	34s	33s	d)	38s	36s	36s	34s	
Kontroles normatīvi	Meitenes		Zēni																																																					
	MT - 3	MT - 4	MT - 3	MT - 4																																																				
Vecums	10	11	10	11																																																				
1.	12s	11s	12s	11s																																																				
2.	4x	5x	5x	6x																																																				
3. a)	32x	34x	34x	37x																																																				
b)	30x	32x	31x	34x																																																				
4. a)	34s	32s	34s	32s																																																				
b)	40s	34s	34s	32s																																																				
c)	40s	34s	34s	33s																																																				
d)	38s	36s	36s	34s																																																				

Basketbola tehnikas vadlīnijas MT-5, MT-6 grupai

Tehniski vērtējamo disciplīnu kopa/kontroles	Izpildījuma kritēriji (novērošanas metode)	Vērtējums: ieskaitīts/ neieskaitīts; laiks, skaits
1. Soda metieni		
Bumbas tvēriens	1) Bumbas tvēriens - vadošās rokas plauksta pie bumbas, pirksti vērsti uz augšu, plauksta atliekta; 2) elkoņu stāvoklis - elkonis pie sāniem zem plaukstas.	
Noslēgums (plauksta, elkonis)	1) Bumbas tvēriens - vadošās rokas plauksta pie bumbas, plauksta veic saliekšanas kustību; 2) elkoņu stāvoklis - elkonis iztaisnojas.	
Iemesto metienu skaits	Pēc tabulas. Skaitīšanu sākt no 1. iemestā metiena.	
2. Piespēles	Piespēles ar vienu roku aiz muguras pāros 3m attālumā 30s (katrs izpilda gan ar labo, gan ar kreiso roku)	
a) 1 reizi katram ar labo, kreiso pa gaisu	1) Bumbas tvēriens - vadošās rokas plauksta pie bumbas, pirksti vērsti uz augšu; 2) elkoņu stāvoklis - elkonis pie sāniem zem plaukstas, beigu fāzē elkonis iztaisnojas.	
b) 1x katram ar labo, kreiso pret grīdu	1) Bumbas tvēriens - vadošās rokas plauksta pie bumbas, pirksti vērsti uz augšu; 2) elkoņu stāvoklis - elkonis pie sāniem zem plaukstas, beigu fāzē elkonis iztaisnojas.	
Piespēju skaits	Pēc tabulas.	
3. Dribls	Dribls (4 veidi) turp-atpakaļ (nobeigums ar pagriezīenu caur muguru līdz iemestam grozam). Pirmā konusa rinda ir 3m attālumā (volejbola līnija) no sānu līnijas. Otrā konusu rinda ir uz laukuma viduslīnijas	

a) Pārvediens priekšā (<i>no angļu val. - cross over</i>)	Finišs ar " <i>spin move</i> " atsperoties no vienas kājas.	
b) Aiz muguras	Finišs ar " <i>spin move</i> " atsperoties no divām kājām.	
c) Starp kājām	Finišs ar " <i>spin move</i> " atsperoties no divām kājām ar metienu atliecienā.	
d) Pagrieziens caur muguru (<i>no angļu val. - spin move</i>) bez roku maiņas	Finišs ar " <i>spin move</i> " atsperoties no divām kājām ar metienu " <i>up and under</i> ".	
Vingrinājuma izpildes laiks	Pēc tabulas.	
4. Pustālais metiens	Pustālais metiens "zvaigzne" (10 mēģinājumi)	
1) Bumbas tvēriens	Bumbas tvēriens - vadošās rokas plauksta pie bumbas, pirksti vērsti uz augšu, plauksta atliekta. Elkoņu stāvoklis - elkonis pie sāniem zem plauksta.	
2) Noslēgums (plauksta, elkonis)	Bumbas tvēriens - vadošās rokas plauksta pie bumbas, plauksta veic saliekšanas kustību. Elkoņu stāvoklis - elkonis iztaisnojas.	
3) Iemesto metienu skaits	Pēc tabulas. Skaitīšanu sākt no 1. iemestā metiena.	

4) Kāju darbība pirms metiena	1. pēc apstāšanās ar soli; 2. pēc apstāšanās ar palēcienu (<i>no angļu val. - jump stop</i>).	
5) Vingrinājuma izpildes laiks	Pēc tabulas. Skaitīšanu sākt no 1. iemestā metiena.	
		
5. Aizsardzība	Aizsardzības stāja, neļaujot uzbrucējam saņemt bumbu (<i>angļu val. - close out</i>) (2 reizes)	
1) Aizsardzības stājas tehnika	Vērtē roku, pēdu un ķermeņa vidusdaļas darbību un stāvokli, apstāšanās un paātrināšanās tehniku, vai sportists nosedz brīvās malas u.c.	
2) Vingrinājuma izpildes laiks	Pēc tabulas.	
		
6. Piespēles	Piespēle ar divām rokām no krūtīm (elkoņi klāt pie ķermeņa) pēc atlecošās bumbas, izpildot vienu driblu no gala un soda laukuma saskares līniju saskares punkta (<i>Latvijā basketbolā lietots termins "ceturtā ūsiņa"</i>) gan no kreisās, gan labās puses (5 reizes no katras puses).	
Tehniskais izpildījums	Vērtē kāju, roku, elkoņu, plaukstu darbību.	

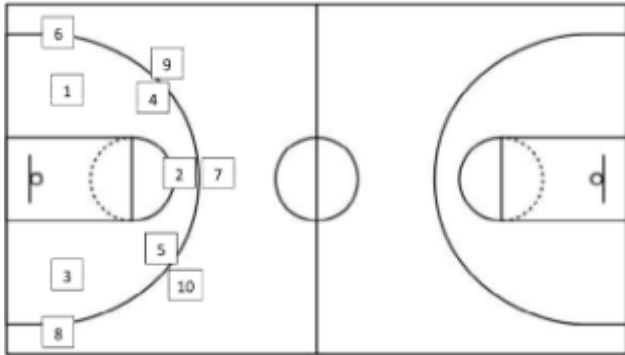
Vadošā roka	12 g.v. zēni ar vadošo roku spēj piespēlēt bumbu 3m aiz centra līnijas*.	
Nevadošā roka	12 g.v. zēni ar nevadošo roku spēj piespēlēt bumbu 2m aiz centra līnijas*.	
Vadošā roka	13 g.v. zēni ar vadošo roku spēj piespēlēt bumbu 5m aiz centra līnijas**.	
Nevadošā roka	13 g.v. zēni ar nevadošo roku spēj piespēlēt bumbu 3m aiz centra līnijas**.	
	 <p>*melns; **sarkans</p>	
Vadošā roka	12 g.v. meitenes ar vadošo roku spēj piespēlēt bumbu 3m aiz centra līnijas*.	
Nevadošā roka	12 g.v. meitenes ar nevadošo roku spēj piespēlēt bumbu uz centra līnijas*.	
Vadošā roka	13 g.v. meitenes ar vadošo roku spēj piespēlēt bumbu 4m aiz centra līnijas**.	
Nevadošā roka	13 g.v. meitenes ar nevadošo roku spēj piespēlēt bumbu 2m aiz centra līnijas**.	
	 <p>*melns; **sarkans</p>	

Tabula (12 - 13 g.v.)

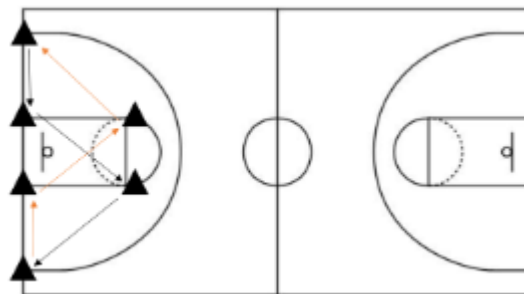
Kontroles normatīvi	Meitenes		Zēni	
	MT - 5	MT - 6	MT - 5	MT - 6
Vecums	12	13	12	13
1.	5x	6x	6x	7x
2. a) 1)	20x	23x	26x	28x
2) 2)	18x	20x	24x	26x
b) 1)	20x	22x	24x	26x
2) 2)	18x	20x	22x	24x
3. a)	31s	29s	28s	26s
b)	34s	32s	31s	29s
c)	35s	33s	32s	30s
d)	37s	35s	33s	31s
4. 3)	5x	6x	6x	7x
5)	48s	46s	44s	42s
5.	12s	11s	11s	10s

Basketbola Tehnikas Vadlīnijas MT-7 (14 g.v.), SMP-1 (15 g.v.), SMP-2 (16 g.v.), SMP-3 (17 g.v.), SMP-3 (18 g.v.), ASM (19 g.v.) grupai

Tehniski vērtējamo disciplīnu kopa/kontroles	Izpildījuma kritēriji (novērošanas metode)	Vērtējums: ieskaitīts/ neieskaitīts
1. Pustālie un trīspunktu metieni	5 pustālie un 5 trīspunktu metieni - "zvaigznes" kombinācija *.	
1) Bumbas tvēriens	Bumbas tvēriens - vadošās rokas plauksta pie bumbas, pirksti vērsti uz augšu, plauksta atliekta. Elkoņu stāvoklis - elkonis pie sāniem zem plaukstas.	

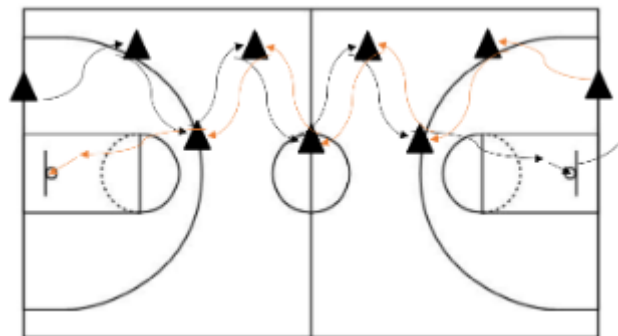
2) Noslēgums (plauksta, elkonis)	Bumbas tvēriens - vadošās rokas plauksta pie bumbas, plauksta veic saliekšanas kustību. Elkoņu stāvoklis - elkonis iztaisnojas.	
3) Iemesto metienu skaits	Pēc tabulas. Skaitīšanu sākt no 1. iemestā metiena.	
4) Kāju darbība pirms metiena	1. pēc apstāšanās ar soli; 2. pēc apstāšanās ar palēcienu (<i>no angļu val. - jump stop</i>).	
5) Vingrinājuma izpildes laiks	Pēc tabulas. Skaitīšanu sākt no 1. iemestā metiena.	
	 <p>* MT-7 (14) un SMP-1 (15) grupas šajā normatīvā met tikai 2 punktu metienus (2 apļi).</p>	

2. Aizsardzība	Aizsardzības stāja, neļaujot saņemt bumbu uzbrucējam - " <i>close out</i> " (4 reizes)*	
1) Aizsardzības stājas tehnika	Vērtē roku, pēdu un ķermeņa vidusdaļas darbību un stāvokli, apstāšanās un paātrināšanās tehniku, vai sportists nosedz brīvās malas u.c.	
2) Vingrinājuma izpildes laiks	Pēc tabulas.	



*MT-7 (14 g.v.) grupa veic 2 reizes

3. Dribls	Dribla tehnika un nobeigums (4 veidi):	
a) Pārvediens priekšā (<i>no angļu val. - cross over</i>) - nobeigums ar viensoli	Vērtē roku un kāju darbību (labā roka, labā kāja/ kreisā roka, kreisā kāja).	
b) Dribls starp kājām	Vērtē vai sportists spēj veikt driblu starp kājām un veikt nobeigumu ar metienu no groza apakšas (<i>angļu val. - power lay up</i>).	
c) Dribls aiz muguras	Vērtē vai sportists spēj veikt driblu aiz muguras, veikt nobeigumu ar māņkustību (<i>angļu val. - up & under</i>).	
d) Pagrieziens caur muguru (<i>no angļu val. - spin move</i>)	Vērtē vai sportists spēj veikt pagriezienu caur muguru, veikt nobeigumu ar metienu no groza otras puses (<i>no angļu val. - reverse lay up</i>).	
Vingrinājuma izpildes laiks	Pēc tabulas.	



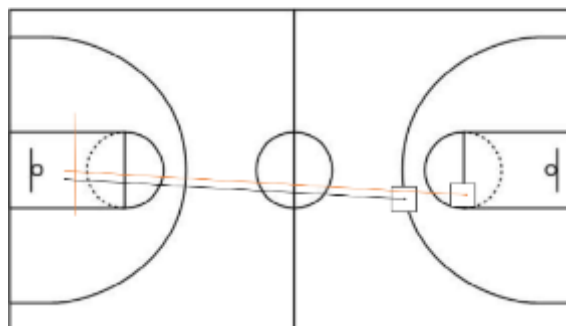
4. Piespēles
Piespēle ar vienu roku tālumā pēc atlēcošās bumbas no soda laukuma vidus (*Latvijā basketbolā tiek lietots termins "trešā ūsiņa"*) 5 reizes (vadošā puse)

Tehniskais izpildījums
Vērtē kāju, roku, elkoņu, plaukstu darbību.

Attālums 14 g.v. zēni
Spēj veikt piespēli līdz laukuma pretējās puses 3 punktu metiena līnijai.

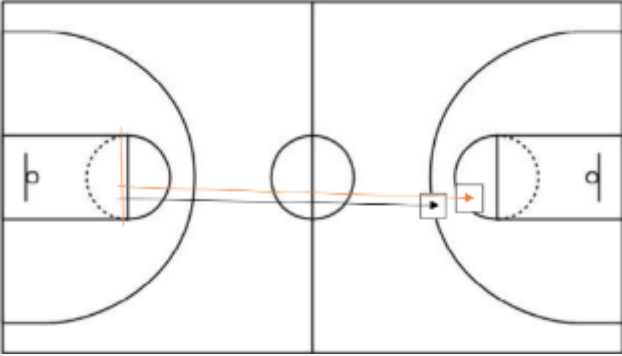
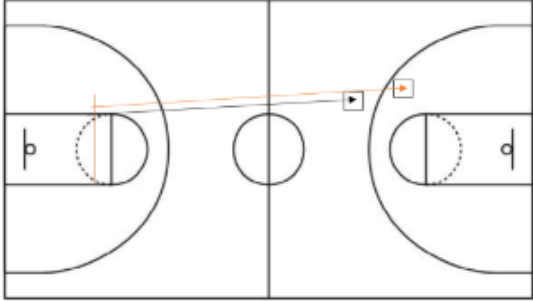
Attālums 15g.v. zēni
Spēj veikt piespēli līdz laukuma pretējās puses soda metiena līnijai (*angļu val. - elbow*).

Attālums 16/ 17/ 18/ 19 g.v. zēni
Spēj veikt piespēli līdz laukuma pretējās puses "trešajai ūsiņai".

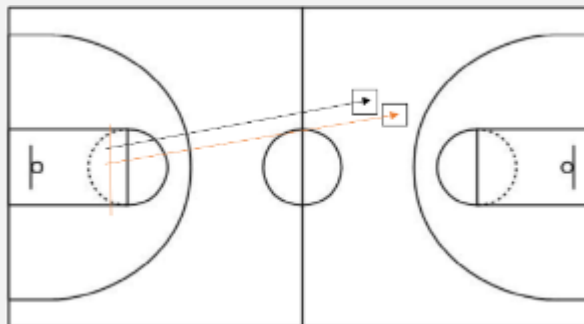


Attālums 14 g.v. meitenes
Spēj veikt piespēli 5 metrus aiz centra līnijas.

Attālums 15 g.v. meitenes
Spēj veikt piespēli līdz laukuma pretējās puses 3 punktu metiena līnijai.

Attālums 16/ 17/ 18/ 19 g.v. meitenes	Spēj veikt piespēli līdz laukuma pretējās puses soda metiena līnijai (<i>angļu val. - elbow</i>).	
		
5. Piespēles	Piespēlē ar abām rokām virs galvas pēc atlēcošas bumbas no “trešās ūsiņas” 5 reizes (nevadošā puse)	
Tehniskais izpildījums	Vērtē kāju, roku, elkoņu, plaukstu darbību.	
Attālums 14 g.v. zēni	Spēj veikt piespēli 3m aiz centra līnijas pretējā laukuma pusē vai uz volejbola līnijas.	
Attālums 15g.v. zēni	Spēj veikt piespēli līdz laukuma pretējās puses 3 punktu metienu līnijai.	
Attālums 16/ 17/ 18/ 19 g.v. zēni	Spēj veikt piespēli līdz laukuma pretējās puses soda metiena līnijai (<i>angļu val. - elbow</i>).	
		

Attālums 14 g.v. meitenes	Spēj veikt piespēli līdz laukuma centra līnijai.	
Attālums 15 g.v. meitenes	Spēj veikt piespēli laukuma pretējā pusē 3m aiz centra līnijas.	
Attālums 16/ 17/ 18/ 19 g.v. meitenes	Spēj veikt piespēli līdz laukuma pretējās puses 3 punktu līnijai.	



Tabula (14 - 15 g.v.)

Kontroles normatīvi	Meitenes		Zēni	
	MT - 7	SMP - 1	MT - 3	SMP - 1
Vecums	14	15	14	15
1. 3)	4x	5x	6x	7x
5)	58s	54s	48s	44s
2.	12s	24s	10s	20s
3. a)	27s	26s	26s	25s
b)	30s	29s	28s	26s
c)	32s	31s	29s	28s
d)	32s	31s	28s	27s

Tabula (16 - 17 g.v.)

Kontroles normatīvi	Meitenes		Zēni	
	SMP - 2	SMP - 3	SMP - 2	SMP - 3
Vecums	16	17	16	17
1. 3)	5x	6x	6x	7x
5)	52s	48s	46s	42s
2.	23s	22s	19s	18s
3. a)	25s	24s	24s	23s
b)	29s	28s	25s	24s
c)	30s	29s	27s	26s
d)	30s	29s	26s	25s

Tabula (18 - 19 g.v.)

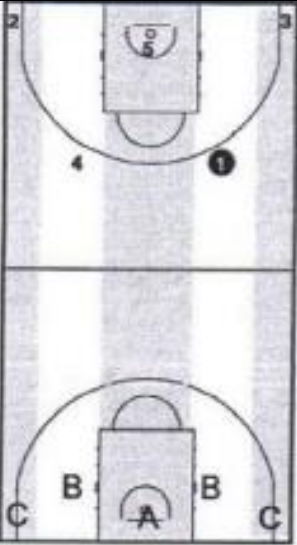
Kontroles normatīvi	Meitenes		Zēni	
	SMP - 3	ASM	SMP - 3	ASM
Vecums	18	19	18	19
1. 3)	6x	7x	7x	7x
5)	46s	42s	40s	36s
2.	21s	20s	18s	17s
3. a)	24s	23s	22s	21s
b)	27s	26s	23s	22s
c)	29s	28s	25s	24s
d)	28s	27s	24s	23s

Taktiskās sagatavotības vadlīnijas basketbolā

Vadlīnijas izstrādātas, lai akcentētu svarīgākos uzdevumus jauno basketbolistu apmācībai konkrētā vecuma posmā. Vadlīnijas norāda taktiskās sagatavotības trenēšanas virzienus, tā nav metodika katrai treniņu nodarbībai. To ieviešana un pielietošana atkarīga no katra trenera kompetences un spējas izdomāt vai pielāgot vingrinājumus, no profesionālās prasmes modelēt spēles situācijas un trenera pacietības, pieprasot precīzu izpildījumu un labojot pamanītās kļūdas izglītojamajiem. Taktiskie elementi prasa gan labu fizisko sagatavotību, gan tehniskās iemaņas, tādēļ taktiskā sagatavotība treniņu procesā akcentēti ieviešama no U13/ U14 vecuma.

U13/U14 vecuma grupu basketbolistu apmācība

UZBRUKUMS		
Mācāmā/ pilnveidojamā prasme		Vērtējums: leskaitīts/ neieskaitīts
1. Ātrā uzbrukuma pilnveidošana:	<ul style="list-style-type: none"> * Ātrā uzbrukuma veidošana situācijās 2-1/ 3-2/ 4-3; * Ātrā uzbrukuma veidošana situācijās 1-1/ 2-2/ 3-3; * Atļaut mest brīvus 3 punktu metienus. 	
1. Pāreja no aizsardzības uzbrukumā ātrā uzbrukuma situācijā 5-5 (<i>no angļu val. - transition</i>):	<p>A koridoru ieņem 4. vai 5. pozīcijas spēlētājs – viens no “garajiem” spēlētājiem, kurš ir tuvāk uzbrukuma grozam un nav izcīnījis atlēkušo bumbu. Pēc ielaista groza – garais, kurš nemet sānu autu (vēlams, lai sāna autu met 4. pozīcijas spēlētājs).</p> <p>C koridorus ieņem divi 1.-3. pozīcijas (vēlams 2. un 3. pozīcijas) “mazie” spēlētāji.</p> <p>Vienu B koridoru ieņem spēlētājs, kurš virzīs bumbu uz priekšu – pēc izcīnītas atlēkušās bumbas, pēc piespēles ar pāreju uzbrukumā (<i>angļu val. –</i></p>	

	<p>outlet pass) vai pēc ielaista groza. Pa otro B koridoru virzās otrs “garais” spēlētājs.</p> <p>Nominālajiem 4.pozīcijas spēlētājiem treniņprocesā pastiprināti attīstīt 3.pozīcijas spēlētāju iemaņas, paplašinot viņu meistarības arsenālu. Veidot komandas modeli ar četriem ārējiem spēlētājiem un vienu 5.pozīcijas spēlētāju.</p> <p>5/4/3. pozīcijas spēlētāju darbība centra uzbrucēja pozīcijā (<i>angļu val. - early post up</i>).</p>	
<p>3. Caurgājiens ar piespēli (<i>angļu val. - Drive & Kick</i>):</p>	<ul style="list-style-type: none"> - izmantojot koridorus; - nostādījums “<i>transition</i>” – visi 5 perimetrā (5-0), ar vienu centru (4-1); - treniņ procesā pilnveidot arī 2-2/ 3-3/ 4-4. 	-
<p>4. Piespēles un pārvietošanās (<i>angļu val. - Pass & Cut</i>):</p>	<ul style="list-style-type: none"> - pārvietošanās “V” veidā (<i>angļu val. - V – cut</i>); - pārvietošanās “L” veidā (<i>angļu val. - L – cut</i>); - pārvietošanās pa ieloku (<i>angļu val. - banana – cut</i>); - pārvietošanās ar aizsegu no aizmugures (<i>angļu val. - back door</i>); - pārvietošanās ar aizsegu no priekšas (<i>angļu val. - front door</i>). 	-
<p>5. U-13/U-14 grupās pilnveidot individuālās prasmes uzbrukumā:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - nelietot dažādus aizsegus (<i>piem., angļu val. - ball, back, down screens</i>) un spēli no rokas rokā (<i>angļu val. - hand off</i>). 	
<p>6. Trenēt iemaņas cīņā par atlecošajām bumbām uzbrukumā.</p>	<p>Vērtē vispārpieņemtus kvalitātes kritērijus</p>	
<p>7. Pilnveidot savstarpēju runāšanu (uzbrukumā).</p>	<p>Vērtē vispārpieņemtus kvalitātes kritērijus</p>	

AIZSARDZĪBA		Vērtējums: ieskaitīts/ neieskaitīts
Mācāmā/ pilnveidojamā prasme		
<p>1. Presings visas spēles laikā:</p>	<p>levērot aizsardzības pozīciju vietas (<i>no angļu val. - positioning</i>).</p> <p>Sedzot spēlētāju ar bumbu pa visu laukumu, radot spiedienu uz bumbu ar mērķi nogurdināt pretinieku un aizkavēt uzbrukumu (<i>no angļu val. - “spacing”, “timing”</i>). Dezorientēt uzbrukumu, izprovocēt kļūdas, “nozagt” uzbrukuma laiku.</p> <p>Segšana. Spēlētāju ar bumbu – izstieptas rokas attālums no bumbas, lai var cieši segt uzbrucēju ar bumbu</p>	
<p>2. Mainīšanās aizsardzībā (<i>angļu val. - switching game</i>), ja tas nepieciešams.</p>	<p>Vērtē prasmes treniņprocesā un salīdzina ar sacensību sniegumu.</p>	
<p>3. Savā laukuma pusē pa diviem uzbrukt spēlētājam ar bumbu, veidojot slazdu (<i>angļu val. - trap</i>). U-14 grupā visā laukumā pa diviem uzbrukt spēlētājam ar bumbu.</p>	<p>Vērtē prasmes treniņprocesā un salīdzina ar sacensību sniegumu.</p>	

4. Treniņos pilnveido mainīšanos aizsardzībā (<i>no angļu val. - switching game</i>) pie aizsegiem, kaut arī paši uzbrukumā tos nelieto. Arī pie bumbas maiņas ar aizsegu (<i>angļu val. - ball screen switch</i>), aizsardzībā ar apgrūtinājumu (<i>angļu val. - hedge vai step out</i>), “mazais” uzbrucējs iet pa apakšu.	Vērtē prasmes treniņprocesā un salīdzina ar sacensību sniegumu.	
5. Stiprā - vājā puse aizsardzībā:	- veidot izpratni par spēlētāju novietojumu attiecībā pret bumbu; - palīdzība no vājās puses; - ar palīdzības un rotācijas vingrinājumiem (<i>angļu val. - Shell Drill</i>), pilnveidot aizsardzību treniņos	
6. Visā treniņu procesā akcentēt cīņu par atlecošajām bumbām, neļaujot pretiniekam ieņemt vietu cīņai par bumbu (<i>angļu val. - Box Out</i>).	Vērtē prasmes treniņprocesā un salīdzina ar sacensību sniegumu.	
7. Savstarpējā runāšana.	Vērtē prasmes treniņprocesā un salīdzina ar sacensību sniegumu.	

U15 vecuma grupu basketbolistu apmācība

Mērķis: ievērot U13/ U14 vadlīnijas un pilnveidot tās

UZBRUKUMS		
Mācāmā/ pilnveidojamā prasme		Vērtējums: ieskaitīts/ neieskaitīts
1. Ātrā uzbrukuma pilnveidošana situācijās 5-4.	Vērtē prasmes treniņprocesā un salīdzina ar sacensību sniegumu.	
2. Visu pozīciju spēlētāju darbība centra uzbrucēja pozīcijā.	Vērtē prasmes treniņprocesā un salīdzina ar sacensību sniegumu.	
3. Bumbas nosegšana (<i>angļu val. - hand off</i>) un “ <i>pick and roll</i> ”	Vērtē prasmes treniņprocesā un salīdzina ar sacensību sniegumu.	
4. Jāakcentē cīņu par atlecošajām bumbām uzbrukumā.	Vērtē prasmes treniņprocesā un salīdzina ar sacensību sniegumu.	

5. Jāakcentē savstarpējo runāšanu!	Vērtē prasmes treniņprocesā un salīdzina ar sacensību sniegumu.	
AIZSARDZĪBA:		
1. Visā laukumā pa diviem uzbrukt spēlētājam ar bumbu, veidojot slazdu (<i>no angļu val. - trap</i>).	Vērtē prasmes treniņprocesā un salīdzina ar sacensību sniegumu.	
2. “ <i>Pick and roll</i> ” un aizsardzība ar apgrūtinājumu, piem., “ <i>Hedge</i> ”, “ <i>Flat</i> ” – 2-2, 3-3, 4-4 (treniņu procesā), 5-5 komandas aizsardzība.	Vērtē prasmes treniņprocesā un salīdzina ar sacensību sniegumu.	
3. Pilnveidot visa veida aizsegi (“ <i>Down</i> ”, “ <i>Back</i> ”, “ <i>Cross</i> ” u.c.) bez bumbas, kaut arī uzbrukumā tos nelietojam (lai labāk sagatavotos starptautiskajiem turnīriem).	Vērtē prasmes treniņprocesā un salīdzina ar sacensību sniegumu.	
4. Akcentēt cīņu par atlecošajām bumbām (<i>no angļu val. - Box Out</i>).	Vērtē prasmes treniņprocesā un salīdzina ar sacensību sniegumu.	
5. Treniņa procesā būtisku uzmanību pievērst sportistu runāšanai un komandas biedru dzirdēšanai laukumā.	Vērtē prasmes treniņprocesā un salīdzina ar sacensību sniegumu.	

U16/U17/U18 vecuma grupu basketbolistu apmācībai

Mērķis: ievērot U13/ U14 vadlīnijas un pilnveidot tās

UZBRUKUMS		
Mācāmā/ pilnveidojamā prasme		Vērtējums: ieskaitīts/ neieskaitīts
1. U16 grupā visa veida aizsegi (“ <i>Down</i> ”, “ <i>Back</i> ”, “ <i>Cross</i> ” u.c.) bez bumbas.	Vērtē prasmes treniņprocesā un salīdzina ar sacensību sniegumu.	
2. U16 grupā darbība pret zonas aizsardzību:	a) pa visu laukumu, b) pa pusi laukumu, c) pret pozicionālo zonu.	a) b) c)

3.U16 grupā “ <i>pick and roll flat</i> ” 2-2, 3-3, 4-4 (treniņu procesā), 5-5 komandas uzbrukumu.	Vērtē prasmes treniņprocesā un salīdzina ar sacensību sniegumu.	
4.U17/U18 grupās “ <i>pick and roll Side – Ice</i> ” 2-2, 3-3, 4-4 (treniņu procesā), 5-5 komandas uzbrukumu.	Vērtē prasmes treniņprocesā un salīdzina ar sacensību sniegumu.	
5. “Spāņu PNR” 3-3, 4-4 (treniņu procesā), 5-5 komandas uzbrukumu.	Vērtē prasmes treniņprocesā un salīdzina ar sacensību sniegumu.	
6. Cīņu par atlecošajām bumbām uzbrukumā.	Vērtē prasmes treniņprocesā un salīdzina ar sacensību sniegumu.	
7. Treniņa procesā būtisku uzmanību pievērst sportistu runāšanai un komandas biedru dzirdēšanai laukumā.	Vērtē prasmes treniņprocesā un salīdzina ar sacensību sniegumu.	
AIZSARDZĪBA:		
1.Visa veida zonas aizsardzību:	a) pa visu laukumu, b) pa pusi laukumu, c) pozicionālā zona.	a) b) c)
2.“ <i>Pick and roll Hedge</i> ” 2-2, 3-3, 4-4 treniņu process, 5-5 komandas aizsardzība:	a) “ <i>Show</i> ”, b) “ <i>Trap</i> ”, c) aizsargs seko bumbai, d) aizsargs iet savam pretspēlētājam “pa apakšu”, e) aizsargs iet “pa apakšu” gan savam, gan pretinieka spēlētājam.	a) b) c) d) e)
3. “ <i>Pick and roll Flat</i> ” 2-2, 3-3, 4-4 treniņu process, 5-5 komandas aizsardzība.	Vērtē prasmes treniņprocesā un salīdzina ar sacensību sniegumu.	
4. U17/U18 grupās “ <i>Pick and roll Side – Ice</i> ” 2-2, 3-3, 4-4 treniņu process, 5-5 komandas aizsardzība.	Vērtē prasmes treniņprocesā un salīdzina ar sacensību sniegumu.	
5. U17/U18 grupās “ <i>Pick and roll Bump</i> ” 2-2, 3-3, 4-4 treniņu process, 5-5 komandas aizsardzība. 6. U17/U18 grupās “ <i>Pick and roll Triple Switc</i> ” 3-3, 4-4 treniņu process, 5-5 komandas aizsardzība.	Vērtē prasmes treniņprocesā un salīdzina ar sacensību sniegumu.	
7. U16/U17 grupās spāņu “ <i>Pick and roll</i> ”	Vērtē prasmes treniņprocesā un salīdzina ar sacensību sniegumu.	

8. U16 grupā aizsegi (<i>angļu val. - screen for screener</i>).	Vērtē prasmes treniņprocesā un salīdzina ar sacensību sniegumu.	
9. Akcentēt cīņu par atlecošajām bumbām (<i>angļu val. -Box out</i>).	Vērtē prasmes treniņprocesā un salīdzina ar sacensību sniegumu.	
10. Treniņa procesā būtisku uzmanību pievērst sportistu runāšanai un komandas biedru dzirdēšanai laukumā.	Vērtē prasmes treniņprocesā un salīdzina ar sacensību sniegumu.	

Speciālās fiziskās sagatavotības vadlīnijas basketbolā

Sporta spēlēs izvēloties kontroles vingrinājumus, nepieciešams izpētīt galvenās darbojošās muskuļu grupas un to enerģētiskos resursus. Sporta spēlēs būtiska ir strauja virzienu maiņa, muskuļu un cīpslu sadarbība (iestiepuma reflekss), kā arī speciālā izturība, tādēļ izvēloties kontroles vingrinājumus basketbolā, būtiski ir ņemt vērā visus šos faktorus. Vadlīnijās tika iekļauti kontroles vingrinājumi, kuriem nav nepieciešams sarežģīts vai specializēts inventārs (piem., laika uzskaites lāzeri v.tml.), taču tādām būtu jābūt izglītības iestādēs, kurās tiek īstenota 30V IP, lai palielinātu rezultātu objektivitāti. Treniņu nodarbībās ieteicams SFS vingrinājumus iesaistīt pakāpeniski, galvenokārt, sākot ar spēka attīstīšanu. Speciālo izturību trenējošus vingrinājumus, kuri prasa anaerobās spējas un daudzu organisma sistēmu kopēju iesaistīšanos, ieteicams atlikt uz 30V IP īstenošanas laiku, bet 20V IP pievērsties VFS attīstīšanai, lai veidotu izglītojamo ilgtermiņa attīstību. Basketbolistu ilgtermiņa sagatavošanas un plānošanas darbā, treneriem ieteicams izmantot Ernšteina O. un Ikstena I. izveidotās vadlīnijas latviešu valodā.

Basketbola SFS vadlīnijas (MT-5 - MT-7 un SMP-1 - ASM)			
Nosaukums	Sportistu vecums	Vingrinājumu apraksts	Vērtējums: Rezultāts (cm)
Vertikālais augstums ar vienu roku stāvus	No 12 g.v.	Sākuma stāvoklis: stāja uz abām kājām ar izstieptu vienu roku. Nomēra vertikālo augstuma atzīmi ar metrmēru vai elektronisko mērierīci (papēži pie zemes), maksimāli izstiepjoties augstumā ar vienu roku. Treneris atzīmē augstāko atzīmi, ko sportists izkustina vai veic fiksētu atzīmi uz sienas.	
Vertikālais lēciens no vietas	No 12 g.v.	Sportists veic maksimālu vertikālo lēcieni atsperoties ar abām kājām no vietas un sniedzas ar vienu roku pēc iespējas augstākas atzīmes. Vertikālā lēciena rezultāts ir starpība starp vertikālo augstuma atzīmi stāvus uz zemes un veicot vertikālo lēcieni. Katram sportistam jāveic trīs maksimāli lēcieni augstumā, ievērojot aptuveni divu minūšu atpūtu starp lēcieniem. Par gala rezultātu tiek ieskaitīts visaugstākais no trīs lēcieniem augstumā.	

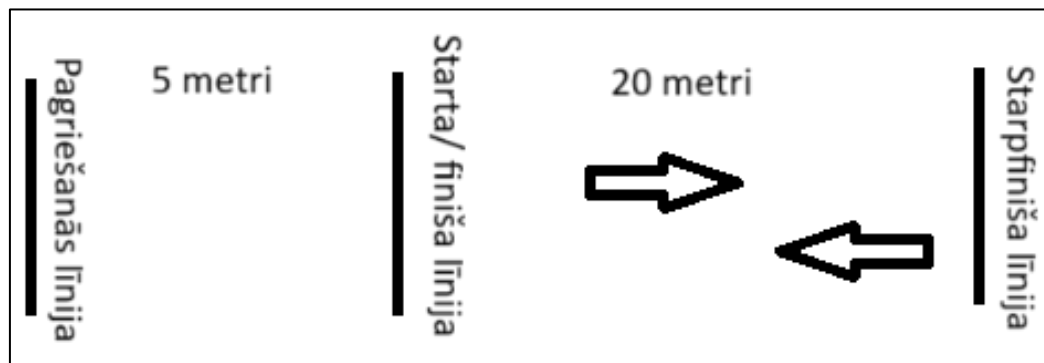
Vertikālais lēciens pēc viena soļa	No 12 g.v.	Sportists nostājas zem vertikālā lēciena atzīmes un ar vienu kāju (pēc izvēles) sper soli uz aizmuguri, priekšējās kājas nelielas kustības ir pieļaujamas. Pirms veic maksimālu vertikālo lēcieni, sportists liek aizmugurējo kāju ērtā attālumā otrai kājai, un ar lēcieni sniedzas ar vienu roku pēc iespējas augstākas atzīmes. Vertikālā lēciena pēc viena soļa rezultāts ir starpība starp vertikālo augstuma atzīmi stāvus uz zemes un veicot vertikālo lēcieni pēc viena soļa. Katram testējamajam jāveic trīs maksimāli lēcieni augstumā, ievērojot aptuveni divu minūšu atpūtu starp lēcieniem. Par gala rezultātu tiek ieskaitīts visaugstākais no trīs lēcieniem.	
Vertikālais lēciens pēc ieskrējiena	No 12 g.v.	Sportists nostājas ne tālāk kā 5 metru attālumā no vertikālā lēciena atzīmes. Sportists veic ieskrējieni un veic lēcieni atsperoties ar vienu kāju (pēc izvēles) un sniedzas ar vienu roku pēc iespējas augstāk. Vertikālā lēciena pēc ieskrējiena rezultāts ir starpība starp atzīmes aizsniegšanas augstumu stāvot uz zemes un veicot vertikālo lēcieni pēc ieskrējiena atsperoties ar vienu kāju. Katram sportistam jāveic trīs maksimāli lēcieni augstumā pēc ieskrējiena, ievērojot aptuveni divu minūšu atpūtu starp lēcieniem. Par gala rezultātu tiek ieskaitīts visaugstākais no trīs lēcieniem.	
Sāniskais lēciens ar vienu kāju	No 12 g.v.	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. Sportists 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 sportistam jāveic divi lēcieni tālumā ar katru kāju (pamišus pēc katra lēciena), ievērojot aptuveni divu minūšu atpūtu starp vienas kājas lēcieniem. Par gala rezultātu tiek ieskaitīts vistālākais no lēcieniem tālumā katrai kājai atsevišķi.	
Izturības atspoles skrējieni ar atpūtas brīdi ("Yo-Yo" 1. līmeņa vai	No 12 g.v.	"Yo -Yo" 1. līmeņa testu izpilda līdz 14 gadu vecumam (ieskaitot), savukārt "Yo – Yo" 2. līmeņa testu izpilda jauniešiem, kas vecāki par 14 gadiem. Testu vienlaicīgi var izpildīt aptuveni divdesmit sportisti (atkarīgs no zāles ietilpības). Pirms starta signāla sportisti tiek iepazīstināti ar testa noteikumiem un skaņas signālu testa laikā. Sportists nostājas aiz starta līnijas, vienu kāju novietojot tieši pie līnijas.	

“Yo-Yo” 2. līmeņa tests)

Pēc skaņas signāla sportists sāk skriet līdz nākošajai starpfiniša līnijai, šķērsojot to ar vienu kāju, pēc tam skrien atpakaļ līdz finiša līnijai, šķērsojot to pilnībā.

Starpfiniša un finiša līnijas atrodas 20 metru attālumā viena no otras (skat. attēlā zemāk). Sportistam jāspēj veikt 40 metru distanci ar vienu pagrieziena līdz nākošajam skaņas signālam. Pēc finiša līnijas šķērsošanas, sportists lēnā tempā apskrien ap konusu, kas novietots 5m pēc finiša līnijas un atkal nostājas pie līnijas, gaidot nākošo skaņas signālu. Ik pēc noteikta laika samazinās laika intervāls, kas dots distances veikšanai. Pirmkārt, testu var pārtraukt pedagogs, ja sportists divas reizes nespēj veikt 40 metru distanci līdz skaņas signālam (pēc pirmās kļūdas seko brīdinājums, pēc otrās – sportists tiek noņemts no distances un fiksēts rezultāts). Otrkārt, testu var pārtraukt sportists, ja nespēj vairs turpināt skrējieni.

Testu izpilda 1 reizi. Tiek fiksēts tas ātruma līmenis, kuru sportists pēc noteikumiem spēja veikt pēdējā skrējienā. Ja sportists spēja veikt vismaz pusi distances pirms izstāšanās, šis ātruma līmenis jāieskaita kā pēdējais.



Izturības Yo-Yo 1. līmeņa signāli atrodami vietnē:

- https://youtu.be/MS4oi5u8UkA?si=W3Z87GQ5-_uyDR85

Yo-Yo 2. līmeņa signāli atrodami vietnē:

- | | | | |
|--|--|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none">• https://youtu.be/mHig6TgoISs?si=i5sJQLmUSnFgN6YB | |
|--|--|---|--|

Izmantotā literatūra:

Ernšteins O., Ikstens I. "Basketbola treniņu plāna vadlīnijas fiziskajai sagatavotībai." Kaizen, Latvijas Jaunatnes basketbola līga, Latvijas Basketbola savienība.

Tehniskās sagatavotības vadlīnijas vieglatlētikā

Informatīvais apraksts par tehniskās sagatavošanas vadlīnijām vieglatlētikā

20V programmas apgūstamās tehnikās vadlīnijas attiecas uz vieglatlētikas pamatdisciplīnām un to kopām. Ne visas disciplīnas šajās vadlīnijās ir atzītas par obligāti apgūstamām līdz MT-7 vecuma grupai.

Galvenie iemesli:

- 1) atbilstošu un drošu sporta bāzu/inventāra trūkums un/vai
- 2) tehnisko disciplīnu sarežģītība/slodze ķermenim (īpaši mazajās vecuma grupās) un/vai
- 3) treneru pieredzes trūkums ar tehnisko disciplīnu apmācību un/vai
- 4) sporta skolu bērnu masveidības saistīts uzmanības trūkums katram bērnu, lai pietiekami labi iemācītu tehniku visiem.

Turklāt daudzām disciplīnām ir augsta tehniskās apmācības radniecība, kā piemēram īso sprintu, vidējo un garo distanču kopas, kur tehnikas elementi atšķiras tikai niansēs, kam nav nozīmes 20V programmas ietvaros.

Izturības disciplīnas tādas, kā garās distances un šķēršļu skrējieni netiek iekļautas tehnikas vadlīnijās, jo:

- 1) agrīni specializējot bērnus/jauniešus tieši garajās distancēs, izteikti novērojams iztrūkums vieglatlētikas tehnisko pamatdisciplīnu kompetencē un fiziskajā sagatavotībā, jo lielākā daļa laika tiek veltīts tikai apjoma skriešanas darbam,
- 2) pieņemama lēnas skriešanas tehnika var tikt iemācīta caur kopējo darba apjomu ar spēlēm, rotaļām un treniņa iesildīšanās skrējieniem un izteiktas novirzes no normas tiek pamanītas treniņu procesā.

Līdzīgi arī netiek apskatītas atsevišķi vidējās skriešanas (800m, 1500m) un garie sprinti un barjeras (200m, 400m, 400m/b), jo šo skriešanas disciplīnu pamatā ir laktāta tolerances celšana, un mērīt tehniku ātruma izturības disciplīnās, izteikti netrenējot laktāta toleranci, nav jēgpilni.

Turklāt, pēc sporta zinātnē atzīta LTAD (*long term athlete development*) modeļa (R. Lloyd & J. Oliver, 2011), nav ieteicams strukturizēti trenēt izturību un laktāta toleranci līdz pat 18 gadu vecumam:

- 1) saistībā ar to, ka bērni paļaujas uz aerobo metabolismu;
- 2) glikogēna uzkrāšanai nepieciešama muskuļu masa, kas palielinās tikai ar pubertāti;
- 3) sakarā ar sirds muskuļa pārāk strauju augšanu, kas vēlāk var radīt sirds problēmas.

Vairākas disciplīnas tiek apskatītas kā brīvās izvēles disciplīnas (kārtslēkšana, trīsoļlēkšana, vesera mešana un soļošana). Tām netiek izveidotas vadlīnijas sakarā ar iepriekš minētajiem iemesliem. Treneriem, kuri grib/var pievērsties šo disciplīnu apmācīšanā, ieteicams, balstoties uz Vadlīnijām, veidot metodiku, pēc kā vadīties, ņemot vērā to, ka VFS un tehnikas ieguldītā darba proporcijām jābūt, kā Vadlīnijās noteikts, un līdz U16 vecuma grupai (MT-5), visiem ir jāprot noteikto pamatdisciplīnu (sprinti, barjeras, tāllēkšana, augstlēkšana, lodes grūšana, šķēpmesana, diska mešana) vecumam atbilstoši tehnikas pamati. Liela daļa no pamatdisciplīnu tehnikas vadlīnijām no gada uz gadu atkārtojas, īpaši pēc MT-5 (U16) vecuma grupas. Tā ir viegatlētikas disciplīnu specifika, jo mērķis ir ne tikai vienu reizi spēt kaut ko izpildīt, bet arī ilgtermiņā noturēt un attīstīt rezultātus atbilstoši vecumposmam. Mazajās vecuma grupās šīs vadlīnijas ir izteikti vienkāršotas, tomēr pēc 3-4 gadu treniņiem, viegatlētam jau būtu jāspēj pamatdisciplīnas izpildīt tehniski efektīvi. Vēlāk notiek šīs tehnikas pilnveidošana, kā arī individualizēts darbs ar sportista tehnikas īpatnībām un preferencēm.

Visaugstākās kvalitātes detalizētas tehnikas vadlīnijas praksē katrai disciplīnai būtu neiespējami ieviest IP, jo grupās ir liels audzēkņu skaits un audzēkņu tehnikas apmācības temps ir atšķirīgs. Kustību veidošanās notiek ar apjoma darbu (daudzkārtēju atkārtošanu) un kļūdu labojumu, tādēļ būtisks ir sākotnējais posms kustību apguvē, lai bērni un jaunieši saprastu kustības pēc to demonstrācijas, tādēļ iemācīt tehniski sarežģītu viegatlētikas disciplīnu ir ļoti laikietilpīgi. 20V programmā prioritāte ir VFS vadlīnijām, jo tās jauniešiem būs noderīgas visas dzīves garumā arī, ja izvēlēties neturpināt trenēties pēc 20V programmas absolvēšanas.

Pēc MT-7 vecuma grupas sēkas specializētas vadlīnijas 30V programmai, kas būtiski atkarīgas no trenera personīgās filozofijas, sportista īpatnībām un sporta skolas iespējām. Līdz ar to tehnikas vadlīniju izveide SMP-1, SMP-2, SMP-3, ASM grupās ir atkarīga no daudziem faktoriem. 30V IP būtu jābūt vienotām, bet šobrīd to nevar izdarīt, jo arī pasaulē nav vienotas vadlīnijas. Šī iemesla dēļ pedagogam ir jāvadās pēc vispārpieņemtām sporta zinātnes vadlīnijām, izglītojamā spējām, materiāltehniskā nodrošinājuma. Tā kā šajās vecuma grupās jānotiek sporta specializācijai, te būtiska nozīme būs arī 20V programmas mainīgās daļas stundu sadalījumam par labu kādas disciplīnas izvēlei un tehnikas kritēriju ievērošanai.

Vieglatlētikas tehnikas vadlīnijas SSG grupai

Tehniski vērtējamo disciplīnu kopa/kontroles	Izpildījuma kritēriji (novērošanas metode)	Vērtējums: ieskaitīts/ neieskaitīts
Skriešana/sprinti		
- skrējiena starta stāvoklis	augstā starta stāvoklī spēj nostāties pirms līnijas ar pretējo roku-kāju priekšā	
- skrējiena uzsākšana	spēj uzsāk skrējieni vieglā noliecinā uz priekšu	
- roku darbība	skrējiena laikā spēj saglabāt roku vēzienus tuvu ķermenim (nav būtiskas simetriskas vai asimetriskas novirzes)	
- maksimālā ātruma fāze	stalts skrējiens ar nelielu noliecinu un skatienu uz priekšu	
- finišēšana	prot finišēt savā celiņā un tikai pēc finiša līnijas sasniegšanas sāk pakāpenisku bremzēšanas darbu	
Barjeras		
- barjeras pārvarēšana	spēj pārvarēt barjeru atsperoties ar vienu kāju, piezemējoties uz otras un turpinot skrējieni	
- roku darbība	pārvarot barjeru, spēj veikt pretējās rokas-kājas vēzienu un turpināt šo pašu roku-kāju sadarbību skrējienu starp barjerām	
- ritms starp barjerām	spēj pārvarēt vairākas barjeras pēc kārtas ar dažādu soļu skaitu un atsperoties ar katru kāju	
Horizontālās lēkšanas (tāllēkšana)		
- skrējiens	spēj pakāpeniski ieskrieties no īsa ieskrējiena, sasniedzot maksimālo ātrumu pirms atspēriena brīža	
- atspēriens	spēj īsu brīdi "nofiksēt" atspērienu gaisā, nepievelkot atspēriena kāju (ar katru kāju), atspēriena brīdī spēj veikt pretējās rokas darbību kājas vēzienam	

- lidojuma fāze	lidojuma fāzē spēj virzīt abas rokas uz priekšu	
- piezemēšanās	spēj piezemēties pilnā tupus stāvoklī smiltīs un pēc zemskares neatkrist atpakaļ, bet izkāpt uz priekšu no piezemēšanās vietas	
Vertikālā lēkšana (augstlēkšana)		
- skrējieni pa loku	spēj skriet paātrinājumā pa loku, nezaudējot ātrumu (no katras puses)	
- atspēriens	pēc paātrināta skrējiena pa loku, spēj veikt atspērienu no vienas kājas (no paaugstinājuma), vērējot brīvo kāju vertikālā virzienā (ar katru kāju)	
- lidojuma fāze	pēc skrējiena pa loku un atspēriena, spēj pareizā virzienā rotēt savu ķermeni gaisā, lai pārvarētu latiņu (vai gumiju) ar muguru (no katras puses)	
- piezemēšanās	pēc lēciena, spēj piezemēties augstlēkšanas matračos uz muguras (no katras puses)	
Mešanas (pildbumbas mešana, bumbiņas mešana)		
- ieskrējieni/ievēzēšana	pildbumbas metienā (pildbumbas svars līdz 1 kg) - spēj pildbumbu noturēt taisnās rokās, efektīvi ievēzējot bumbu no pietupiena stāvokļa; bumbiņas mešanā - prot izpildīt pamata krustsoļus ieskrējienā	
- rokas atvilkšana	bumbiņas mešanā - ieskrējienā spēj atvilkt metiena roku taisnu aiz muguras	
- izmetiena brīdis	pildbumbas metienā - spēj veikt kustību uz priekšu uzreiz pēc izmetiena; bumbiņas metienā - pirms izmetiena brīža, spēj nolikt pretī stabilu pretējo kāju un veikt papildus soli pēc izmetiena brīža ("sekojot līdz metienam")	
- pildbumbas/bumbiņas metiena trajektorija	spēj izmest pildbumbu (līdz 1kg smagu) un bumbiņu pieņemamā metiena trajektorijā vismaz 1/3 metieniem	

Vieglatlētikas tehnikas vadlīnijas MT-1 grupai

Tehniski vērtējamo disciplīnu kopa/kontroles	Izpildījuma kritēriji (novērošanas metode)	Vērtējums: ieskaitīts/ neieskaitīts
Skriešana/sprinti		
- skrējiena starta stāvoklis	augstā starta stāvoklī spēj nostāties pirms līnijas ar pretējo roku-kāju priekšā	
- skrējiena uzsākšana	spēj uzsāk skrējieni vieglā noliecinā uz priekšu vismaz 10m	
- roku darbība	skrējiena laikā spēj saglabāt roku vēzienus tuvu ķermenim (nav būtiskas simetriskas vai asimetriskas novirzes)	
- maksimālā ātruma fāze	stalts skrējieni ar nelielu noliecinu un skatienu uz priekšu	
- finišēšana	prot finišēt savā celiņā un tikai pēc finiša līnijas sasniegšanas sāk pakāpenisku bremzēšanas darbu	
Barjeras		
- barjeras pārvarēšana	spēj pārvarēt barjeru, atsperoties ar vienu kāju, piezemējoties uz otras un turpinot skrējieni	
- roku darbība	pārvarot barjeru, spēj veikt pretējās rokas-kājas vēzienu un turpināt šo pašu roku-kāju sadarbību skrējienā starp barjerām	
- ritms starp barjerām	spēj pārvarēt vairākas barjeras pēc kārtas ar dažādu soļu skaitu un atsperoties ar katru kāju	
Horizontālās lēkšanas (tāllēkšana)		
- skrējieni	spēj pakāpeniski ieskrieties no īsa ieskrējiena, sasniedzot maksimālo ātrumu pirms atspēriena brīža	
- atspēriens	spēj īsu brīdi "nofiksēt" atspērienu gaisā, nepievelkot atspēriena kāju (ar katru kāju), atspēriena brīdī spēj veikt pretējās rokas darbību kājas vēzienam	

- lidojuma fāze	lidojuma fāzē spēj virzīt abas rokas uz priekšu	
- piezemēšanās	spēj piezemēties pilnā tupus stāvoklī smiltīs un pēc zemskares neatkrist atpakaļ, bet izkāpt uz priekšu no piezemēšanās vietas	
Vertikālā lēkšana (augstlēkšana)		
- skrējieni pa loku	spēj skriet paātrinājumā pa loku, nezaudējot ātrumu (no katras puses)	
- atspēriens	pēc paātrināta skrējiena pa loku, spēj veikt atspērienu no vienas kājas (no paaugstinājuma), vērējot brīvo kāju vertikālā virzienā (ar katru kāju)	
- lidojuma fāze	pēc skrējiena pa loku un atspēriena, spēj pareizā virzienā rotēt savu ķermeni gaisā, lai pārvarētu latiņu (vai gumiju) ar muguru (no katras puses)	
- piezemēšanās	pēc lēciena, spēj piezemēties augstlēkšanas matračos uz muguras (no katras puses)	
Mešanas (pildbumbas mešana, bumbiņas mešana)		
- ieskrējieni/ievēzēšana	pildbumbas metienā - spēj noturēt pildbumbu taisnās rokās, efektīvi ievēzējot bumbu no pietupiena stāvokļa; bumbiņas mešanā - prot izpildīt pamata krustsoļus ieskrējenā.	
- rokas atvilkšana	bumbiņas mešanā - ieskrējenā spēj atvilkt metiena roku taisnu vai viegli saliektu virs pleca augstumā	
- izmetiena brīdis	pildbumbas metienā - spēj veikt kustību uz priekšu uzreiz pēc izmetiena; bumbiņas metienā - pirms izmetiena brīža, spēj nolikt pretī stabilu pretējo kāju un veikt papildus soli pēc izmetiena brīža ("sekojot līdz metienam"). Izmetiena brīdī plauksta tiek saglabāta galvas līmenī un netiek izmesta gar sānu.	
- pildbumbas/bumbiņas metiena trajektorija	spēj izmest pildbumbu un bumbiņu pieņemamā metiena trajektorijā vismaz 1/3 metieniem	

Vieglatlētikas tehnikas vadlīnijas MT-2 grupai

Tehniski vērtējamo disciplīnu kopa/kontroles	Izpildījuma kritēriji (novērošanas metode)	Vērtējums: ieskaitīts/ neieskaitīts
Skriešana/sprinti		
- skrējiena starta stāvoklis	spēj ieņemt zemā starta stāvokli no starta blokiem ar pareizu ķermeņa novietojumu pirms starta līnijas (kājas, gurni, rokas, galva, plaukstas) un reaģēt uz starta komandām: 1) ieņemt vietas, 2) uzmanību, 3) "skaņas signāls"	
- skrējiena uzsākšana	spēj uzsākt skrējieni no starta blokiem ar izteiktu noliecienu jeb "kontrolētu kritienu" uz priekšu 10-15m	
- roku darbība	skrējiena laikā spēj saglabāt roku vēzienus tuvu ķermenim (nav būtiskas simetriskas vai asimetriskas novirzes)	
- maksimālā ātruma fāze	stalts skrējieni ar nelielu noliecienu un skatienu uz priekšu, ar izteikti novērojamu soļa biežuma uzsvāri	
- finišēšana	prot pareizajā laikā noliekt ķermeņa augšdaļu uz priekšu un saglabāt līdzsvaru, finišējot sprinta disciplīnās	
Barjeras		
- barjeras pārvarēšana	spēj pārvarēt barjeru nelielā noliecienu uz priekšu, atsperoties ar vienu kāju, piezemējoties uz otras un turpinot skrējieni. Barjera jāspēj veikt barjersēdes pozā (atspēriena kāja un pēda pēc atspēriena veic ārējo rotāciju)	
- roku darbība	pārvarot barjeru, spēj veikt pretējās rokas-kājas vēzienu un turpināt šo pašu roku-kāju sadarbību skrējienā starp barjerām. Ātrā skrējienā pāri barjerām, spēj saglabāt roku darbību tuvu gar ķermeni, neizvēršot rokas uz sāniem	

- ritms starp barjerām	spēj barjersēdes pozā pārvarēt vairākas barjeras pēc kārtas ar dažādu soļu skaitu un atsperoties ar katru kāju	
Horizontālās lēkšanas (tāllēkšana)		
- skrējiens	spēj pakāpeniski ieskrieties ar vienādi regulāru soļu skaitu un ritmu vismaz no 10 soļiem, sasniedzot maksimālo ātrumu pirms atspēriena brīža	
- atspēriens	spēj īsu brīdi "nofiksēt" atspērienu gaisā, nepievelkot atspēriena kāju (ar katru kāju)	
- lidojuma fāze	atspēriena brīdī spēj veikt pretējās rokas darbību kājas vēzienam un lidojuma fāzē virzīt abas rokas uz augšu un priekšu, izpildot tāllēkšanas "tupus" tehniku	
- piezemēšanās	spēj piezemēties pilnā tupus stāvoklī, piezemējoties spēj virzīt rokas uz priekšu, līdzsvara saglabāšanai zemskarē, un pēc zemskares spēj neatkrist atpakaļ, bet izkāpt uz priekšu no piezemēšanās vietas	
Vertikālā lēkšana (augstlēkšana)		
- skrējiens pa loku	spēj skriet paātrinājumā pa loku, nezaudējot ātrumu un saglabājot staltu stāju (gurni vada ieskrējieni pa loku, nevis pleci), spēj ieskrējienā koordinēt rokas, lai atspēriena brīdī abas rokas būtu aiz muguras, gatavas vertikālam dubulto roku vēzienam uz augšu (no katras puses)	
- atspēriens	spēj veikt atspērienu no vienas kājas, vēzējot brīvo kāju vertikālā virzienā prom no latiņas (ar katru kāju)	
- lidojuma fāze	pēc atspēriena fāzes, spēj virzīt vienu vai abas rokas pārvēliena kustībā "ar muguru pāri latiņai, spēj uz latiņas nofiksēt gurnus, lai iegūtu maksimālo latiņas pārvarēšanas augstumu (no katras puses)	
- piezemēšanās	lēcienā spēj izmantot loka ātrumu, lai rotētu ķermeni gaisā un spētu piezemēties augstlēkšanas matračos uz muguras augšdaļas, griežoties uz pareizo pusi (no katras puses)	

Mešanas (lodes grūšana, šķēpa mešana)		
lodes grūšana		
- sagatavošanās stāvoklis	spēj nostāties pieliekošā soļa ķermeņa stāvoklī lodes sektora apļa sākumā, piespiežot lodi starp žokļa kaulu un kaklu, lodes tvērienā pirksti viegli izvērti, elkonis izometriski noturēts abdukcijā pleca līmenī, ķermeņa svars uz saliektās kājas - uz tās pašas puses kājas kurā rokā tur lodi	
- atlēciens (pieliekošais solis)	ar dinamisku un ritmisku pieliekošo soli spēj nonākt stabilā ķermeņa stāvoklī ar stingru bremsēšanas kāju (<i>Latvijā bieži lietots termins "bloka kāja"</i>), kā arī noliecienu uz balsta kājas (<i>Latvijā bieži lietots termins "atlēciena kāja"</i>), ar brīvo roku piesedzot ķermeni. "Atlēciena kāja" pēc pieliekošā soļa nonāk uz iedomātās apļa viduslīnijas, bet "bloka kāja" nedaudz novirzīta no līnijas, dodot vietu gurniem pabeigt rotāciju grūšanas brīdī. Spēj veikt šīs kustības ar katru pusi	
- izgrūdienu fāze	izgrūdienu fāzē spēj pārnest svaru no saliektas "atlēciena kājas" uz "bloka kāju", spēj noturēt elkoni pleca līmeni un izlaist lodi no pirkstiem maksimālā plaukstas pronācijā stāvoklī	
- bremsēšanas fāze (līdzsvara noturēšana)	izgrūžot lodi, spēj noturēt līdzsvaru, neizkāpjot no sektora un izkāpt pa apļa aizmuguri	
šķēpa mešana		
- sagatavošanās stāvoklis	spēj izmantot pareizu šķēpa tvērienu, nostāties krustsoļu stājā ar svaru uz aizmugurējās kājas un šķēpu pilnībā atvilktu taisnā rokā pleca līmenī	
- ieskrējiens (krustsoļi)	spēj veikt vismaz 3 kontrolētus un paātrinātus krustsoļus ar pēdām viegli iegrieztām metiena virzienā un atvirzītu šķēpu taisnā metiena rokā. Spēj veikt pēdējo krustsoli palēcienā, nonākot ar atvilktu taisnu roku un svaru uz vadošās kājas	
- metiena fāze	spēj radīt iestiepumu ("katapultas mehānismu") krūšu muskulatūrā caur stabilu "bloka kāju" stāvokli un atstatumu starp metiena un brīvo roku izmetiena stāvoklī, spēj veikt papildus soli pēc izmetiena brīža ("sekojot līdz metienam"). Izmetiena brīdī plauksta tiek saglabāta galvas līmenī un netiek izmesta gar sānu	

- bremzēšanas fāze (līdzsvara noturēšana)	spēj metienā saglabāt skatienu un ķermeņa virzienu uz priekšu, neļaujot galvai un brīvajam plecam būtiski aizvirzīties uz izmetiena rokas pretējo pusi, spēj saglabāt līdzsvaru pēc izmetiena, nepārkāpjot izmetiena līnijai	
---	--	--

Vieglatlētikas Tehnikas Vadlīnijas MT-3 grupai

Tehniski vērtējamo disciplīnu kopa/kontroles	Izpildījuma kritēriji (novērošanas metode)	Vērtējums: leskaitīts/ neieskaitīts
Skriešana/sprinti		
- skrējiena starta stāvoklis	spēj ieņemt zemā starta stāvokli no starta blokiem ar pareizu ķermeņa novietojumu pirms starta līnijas (kājas, gurni, rokas, galva, plaukstas) un reaģēt uz starta komandām: 1) ieņemt vietas, 2) uzmanību, 3) "skaņas signāls". Spēj nofiksēt gurnus optimālā leņķī pēc komandas "Uzmanību"	
- skrējiena uzsākšana	spēj uzsākt skrējieni no starta blokiem bez "iekrišanas celī", izvēloties optimāla garuma pirmos soļus. Skrējieni no blokiem ar izteiktu noliecienu jeb "kontrolētu kritienu" uz priekšu vismaz 10m	
- roku darbība	skrējiena laikā spēj saglabāt roku vēzienus tuvu ķermenim (nav būtiskas simetriskas vai asimetriskas novirzes)	
- maksimālā ātruma fāze	stalts skrējieni ar nelielu noliecienu un skatienu uz priekšu, ar izteikti novērojamu soļa biežuma uzsvāri	
- finišēšana	prot pareizajā laikā noliekt ķermeņa augšdaļu uz priekšu un saglabāt līdzsvaru, finišējot sprinta disciplīnās	
Barjeras		
- barjeras pārvarēšana	spēj pārvarēt barjeru nelielā noliecienu uz priekšu, atsperoties ar vienu kāju, piezemējoties uz otras un turpinot skrējieni. Barjera jāspēj veikt barjersēdes pozā (atspēriena kāja un pēda pēc atspēriena veic ārējo rotāciju)	

- roku darbība	pārvarot barjeru, spēj veikt pretējās rokas-kājas vēzienu un turpināt šo pašu roku-kāju sadarbību skrējienā starp barjerām. Ātrā skrējienā pāri barjerām, spēj saglabāt roku darbību tuvu gar ķermeni, neizvēršot rokas uz sāniem	
- ritms starp barjerām	spēj barjersēdes pozā pārvarēt vairākas barjeras pēc kārtas ar dažādu soļu skaitu un atsperoties ar katru kāju	
Horizontālās lēkšanas (tāllēkšana)		
- skrējiens	spēj pakāpeniski ieskrēties ar vienādi regulāru soļu skaitu un ritmu, sasniedzot maksimālo ātrumu pirms atspēriena brīža	
- atspēriens	spēj īsu brīdi "nofiksēt" atspērienu gaisā, nepievelkot atspēriena kāju (ar katru kāju)	
- lidojuma fāze	atspēriena brīdī spēj veikt pretējās rokas darbību kājas vēzienam un lidojuma fāzē virzīt abas rokas uz augšu un priekšu, izpildot tāllēkšanas "tupus" tehniku. Piezemējoties spēj virzīt rokas uz priekšu, līdzsvara saglabāšanai zemskarē	
- piezemēšanās	spēj veikt piezemēšanos smiltis ar pēdām pa priekšu ķermeņa masas centram. Piezemējoties spēj virzīt rokas uz priekšu, līdzsvara saglabāšanai zemskarē, un pēc zemskares spēj neatkrist atpakaļ, bet izkāpt uz priekšu no piezemēšanās vietas	
Vertikālā lēkšana (augstlēkšana)		
augstlēkšana		
- skrējiens pa loku	spēj skriet paātrinājumā pa loku, nezaudējot ātrumu un saglabājot staltu stāju (gurni vada ieskrējieni pa loku, nevis pleci), spēj ieskrējienā koordinēt rokas, lai atspēriena brīdī abas rokas būtu aiz muguras, gatavas vertikālam dubulto roku vēzienam uz augšu (no katras puses)	
- atspēriens	spēj veikt atspērienu no vienas kājas, vērējot brīvo kāju vertikālā virzienā prom no latiņas (ar katru kāju)	

- lidojuma fāze	pēc atspēriena fāzes, spēj virzīt vienu vai abas rokas pārvēliena kustībā ar muguru pāri latiņai, spēj uz latiņas nofiksēt gurnus, lai iegūtu maksimālo latiņas pārvarēšanas augstumu (no katras puses)	
- piezemēšanās	lēcienā spēj izmantot loka ātrumu, lai rotētu ķermeni gaisā un spētu piezemēties augstlēcšanas matračos uz muguras augšdaļas, griežoties uz pareizo pusi (no katras puses)	
Mešanas (lodes grūšana, šķēpa mešana, diska mešana)		
lodes grūšana		
- sagatavošanās stāvoklis	spēj nostāties lodes grūšanas atlēciena tehnikas sākuma stāvoklī, piespiežot lodi starp žokļa kaulu un kaklu, lodes tvērienā pirksti viegli izvērti, elkonis izometriski noturēts abdukcijā pleca līmenī	
- atlēciens (pieliekošais solis)	ar dinamisku un ritmisku atlēcienu, spēj nonākt stabilā ķermeņa stāvoklī ar stingru "bloka kāju", kā arī noliecienu uz "atlēciena kājas", ar brīvo roku piesedzot ķermeni. "Atlēciena kāja" pēc pieliekošā soļa nonāk uz iedomātās apļa viduslīnijas un "bloka kāja" nedaudz novirzīta no līnijas, dodot vietu gurniem pabeigt rotāciju, izgrūdienu brīdī. Spēj veikt šīs kustības ar katru pusi	
- izgrūdienu fāze	izgrūdienu fāzē caur pēdas un gurna rotāciju, spēj pārnest svaru no saliektas vadošās kājas uz "bloka kāju", spēj noturēt elkoni pleca līmenī uz izlaist lodi no pirkstiem maksimālā plaukstas pronācijas stāvoklī	
- bremsēšanas fāze (līdzsvara noturēšana)	izgrūžot lodi optimālā amplitūdā, spēj noturēt līdzsvaru neizkāpjot no sektora un izkāpt pa apļa aizmuguri	
šķēpa mešana		
- sagatavošanās stāvoklis	spēj izmantot pareizu šķēpa tvērienu, nostāties ieskrējiena stājā ar saliektu (neatvilktu roku), šķēpu virs galvas līmenī un asmeni vērstu nedaudz uz leju	
- ieskrējieni (skrējieni + krustsoļi)	spēj veikt pakāpenisku ieskrējieni un pārnest to vismaz 3 kontrolētos un paātrinātus krustsoļos (ar pēdām viegli iegrieztām metiena virzienā un pēdējos krustsoļos atvirzītu šķēpu taisnā metiena rokā). Spēj veikt pēdējo krustosoli palēcienā, nonākot ar atvilktu taisnu roku un svaru uz vadošās kājas	

- metiena fāze	spēj radīt iestiepumu (katapultas mehānismu) krūšu muskulatūrā caur stabilu "bloka kājas" stāvokli un atstatumu starp metiena un brīvo roku izmetiena stāvokli, spēj veikt papildus soli pēc izmetiena brīža ("sekojot līdz metienam"). Izmetiena brīdī plauksta tiek saglabāta galvas līmenī un netiek izmesta gar sānu. Spēj veikt izmetienu ar ieskrējenu no katras puses	
- bremsēšanas fāze (līdzsvara noturēšana)	spēj metienā saglabāt skatienu un ķermeņa virzienu uz priekšu, neļaujot galvai un brīvajam plecam būtiski aizvirzīties uz izmetiena rokas pretējo pusi, spēj saglabāt līdzsvaru pēc izmetiena, nepārkāpjot izmetiena līnijai	
diska mešana		
- sagatavošanās stāvoklis	Spēj nostāties stabilā kāju stāvoklī metienam no vietas ("vadošā kāja" uz centra līnijas, "bloka kāja" ārējā rotācijā 10-20cm nost no līnijas, lai dotu vietu gurnu rotācijai pabeigt metienu)	
- ieskrējiens (rotācija no vietas)	Spēj pareizi turēt un kontrolēti, ar plašu amplitūdu ievēzēt disku, lai tas neizslīd no rokas	
- metiena fāze	Pēc plaša un kāpināta vēziņa, spēj izmest disku no vietas sektora ietvaros. Spēj ar pirkstiem ierotēt disku pareizajā virzienā	
- bremsēšanas fāze (līdzsvara noturēšana)	Spēj mest pret "bloka kāju", neatraujot vadošo kāju līdz pēdējam brīdim un noturot līdzsvaru sektorā pēc izmetiena	
Vieglatlētikas tehnikas vadlīnijas MT-4 grupai		
Tehniski vērtējamo disciplīnu kopa/kontroles	Izpildījuma kritēriji (novērošanas metode)	Vērtējums: ieskaitīts/ neieskaitīts
Skriešana/sprinti		
- skrējiena starta stāvoklis	spēj nostāties zemā starta stāvoklī no starta blokiem ar pareizu ķermeņa novietojumu pirms starta līnijas (kājas, gurni, rokas, galva, plauksta) un reaģēt uz starta komandām: 1) ieņemt vietas, 2) uzmanību, 3) "skaņas signāls". Spēj nofiksēt gurnus optimālā leņķī pēc komandas "Uzmanību"	

- skrējiena uzsākšana	spēj uzsāk skrējieni no starta blokiem bez "iekrišanas ceļi", izvēloties optimāla garuma pirmos soļus. Skrējieni no blokiem ar izteiktu noliecienu jeb "kontrolētu kritienu" uz priekšu vismaz 10m. Spēj pakāpeniski nonākt vertikālā skrējiena stāvoklī, kad uzņemts starta ātrums	
- roku darbība	skrējiena laikā spēj saglabāt roku vēzienus tuvu ķermenim (nav būtiskas simetriskas vai asimetriskas novirzes)	
- maksimālā ātruma fāze	stalts skrējieni ar nelielu noliecienu un skatienu uz priekšu, ar izteikti novērojamu soļa biežuma uzsvāri. Spēj skriet brīvi, lieki nesasprindzinot ķermeņa augšdaļu	
- finišēšana	prot pareizajā laikā noliekt ķermeņa augšdaļu uz priekšu un saglabāt līdzsvaru, finišējot sprinta disciplīnās	
Barjeras		
- barjeras pārvarēšana	spēj pārvarēt barjeru nelielā noliecienu uz priekšu, atsperoties ar vienu kāju, piezemējoties uz otras un turpinot skrējieni. Barjera jāspēj veikt barjersēdes pozā (atspēriena kāja un pēda pēc atspēriena veic ārējo rotāciju). Saglabā vadošo kāju nedaudz saliektu uz barjeras un prot pabeigt vēzienu līdz galam ar atspēriena kāju pēc barjeras pārvarēšanas	
- roku darbība	pārvarot barjeru, spēj veikt pretējās rokas-kājas vēzienu un turpināt šo pašu roku-kāju sadarbību skrējienā starp barjerām. Ātrā skrējienā pāri barjerām, spēj saglabāt roku darbību tuvu gar ķermeni, neizvēršot rokas uz sāniem. Prot to veikt ar katru pusi kvalitatīvi	
- ritms starp barjerām	spēj skriet starp barjerām, noturot augstu gurnu stāvokli, prot "ritmiski" paātrinājumā veikt barjeru starpu un spēj barjersēdes pozā pārvarēt vairākas barjeras pēc kārtas ar dažādu soļu skaitu un atsperoties ar katru kāju	
Horizontālās lēkšanas (tāllēkšana)		
- skrējieni	spēj pakāpeniski ieskrieties ar vienādi regulāru soļu skaitu un ritmu (vismaz 10 soļi), sasniedzot maksimālo ātrumu pirms atspēriena brīža. Spēj veikt pēdējos 4 soļus ar manāmi augstāku ceļu vēzienu, lai sagatavotos lēcienam	

- atspēriens	spēj atsperties, nezaudējot ieskrējiena ātrumu, īsu brīdi prot "nofiksēt" atspērienu gaisā, nepievelkot atspēriena kāju (ar katru kāju)	
- lidojuma fāze	atspēriena brīdī spēj veikt pretējās rokas darbību kājas vēzienam un lidojuma fāzē virzīt abas rokas uz augšu un priekšu, izpildot tāllēkšanas "tupus" vai nepilnās "dzirkles" tehniku. Piezemējoties spēj virzīt rokas uz priekšu, līdzsvara saglabāšanai zemskarē	
- piezemēšanās	spēj veikt piezemēšanos smiltīs ar izvirzītām pēdām uz priekšu. Piezemējoties spēj virzīt rokas uz priekšu, līdzsvara saglabāšanai zemskarē, un pēc zemskares spēj neatkrist atpakaļ, bet izkāpt uz priekšu no piezemēšanās vietas	
Vertikālā lēkšana (augstlēkšana)		
augstlēkšana		
- skrējieni pa loku	spēj skriet paātrinājumā pa loku, nezaudējot ātrumu un saglabājot staltu stāju (gurni vada ieskrējienā pa loku, nevis pleci), spēj ieskrējienā koordinēt rokas, lai atspēriena brīdī abas rokas būtu aiz muguras, gatavas vertikālam dubulto roku vēzienam uz augšu (no katras puses)	
- atspēriens	spēj veikt atspērienu no vienas kājas, vērējot brīvo kāju vertikālā virzienā prom no latiņas (ar katru kāju)	
- lidojuma fāze	pēc atspēriena fāzes, spēj virzīt vienu vai abas rokas pārvēliena kustībā ar muguru pāri latiņai, spēj uz latiņas nofiksēt gurnus, lai iegūtu maksimālo latiņas pārvarēšanas augstumu (no katras puses)	
- piezemēšanās	lēcienā spēj izmantot loka ātrumu, lai rotētu ķermeni gaisā un spētu piezemēties augstlēkšanas matračos uz muguras augšdaļas, griežoties uz pareizo pusi (no katras puses)	
Mešanas (lodes grūšana, šķēpa mešana, diska mešana)		
lodes grūšana		

- sagatavošanās stāvoklis	spēj nostāties lodes grūšanas atlēcienu tehnikas sākuma stāvoklī, t.i., piespiež lodi starp žokļa kaulu un kaklu, lodes tvērienā pirksti viegli izvērti, elkonis izometriski noturēts pacelts sānis (abdukcijā) pleca līmenī, balsts uz "atlēcienu kājas"	
- atlēciens	ar dinamisku un ritmisku atlēcienu, spēj nonākt stabilā stāvoklī ar stingru "bloka kāju" pretī un svaru, kā arī noliecienu uz "atlēcienu kājas", ar brīvo roku piesedzot ķermeni. "Atlēcienu kāja" pēc atlēcienu nonāk uz iedomātās apļa viduslīnijas un "bloka kāja" nedaudz novirzīta no līnijas, dodot vietu gurniem pabeigt rotāciju, izgrūdienu brīdī. Spēj veikt šīs kustības ar katru pusi	
- izgrūdienu fāze	izgrūdienu fāzē caur pēdas un gurna rotāciju, spēj pārnest svaru no saliektas vadošās kājas uz "bloka kāju", spēj noturēt elkonī pleca līmenī uz izlaist lodi no pirkstiem maksimālā plaukstas pronācijas stāvoklī	
- bremsēšanas fāze (līdzsvara noturēšana)	izgrūžot lodi optimālā amplitūdā, spēj veikt maksimāli garu rokas kustību izgrūdienu fāzē, izvirzot roku aiz sektora segmenta un noturot līdzsvaru sektorā	
šķēpa mešana		
- sagatavošanās stāvoklis	spēj izmantot pareizu šķēpa tvērienu, nostāties ieskrējiena stājā ar saliektu (neatvilktu roku), šķēpu virs galvas līmenī un asmeni vērstu nedaudz uz leju	
- ieskrējiens (skrējiens un krustsoļi)	spēj veikt pakāpenisku ieskrējieni un pārnest to vismaz 3 kontrolētos un paātrinātos krustsoļos (ar pēdām viegli iegrieztām metiena virzienā un pēdējos krustsoļos atvirzītu šķēpu taisnā metiena rokā). Spēj veikt pēdējo krustsoļi palēcinā, nonākot ar atvilktu taisnu roku un svaru uz vadošās kājas	
- metiena fāze	spēj radīt iestiepumu (katapultas mehānismu) krūšu muskulatūrā caur stabili "bloka kājas" stāvokli un atstatumu starp metiena un brīvo roku izmetiena stāvoklī, spēj veikt papildus soli pēc izmetiena brīža ("sekojot līdz metienam"). Izmetiena brīdī plauksta tiek saglabāta galvas līmenī un netiek izmesta gar sānu. Spēj veikt izmetienu ar ieskrējieni no katras puses	
- bremsēšanas fāze (līdzsvara noturēšana)	spēj metienā saglabāt skatienu un ķermeņa virzienu uz priekšu, neļaujot galvai un brīvajam plecam būtiski aizvirzīties uz izmetiena rokas pretējo pusi, spēj saglabāt līdzsvaru pēc izmetiena, nepārkāpjot izmetiena līnijai	

diska mešana		
- sagatavošanās stāvoklis	Spēj nostāties stabilā kāju stāvoklī metienam no vietas un ar griezienu. Spēj ievēzēt disku pirms rotācijas veikšanas tā, lai tas neizkrit no rokas	
- ieskrējiens (rotācija ar griezienu)	Spēj pareizi veikt rotāciju ar kājām, vēziena kāju novietojot uz apļa viduslīnijas un pēc tam "bloka kāju" 10-20cm no viduslīnijas, dodot vietu gurniem veikt rotāciju mešanas laukuma virzienā. Izmetiena stāvoklī, pēc pirmās rotācijas fāzes pa apli, spēj saglabāt disku rokā vismaz 180 grādus no izmetiena stāvoklī	
- metiena fāze	Pēc plaša un kāpināta vēziena, spēj izmest disku ar griezienu sektora ietvaros. Izmetiena brīdī spēj ar pirkstiem ierotēt disku pareizajā virzienā, lai radītu efektīvu "diska plakni" lidojuma fāzē	
- bremsēšanas fāze (līdzsvara noturēšana)	Spēj spēcīgi bremsēt ar "bloka kāju", neatraujot vadošo kāju no zemes līdz pēdējam brīdim un noturot līdzsvaru sektorā pēc metiena	

Vieglatlētikas tehnikas vadlīnijas MT-5 grupai

Tehniski vērtējamo disciplīnu kopa/kontroles	Izpildījuma kritēriji (novērošanas metode)	Vērtējums: ieskaitīts/ neieskaitīts
Skriešana/sprinti		
- skrējiena starta stāvoklis	spēj ieņemt zemā starta stāvokli no starta blokiem ar pareizu ķermeņa novietojumu pirms starta līnijas (kājas, gurni, rokas, galva, plaukstas) un reaģēt uz starta komandām: 1) ieņemt vietas, 2) uzmanību, 3) "skaņas signāls". Spēj labi saglabāt starta stāvokli, saglabājot spriedzi un līdzsvaru. Galva, pleci, un kājas saglabā vienotu ķermeņa līniju	
- skrējiena uzsākšana	spēj uzsākt skrējieni no starta blokiem bez "iekrišanas celī", izvēloties optimāla garuma pirmos soļus. Skrējieni no blokiem ar izteiktu noliecienu jeb "kontrolētu kritienu" uz priekšu vismaz 10m. Spēj pakāpeniski nonākt staltā skrējiena stāvoklī, kad uzņemts starta ātrums. Ķermenis virzās uz priekšu, neveidojot liekas kustības	

- roku darbība	skrējiena laikā spēj saglabāt roku vēzienus tuvu ķermenim (nav būtiskas simetriskas vai asimetriskas novirzes)	
- maksimālā ātruma fāze	stalts skrējieni ar nelielu noliecienu un skatienu uz priekšu, ar izteikti novērojamu soļa biežuma uzsvāri. Spēj skriet brīvi, lieki nenasprindzinot ķermeņa augšdaļu. Spēj saglabāt vienmērīgu soļu ritmu	
- finišēšana	prot pareizajā laikā noliekt ķermeņa augšdaļu uz priekšu un saglabāt līdzsvaru, finišējot sprinta disciplīnās	
Barjeras		
- barjeras pārvarēšana	spēj pārvarēt barjeru nelielā noliecienu uz priekšu, atsperoties ar vienu kāju, piezemējoties uz otras un turpinot skrējieni. Barjera jāspēj veikt barjersēdes pozā (atspēriena kāja un pēda pēc atspēriena veic ārējo rotāciju). Saglabā vadošo kāju nedaudz saliektu uz barjeras un prot pabeigt vēzienu līdz galam ar atspēriena kāju pēc barjeras pārvarēšanas	
- roku darbība	pārvarot barjeru, spēj veikt pretējās rokas-kājas vēzienu un turpināt šo pašu roku-kāju sadarbību skrējienā starp barjerām. Ātrā skrējienā pāri barjerām, spēj saglabāt roku darbību tuvu gar ķermeni, neizvēršot rokas uz sāniem. Prot to veikt ar katru pusi kvalitatīvi	
- ritms starp barjerām	spēj skriet starp barjerām, noturot augstu gurnu stāvokli, prot "ritmiski" paātrinājumā veikt barjeru starpu un spēj barjersēdes pozā pārvarēt vairākas barjeras pēc kārtas ar dažādu soļu skaitu un atsperoties ar katru kāju	
Horizontālās lēkšanas (tāllēkšana)		
- skrējieni	spēj pakāpeniski ieskrieties ar vienādi regulāru soļu skaitu un ritmu (vismaz 12 soļi), sasniedzot maksimālo ātrumu pirms atspēriena brīža. Spēj veikt pēdējos 4 soļus ar manāmi augstāku ceļu vēzienu, lai sagatavotos lēcienam	
- atspēriens	spēj atsperties optimālā gurnu novietojumā attiecībā pret zemi. Nezaudējot ieskrējiena ātrumu, īsu brīdi prot "nofiksēt" atspērienu gaisā, nepievelkot atspēriena kāju (ar katru kāju)	

- lidojuma fāze	atpēriena brīdī spēj veikt pretējās rokas darbību kājas vēzienam un lidojuma fāzē virzīt abas rokas uz augšu un priekšu, izpildot tāllēkšanas "tupus" vai nepilnās "dzirkles" tehniku. Piezemējoties spēj virzīt rokas uz priekšu, līdzsvara saglabāšanai zemskarē	
- piezemēšanās	spēj veikt piezemēšanos smiltīs ar papēžiem pa priekšu ķermeņa masas centram, gurniem piezemējoties pēdu radītajā bedrē. Piezemējoties, spēj virzīt rokas uz priekšu, radot ķermeņa augšdaļai pietiekamu inerci, lai nezaudētu distanci atkrītot uz aizmuguri	
Vertikālā lēkšana (augstlēkšana)		
Augstlēkšana		
- skrējieni pa loku	spēj skriet paātrinājumā pa loku, nezaudējot ātrumu un saglabājot staltu stāju (gurni vada ieskrējieni pa loku, nevis pleci), spēj ieskrējienā koordinēt rokas, lai atpēriena brīdī abas rokas būtu aiz muguras, gatavas vertikālam dubulto roku vēzienam uz augšu (no katras puses)	
- atpēriens	spēj veikt atpērienu no vienas kājas, vērējot brīvo kāju vertikālā virzienā prom no latiņas (ar katru kāju)	
- lidojuma fāze	pēc atpēriena fāzes, spēj virzīt vienu vai abas rokas pārvēliena kustībā ar muguru pāri latiņai, spēj uz latiņas nofiksēt gurnus, lai iegūtu maksimālo latiņas pārvarēšanas augstumu (no katras puses)	
- piezemēšanās	lēcienā spēj izmantot loka ātrumu, lai rotētu ķermeni gaisā un spētu piezemēties augstlēkšanas matračos uz muguras augšdaļas, griežoties uz pareizo pusi (no katras puses)	
mešanas (lodes grūšana, šķēpa mešana, diska mešana)		
lodes grūšana		
- sagatavošanās stāvoklis	spēj nostāties lodes grūšanas atlēciena tehnikas sākuma stāvoklī, piespiežot lodi starp žokļa kaulu un kaklu, lodes tvērienā pirksti viegli izvērti, elkonis izometriski noturēts abdukcijā pleca līmenī	

- atlēciens	ar dinamisku un ritmisku atlēcienu, spēj nonākt stabilā stāvoklī ar stingru "bloka kāju" pretī un svaru, kā arī noliecienu uz "vadošās kājas", ar brīvo roku piesedzot ķermeni. "Atlēciena kāja" pēc atlēciena nonāk uz iedomātās apļa viduslīnijas un "bloka kāja" nedaudz novirzīta no līnijas, dodot vietu gurniem pabeigt rotāciju, izgrūdienu brīdī. Spēj veikt šīs kustības ar katru pusi	
- izgrūdienu fāze	izgrūdienu fāzē caur pēdas un gurna rotāciju, spēj pārnest svaru no saliektas vadošās kājas uz "bloka kāju", spēj noturēt elkoni pleca līmeni uz izlaist lodi no pirkstiem maksimālā plaukstas pronācijas stāvoklī	
- bremsēšanas fāze (līdzsvara noturēšana)	izgrūžot lodi optimālā amplitūdā, spēj veikt maksimāli garu rokas kustību izgrūdienu fāzē, izvirzot roku aiz sektora segmenta un noturot līdzsvaru sektorā	
šķēpa mešana		
- sagatavošanās stāvoklis	spēj izmantot pareizu šķēpa tvērienu, nostāties ieskrējiena stājā ar saliektu (neatvilktu roku), šķēpu virs galvas līmenī un asmeni vērstu nedaudz uz leju	
- ieskrējiens (skrējiens un krustsoļi)	spēj veikt pakāpenisku ieskrējieni un pārnest to vismaz 3 kontrolētos un paātrinātus krustsoļos (ar pēdām viegli iegrieztām metiena virzienā un pēdējos krustsoļos atvirzītu šķēpu taisnā metiena rokā). Spēj veikt pēdējo krustosoli palēcienā, nonākot ar atvilktu taisnu roku un svaru uz vadošās kājas	
- metiena fāze	spēj radīt iestiepumu (katapultas mehānismu) krūšu muskulatūrā caur stabilu "bloka kājas" stāvokli un atstatumu starp metiena un brīvo roku izmetiena stāvoklī, spēj veikt papildus soli pēc izmetiena brīža ("sekojot līdz metienam"). Izmetiena brīdī plauksta tiek saglabāta galvas līmenī un netiek izmesta gar sānu. Spēj veikt izmetienu ar ieskrējieni no katras puses	
- bremsēšanas fāze (līdzsvara noturēšana)	spēj metienā saglabāt skatienu un ķermeņa virzienu uz priekšu, neļaujot galvai un brīvajam plecam būtiski aizvirzīties uz izmetiena rokas pretējo pusi, spēj saglabāt līdzsvaru pēc izmetiena, nepārkāpjot izmetiena līnijai	
diska mešana		
- sagatavošanās stāvoklis	Spēj nostāties stabilā kāju stāvoklī metienam no vietas un ar griezienu. Spēj ievēzēt disku pirms rotācijas veikšanas tā, lai tas neizkrit no rokas.	

- ieskrējiens (rotācija ar griezienu)	Spēj pareizi veikt rotāciju ar kājām, vēzienu kāju novietojot uz apļa viduslīnijas un pēc tam “bloka kāju” 10-20cm no viduslīnijas, dodot vietu gurniem veikt rotāciju mešanas laukuma virzienā. Rotācijas laikā, spēj noturēt brīvo roku līdzīgā līmenī ar metiena roku. Izmetiena stāvoklī, pēc pirmās rotācijas fāzes pa apli, spēj saglabāt disku rokā vismaz 180 grādus no izmetiena stāvokļa	
- metiena fāze	Pēc plaša un kāpināta vēzienu, spēj izmest disku ar griezienu sektora ietvaros. Izmetiena brīdī spēj ar pirkstiem ierotēt disku pareizajā virzienā, lai radītu efektīvu "diska plakni" lidojuma fāzē	
- bremsēšanas fāze (līdzsvara noturēšana)	Spēj mest pret “bloka kāju”, neatraujot vadošo kāju līdz pēdējam brīdim un noturot līdzsvaru sektorā pēc izmetiena	

Vieglatlētikas tehnikas vadlīnijas MT-6 grupai

Tehniski vērtējamo disciplīnu kopa/kontroles	Izpildījuma kritēriji (novērošanas metode)	Vērtējums: ieskaitīts/ neieskaitīts
Skriešana/sprinti		
- skrējiena starta stāvoklis	spēj ieņemt zemā starta stāvokli no starta blokiem ar pareizu ķermeņa novietojumu pirms starta līnijas (kājas, gurni, rokas, galva, plaukstas) un reaģēt uz starta komandām: 1) ieņemt vietas 2) uzmanību 3) "skaņas signāls". Spēj labi saglabāt starta stāvokli, saglabājot spriedzi un līdzsvaru. Galva, pleci, un kājas saglabā vienotu ķermeņa līniju	
- skrējiena uzsākšana	spēj uzsākt skrējieni no starta blokiem bez "iekrišanas celi", izvēloties optimāla garuma pirmos soļus. Skrējieni no blokiem ar izteiktu noliecienu jeb "kontrolētu kritienu" uz priekšu vismaz 10m. Spēj pakāpeniski nonākt staltā skrējiena stāvoklī, kad uzņemts starta ātrums. Ķermenis virzās uz priekšu, neveidojot liekas kustības	
- roku darbība	skrējiena laikā spēj saglabāt roku vēzienus tuvu ķermenim (nav būtiskas simetriskas vai asimetriskas novirzes)	

- maksimālā ātruma fāze	stalts skrējieni ar nelielu noliecienu un skatienu uz priekšu, ar izteikti novērojamu soļa biežuma uzsvāri. Spēj skriet brīvi, lieki nesasprindzinot ķermeņa augšdaļu. Spēj saglabāt vienmērīgu soļu ritmu	
- finišēšana	prot pareizajā laikā noliekt ķermeņa augšdaļu uz priekšu un saglabāt līdzsvaru, finišējot sprinta disciplīnās	
Barjeras		
- barjeras pārvarēšana	spēj pārvarēt barjeru nelielā noliecienu uz priekšu, atsperoties ar vienu kāju, piezemējoties uz otras un turpinot skrējieni. Barjera jāspēj veikt barjersēdes pozā (atspēriena kāja un pēda pēc atspēriena veic ārējo rotāciju). Saglabā vadošo kāju nedaudz saliektu uz barjeras un prot pabeigt vēzienu līdz galam ar atspēriena kāju pēc barjeras pārvarēšanas	
- roku darbība	pārvarot barjeru, spēj veikt pretējās rokas-kājas vēzienu un turpināt šo pašu roku-kāju sadarbību skrējienā starp barjerām. Ātrā skrējienā pāri barjerām, spēj saglabāt roku darbību tuvu gar ķermeni, neizvēršot rokas uz sāniem. Prot to veikt ar katru pusi kvalitatīvi	
- ritms starp barjerām	spēj skriet starp barjerām, noturot augstu gurnu stāvokli, prot "ritmiski" paātrinājumā veikt barjeru starpu un spēj barjersēdes pozā pārvarēt vairākas barjeras pēc kārtas ar dažādu soļu skaitu un atsperoties ar katru kāju. Spēj veikt vecuma posmam atbilstošās barjeru distances un augstumu ar 3 soļu ritmu	
Horizontālās lēkšanas (tāllēkšana)		
- skrējieni	spēj pakāpeniski ieskrieties ar vienādi regulāru soļu skaitu un ritmu (vismaz 12 soļi), sasniedzot maksimālo ātrumu pirms atspēriena brīža. Spēj veikt pēdējos 4 soļus ar manāmi augstāku ceļu vēzienu, lai sagatavotos lēcienam	
- atspēriens	spēj atsperties optimālā gurnu novietojumā attiecībā pret zemi. Nezaudējot ieskrējiena ātrumu, īsu brīdi prot "nofiksēt" atspērienu gaisā, nepievelkot atspēriena kāju (ar katru kāju)	

- lidojuma fāze	atpēriena brīdī spēj veikt pretējās rokas darbību kājas vēzienam un lidojuma fāzē virzīt abas rokas uz augšu un priekšu, izpildot tāllēkšanas "tupus" vai nepilnās "dzirkles" tehniku. Piezemējoties spēj virzīt rokas uz priekšu, līdzsvara saglabāšanai zemskarē	
- piezemēšanās	spēj veikt piezemēšanos smiltīs ar papēžiem pa priekšu ķermeņa masas centram, gurniem piezemējoties pēdu radītajā bedrē. Piezemējoties, spēj virzīt rokas uz priekšu, radot ķermeņa augšdaļai pietiekamu inerci, lai nezaudētu distanci atkrītot uz aizmuguri	
Vertikālā lēkšana (augstlēkšana)		
augstlēkšana		
- skrējiens pa loku	spēj skriet paātrinājumā pa loku, nezaudējot ātrumu un saglabājot staltu stāju (gurni vada ieskrējienu pa loku, nevis pleci), spēj ieskrējienā koordinēt rokas, lai atpēriena brīdī abas rokas būtu aiz muguras, gatavas vertikālam dubulto roku vēzienam uz augšu (no katras puses)	
- atspēriens	spēj veikt atspērienu no vienas kājas, vērējot brīvo kāju vertikālā virzienā prom no latiņas (ar katru kāju)	
- lidojuma fāze	pēc atpēriena fāzes, spēj virzīt vienu vai abas rokas pārvēliena kustībā ar muguru pāri latiņai, spēj uz latiņas nofiksēt gurnus, lai iegūtu maksimālo latiņas pārvarēšanas augstumu (no katras puses)	
- piezemēšanās	lēcienā spēj izmantot loka ātrumu, lai rotētu ķermeni gaisā un spētu piezemēties augstlēkšanas matračos uz muguras augšdaļas, griežoties uz pareizo pusi (no katras puses)	
Mešanas (lodes grūšana, šķēpa mešana, diska mešana)		
lodes grūšana		
- sagatavošanās stāvoklis	spēj nostāties lodes grūšanas atlēciena tehnikas sākuma stāvoklī, piespiežot lodi starp žokļa kaulu un kaklu, lodes tvērienā pirksti viegli izvērti, elkonis izometriski noturēts abdukcijā pleca līmenī	

- atlēciens	ar dinamisku un ritmisku atlēcienu, spēj nonākt stabilā stāvoklī ar stingru "bloka kāju" pretī un svaru, kā arī noliecienu uz "vadošās kājas", ar brīvo roku piesedzot ķermeni. "Atlēciena kāja" pēc atlēciena nonāk uz iedomātās apļa viduslīnijas un "bloka kāja" nedaudz novirzīta no līnijas, dodot vietu gurniem pabeigt rotāciju, izgrūdienu brīdī. Spēj veikt šīs kustības ar katru pusi	
- izgrūdienu fāze	izgrūdienu fāzē caur pēdas un gurna rotāciju, spēj pārnest svaru no saliektas vadošās kājas uz "bloka kāju", spēj noturēt elkoni pleca līmeni uz izlaist lodi no pirkstiem maksimālā plaukstas pronācijas stāvoklī	
- bremsēšanas fāze (līdzsvara noturēšana)	izgrūžot lodi optimālā amplitūdā, spēj veikt maksimāli garu rokas kustību izgrūdienu fāzē, izvirzot roku aiz sektora segmenta un noturot līdzsvaru sektorā	
šķēpa mešana		
- sagatavošanās stāvoklis	spēj izmantot pareizu šķēpa tvērienu, nostāties ieskrējiena stājā ar saliektu (neatvilktu roku), šķēpu virs galvas līmenī un asmeni vērstu nedaudz uz leju	
- ieskrējiens (skrējiens un krustsoļi)	spēj veikt pakāpenisku ieskrējieni un pārnest to vismaz 3 kontrolētos un paātrinātus krustsoļos (ar pēdām viegli iegrieztām metiena virzienā un pēdējos krustsoļos atvirzītu šķēpu taisnā metiena rokā). Spēj veikt pēdējo krustosoli palēcienā, nonākot ar atvilktu taisnu roku un svaru uz vadošās kājas	
- metiena fāze	spēj radīt iestiepumu (katapultas mehānismu) krūšu muskulatūrā caur stabilu "bloka kājas" stāvokli un atstatumu starp metiena un brīvo roku izmetiena stāvoklī, spēj veikt papildus soli pēc izmetiena brīža ("sekojot līdz metienam"). Izmetiena brīdī plauksta tiek saglabāta galvas līmenī un netiek izmesta gar sānu. Spēj veikt izmetienu ar ieskrējieni no katras puses	
- bremsēšanas fāze (līdzsvara noturēšana)	spēj metienā saglabāt skatienu un ķermeņa virzienu uz priekšu, neļaujot galvai un brīvajam plecam būtiski aizvirzīties uz izmetiena rokas pretējo pusi, spēj saglabāt līdzsvaru pēc izmetiena, nepārkāpjot izmetiena līnijai	
diska mešana		
- sagatavošanās stāvoklis	spēj nostāties stabilā kāju stāvoklī metienam no vietas un ar griezienu. Spēj ievēzēt disku pirms rotācijas veikšanas tā, lai tas neizkrīt no rokas	

- ieskrējiens (rotācija ar griezienu)	spēj pareizi veikt rotāciju ar kājām, vēzienu kāju novietojot uz apļa viduslīnijas un pēc tam “bloka kāju” 10-20cm no viduslīnijas, dodot vietu gurniem veikt rotāciju mešanas laukuma virzienā. Rotācijas laikā, spēj noturēt brīvo roku līdzīgā līmenī ar metiena roku. Izmetiena stāvokli, pēc pirmās rotācijas fāzes pa apli, spēj saglabāt disku rokā vismaz 180 grādus no izmetiena stāvokļa	
- metiena fāze	pēc plaša un kāpināta vēzienu, spēj izmest disku ar griezienu sektora ietvaros. Izmetiena brīdī spēj ar pirkstiem ierotēt disku pareizajā virzienā, lai radītu efektīvu "diska plakni" lidojuma fāzē	
- bremsēšanas fāze (līdzsvara noturēšana)	spēj mest pret “bloka kāju”, neatraujot vadošo kāju līdz pēdējam brīdim un noturot līdzsvaru sektorā pēc izmetiena	

Vieglatlētikas tehnikas vadlīnijas MT-7 grupai

Tehniski vērtējamo disciplīnu kopa/kontroles	Izpildījuma kritēriji (novērošanas metode)	Vērtējums: ieskaitīts/ neieskaitīts
Skriešana/sprinti		
- skrējiena starta stāvoklis	spēj ieņemt zemā starta stāvokli no starta blokiem ar pareizu ķermeņa novietojumu pirms starta līnijas (kājas, gurni, rokas, galva, plaukstas) un reaģēt uz starta komandām: 1) ieņemt vietas 2) uzmanību 3) "skaņas signāls". Spēj labi saglabāt starta stāvokli, saglabājot spriedzi un līdzsvaru. Galva, pleci, un kājas saglabā vienotu ķermeņa līniju	
- skrējiena uzsākšana	spēj uzsākt skrējieni no starta blokiem bez "iekrišanas celi", izvēloties optimāla garuma pirmos soļus. Skrējieni no blokiem ar izteiktu noliecienu jeb "kontrolētu kritienu" uz priekšu vismaz 10m. Spēj pakāpeniski nonākt staltā skrējiena stāvoklī, kad uzņemts starta ātrums. Ķermenis virzās uz priekšu, neveidojot liekas kustības	
- roku darbība	skrējiena laikā spēj saglabāt roku vēzienus tuvu ķermenim (nav būtiskas simetriskas vai asimetriskas novirzes)	

- maksimālā ātruma fāze	stalts skrējieni ar nelielu noliecienu un skatienu uz priekšu, ar izteikti novērojamu soļa biežuma uzsvāri. Spēj skriet brīvi, lieki nesasprindzinot ķermeņa augšdaļu. Spēj saglabāt vienmērīgu soļu ritmu	
- finišēšana	prot pareizajā laikā noliekt ķermeņa augšdaļu uz priekšu un saglabāt līdzsvaru, finišējot sprinta disciplīnās	
Barjeras		
- barjeras pārvarēšana	pirms barjeras pārvarēšanas, spēj pilnībā pabeigt atspērienu un uz barjeras spēj noturēties nelielā nolieciņā uz priekšu. Barjera jāspēj veikt barjersēdes pozā (atspēriena kāja un pēda pēc atspēriena veic ārējo rotāciju). Saglabā šauru barjeras pārvarēšanas zonu (neizvēršas ar atspēriena kāju pārāk plaši). Saglabā vadošo kāju nedaudz saliektu uz barjeras un ar atspēriena kāju prot pabeigt vāzienu līdz galam pēc barjeras pārvarēšanas	
- roku darbība	pārvarot barjeru, spēj veikt pretējās rokas-kājas vāzienu un turpināt šo pašu roku-kāju sadarbību skrējienā starp barjerām. Ātrā skrējienā pāri barjerām, spēj saglabāt roku darbību tuvu gar ķermeni, neizvēršot rokas uz sāniem. Prot to veikt ar katru pusi kvalitatīvi	
- ritms starp barjerām	spēj skriet starp barjerām, noturot augstu gurnu stāvokli, prot "ritmiski" paātrinājumā veikt barjeru starpu un spēj barjersēdes pozā pārvarēt vairākas barjeras pēc kārtas ar dažādu soļu skaitu un atspērienu ar katru kāju. Spēj veikt vecuma posmam atbilstošās barjeru distances un augstumu ar 3 soļu ritmu	
Horizontālās lēkšanas (tāllēkšana)		
- skrējieni	spēj pakāpeniski ieskrieties ar vienādi regulāru soļu skaitu un ritmu (vismaz 14 soļi), sasniedzot maksimālo ātrumu pirms atspēriena brīža. Spēj veikt pēdējos 4 soļus ar manāmi augstāku ceļu vāzienu, lai sagatavotos lēcienam	
- atspēriens	spēj atspērienu optimālā gurnu novietojumā attiecībā pret zemi. Nezaudējot ieskrējiena ātrumu, īsu brīdi prot "nofiksēt" atspērienu gaisā, nepievelkot atspēriena kāju (ar katru kāju)	

- lidojuma fāze	atpēriena brīdī spēj veikt pretējās rokas darbību kājas vēzienam un lidojuma fāzē virzīt abas rokas uz augšu un priekšu, izpildot tāllēkšanas "tupus" vai nepilnās "dzirkles" tehniku. Piezemējoties spēj virzīt rokas uz priekšu, līdzsvara saglabāšanai zemskarē	
- piezemēšanās	spēj veikt piezemēšanos smiltīs ar papēžiem izteikti pa priekšu ķermeņa masas centram, gurniem piezemējoties pēdu radītajā bedrē. Piezemējoties, spēj virzīt rokas uz priekšu, radot ķermeņa augšdaļai pietiekamu inerci, lai nezaudētu distanci atkrītot uz aizmuguri	
Vertikālā lēkšana (augstlēkšana)		
augstlēkšana		
- skrējiens pa loku	spēj skriet paātrinājumā pa loku, nezaudējot ātrumu un saglabājot staltu stāju (gurni vada ieskrējienu pa loku, nevis pleci), spēj ieskrējienā koordinēt rokas, lai atpēriena brīdī abas rokas būtu aiz muguras, gatavas vertikālam dubulto roku vēzienam uz augšu (no katras puses)	
- atspēriens	spēj veikt atspērienu no vienas kājas, vērējot brīvo kāju vertikālā virzienā prom no latiņas (ar katru kāju)	
- lidojuma fāze	pēc atpēriena fāzes, spēj virzīt vienu vai abas rokas pārvēliena kustībā ar muguru pāri latiņai, spēj uz latiņas nofiksēt gurnus, lai iegūtu maksimālo latiņas pārvarēšanas augstumu (no katras puses)	
- piezemēšanās	lēcienā spēj izmantot loka ātrumu, lai rotētu ķermeni gaisā un spētu piezemēties augstlēkšanas matračos uz muguras augšdaļas, griežoties uz pareizo pusi (no katras puses)	
Mešanas (lodes grūšana, šķēpa mešana, diska mešana)		
lodes grūšana		
- sagatavošanās stāvoklis	spēj nostāties lodes grūšanas atlēciena tehnikas sākuma stāvoklī, piespiežot lodi starp žokļa kaulu un kaklu, lodes tvērienā pirksti viegli izvērti, elkonis izometriski noturēts abdukcijā pleca līmenī	

- atlēciens	ar dinamisku un ritmisku atlēcienu, spēj nonākt stabilā stāvoklī ar stingru "bloka kāju" pretī un svaru, kā arī noliecienu uz "vadošās kājas", ar brīvo roku piesedzot ķermeni. "Atlēciena kāja" pēc atlēciena nonāk uz iedomātās apļa viduslīnijas un "bloka kāja" nedaudz novirzīta no līnijas, dodot vietu gurniem pabeigt rotāciju, izgrūdienu brīdī. Spēj veikt šīs kustības ar katru pusi	
- izgrūdienu fāze	izgrūdienu fāzē caur pēdas un gurna rotāciju, spēj pārnest svaru no saliektas vadošās kājas uz "bloka kāju", spēj noturēt elkoni pleca līmeni uz izlaist lodi no pirkstiem maksimālā plaukstas pronācijas stāvoklī	
- bremsēšanas fāze (līdzsvara noturēšana)	izgrūžot lodi optimālā amplitūdā, spēj veikt maksimāli garu rokas kustību izgrūdienu fāzē, izvirzot roku aiz sektora segmenta un noturot līdzsvaru sektorā	
šķēpa mešana		
- sagatavošanās stāvoklis	spēj izmantot pareizu šķēpa tvērienu, nostāties ieskrējiena stājā ar saliektu (neatvilktu roku), šķēpu virs galvas līmenī un asmeni vērstu nedaudz uz leju	
- ieskrējiens (skrējiens un krustsoļi)	spēj veikt pakāpenisku ieskrējieni un pārnest to vismaz 3 kontrolētos un paātrinātus krustsoļos (ar pēdām viegli iegrieztām metiena virzienā un pēdējos krustsoļos atvirzītu šķēpu taisnā metiena rokā). Spēj veikt pēdējo krustsoli palēcienā, nonākot ar atvilktu taisnu roku un svaru uz vadošās kājas	
- metiena fāze	spēj radīt iestiepumu (katapultas mehānismu) krūšu muskulatūrā caur stabilu "bloka kājas" stāvokli un atstatumu starp metiena un brīvo roku izmetiena stāvoklī, spēj veikt papildus soli pēc izmetiena brīža ("sekojot līdz metienam"). Izmetiena brīdī plauksta tiek saglabāta galvas līmenī un netiek izmesta gar sānu. Spēj veikt izmetienu ar ieskrējieni no katras puses	
- bremsēšanas fāze (līdzsvara noturēšana)	spēj metienā saglabāt skatienu un ķermeņa virzienu uz priekšu, neļaujot galvai un brīvajam plecam būtiski aizvirzīties uz izmetiena rokas pretējo pusi, spēj saglabāt līdzsvaru pēc izmetiena, nepārkāpjot izmetiena līnijai	
diska mešana		
- sagatavošanās stāvoklis	Spēj nostāties stabilā kāju stāvoklī metienam no vietas un ar griezienu. Spēj ievēzēt disku pirms rotācijas veikšanas tā, lai tas neizkrīt no rokas	

- ieskrējiens (rotācija ar griezienu)	Spēj pareizi veikt rotāciju ar kājām, vēzienu kāju novietojot uz apļa viduslīnijas un pēc tam “bloka kāju” 10-20cm no viduslīnijas, dodot vietu gurniem veikt rotāciju mešanas laukuma virzienā. Rotācijas laikā, spēj noturēt brīvo roku līdzīvā līmenī ar metiena roku. Izmetiena stāvoklī, pēc pirmās rotācijas fāzes pa apli, spēj saglabāt disku rokā vismaz 180 grādus no izmetiena stāvokļa	
- metiena fāze	Pēc plaša un kāpināta vēzienu, spēj izmest disku ar griezienu sektora ietvaros. Izmetiena brīdī spēj ar pirkstiem ierotēt disku pareizajā virzienā, lai radītu efektīvu "diska plakni" lidojuma fāzē. Spēj radīt iestiepumu krūšu joslā un rotēt metiena pusi ap stabilu "bloka puses asi"	
- bremsēšanas fāze (līdzsvara noturēšana)	Spēj mest pret “bloka kāju”, neatraujot vadošo kāju līdz pēdējam brīdim un noturot līdzsvaru sektorā pēc izmetiena	

Speciālās fiziskās sagatavotības vadlīnijas vieglatlētikā

Informatīvais apraksts par SFS vadlīnijām vieglatlētikā

Balstoties uz Vadlīniju mērķiem (t.i., sportista ilgtermiņa attīstība un mazināt agrīno specializāciju) un vieglatlētikas paraugplānu, SFS tika izstrādātas pēdējām 5 vecuma grupām, sākot ar MT-7 grupu (vidēji U18 vecuma grupa).

Tas tiek pamatots ar:

1) samazinātu jauniešu skaitu grupās šajā vecuma posmā, lai varētu vairāk individualizēti pielietot SFS elementus;

2) SFS inventāra trūkums lielam jauniešu skaitam līdz MT-5 grupām;

3) VFS ieņem izteikti augstāku lomu līdz MT6 vecumam un nav racionāli sadalīt VFS paredzētās stundas par labu SFS šajās vecuma grupās – prioritātes princips.

Būtiski arī saprast, ka Vadlīniju kritēriji un to elementi treniņprocesā pārklājas starp tehnisko sagatavotību, rehabilitācijas pasākumiem un speciālo fizisko sagatavotību. Realitātē bieži vien nav iespējams novilkt robežlīniju starp šiem lielumiem. Piemēram, augstlēcšanā gurnu saliecējmuskuļu SFS vingrinājumi gan palīdz samazināt traumu risku, jo pieradina muskuli agresīvam vēzienam, kā arī pilda speciālās fiziskās sagatavotības funkciju. Līdzīgi arī šķēpa mešanā – bieži nav iespējams precīzi atdalīt, kur beidzas tehniskā sagatavotība un kur sākas speciālā fiziskā sagatavotība, jo, piemēram, metieni ar 600g bumbiņu pret sienu ir gan tehniskā sagatavotība, gan SFS, kā arī potenciāli rehabilitācijas pasākumi. Viss ir atkarīgs no treniņa konteksta konkrētajā treniņu posmā. Vadlīniju ietvaros tika izmantoti konkrēti vingrinājumi kā piemēri treneriem. No sporta veida IP konkrētā mācību treniņu grupas līmenī detalizētāk nosaka sporta veida IP pedagogs (t.i., SFS vingrinājumu izvēle ir atkarīga no pedagoga kompetences (kādus vingrinājumus, cik lielā apjomā un intensitātē un kādā treniņu posmā pielietot).

Lai ieviestu kritēriju principu šajās vadlīnijās arī SFS kategorijā, tika izmantoti SFS vingrinājumu skaita kritēriji katrā no 7 noteiktajām prioritātes disciplīnu kategorijām (sprinti, barjeras, tāllēcšana, augstlēcšana, šķēps, lode, disks). Sākot ar MT-7 vecuma grupu, šie kritēriji pieprasa pielietot vismaz norādīto skaitu SFS līdzekļus divās vai vairāk no izvēlētajām vieglatlētikas disciplīnām.

Savukārt, kārtslēcšanā, vesera mešanā, trissoļlēcšanā, daudzciņās un izturības disciplīnās šie kritēriji būs jāizveido katram trenerim pašam, šo disciplīnu specifikas. Šajās disciplīnās dēļ to augstās tehniskās specifikas, minimālais SFS izpildāmo vingrinājumu skaits ir sekojošs: MT-7 – 3; SMP-1 – 4, SMP-2 – 5; SMP-3 – 6.

Daudzcīņas ir izņēmums, kur jāseko individuālo disciplīnu SFS kritērijiem, atņemot 1 vingrinājumu katrā no disciplīnām, pamatojoties uz laika apjomu, ko prasa daudzcīņas treniņi. Piemēram, skriešanas/sprintu disciplīnās: *MT-7: 2 (-1); SMP-1: 3 (-1); SMP-2: 4 (-1); SMP-3: 5 (-1)**.

Vieglatlētikas SFS vadlīnijas (MT-7, SMP-1, SMP-2, SMP-3)			
Tehniski vērtējamās disciplīnas	Minimāli nepieciešamais SFS vingrinājumu skaits/vecuma grupā	SFS disciplīnu kopai pielāgoti piemēri (<i>treneri var paši izvēlēties savus SFS vingrinājumus</i>)	Vērtējums: ieskaitīts/ neieskaitīts
Skriešana/ sprinti	MT-7 - 2 SMP-1 - 3 SMP-2 - 4 SMP-3 - 5	Speciālie sprinta vingrinājumi ar pretestību (piem., sprinti kalnā, pret vēju, izpletis, kamanas, virve, pretestības platformas u.c.) Speciālie augšstilbu aizmugurējās grupas (<i>no angļu val. - hamstrings</i>) spēka/jaudas, spēka izturības vingrinājumi (tā paša nosaukuma puses kāju un roku izklupieni (<i>no angļu val. - ipsilateral</i>), vienas kājas strauja atvilkšana (“ēzeļa spēriens”) trenāžierī, izlēcieni no blokiem matracī, izlēcieni no blokiem ar pildbumbas grūdienu no krūtīm u.c.) Speciālie paātrinājuma skrējieni ar samazinātu pretestību (velkošās gumijas, skrējieni pa vējam, skrējieni no kalna, vilkmes platformas utt.)	
Barjeras	MT-7 - 1 SMP-1 - 1 SMP-2 - 2 SMP-3 - 3	Speciālie atspēriena vingrinājumi barjeru pārvarēšanai ar pretestību (spēcīgi un ātri kāju atspērieni, kāpjot uz kastes ar noslogojumu/ar gumiju u.c.) Speciālie vēzienu vingrinājumi barjeru pārvarēšanai ar pretestību (gumijas, kabeli, svaru ripas, pildbumbas u.c.)	

		<p>Atspēriena kājas iekšējās rotācijas vingrinājumi ar pretestību (gumijas, atsvari, kabeļi u.c.)</p> <p>Paātrinājuma skrējieni pāri barjerām ar samazinātu pretestību (gumijas, pavējš, vilkmes platformas u.c.)</p>	
Tāllēkšana	<p>MT-7 - 2</p> <p>SMP-1 - 2</p> <p>SMP-2 - 3</p> <p>SMP-3 - 4</p>	<p>Speciālie sprinta vingrinājumi ar pretestību (sprinti kalnā, pret vēju, izpletņi, kamanas, virve, pretestības platformas utt.)</p> <p>Speciālie augšstilba aizmugurējās grupas muskuļu (sēžas muskuļu, “hamstringu”) spēka/jaudas, spēka izturības vingrinājumi (“ipsilaterālie” izklupieni, “ēzeļa spēriens” trenāžieri, izlēcieni no blokiem matracī, izlēcieni no blokiem ar pildbumbas grūdienu no krūtīm u.c.)</p> <p>Speciālie augšstilba priekšējās muskuļu grupas (piem., četrgalvainais muskulis, zarnkaula – jostas muskulis) spēka/jaudas, vingrinājumi (nolēcieni no kastes izklupienā, uz vienas kājas ar atlēcieni, vienas kājas puspietupieni ar brīvās kājas vēzienu u.c.)</p> <p>Tāllēkšanai specifiski lēcieni trieciena absorbēšanai un cīpslu stinguma trenēšanai (garo atspērienu variācijas ar ieskrējieni un starp-skrējieni)</p>	
Lodes grūšana	<p>MT-7 - 2</p> <p>SMP-1 - 2</p> <p>SMP-2 - 3</p> <p>SMP-3 - 4</p>	<p>Atlēciens ar noslogojumu uz pleciem (svaru stienis, ūdens/smilšu maiss u.c.)</p> <p>Speciālie pretestības vingrinājumi “atlēciena kājai” (ar gumiju)</p> <p>Speciālie spēka vingrinājumi ar stieni (svaru stieņa viena gala celšana pār galvu rotējot ar ķermeni, fiksējot otru stieņa galu uz grīdas – (<i>angļu val. landmine</i>), speciālie vēdera muskuļu/gurnu vingrinājumi rotācijā ar stieni no paralēlām kājām u.c.)</p>	

		Speciālie atlēcienu līdzsvara vingrinājumi (atlēciens pa līniju, uz paaugstinājuma u.c.)	
Šķēpa mešana	MT-7 - 2 SMP-1 - 3 SMP-2 - 4 SMP-3 - 5	Dažādu rīku metieni ar krūšu muskuļu iestiepumu guļus/stāvus stāvoklī (metiens ar pildbumbu/bumbiņu no vingrošanas bumbas pret sienu, “vilnīša metiens” pret sienu, rotācijas metiens ar pildbumbu pret sienu u.c.) Speciālie ieskrējienu vingrinājumi, palēcieni krustsolī ar pretestību (gumijas, pret kalnu, pretestības platformas u.c.) Speciālie spēka vingrinājumi ar gumijām metiena pleca locītavas muskuļu trenēšanai (“diagonāles koncentriski/ekscentriski” vingrinājumi, plecu vingrinājumi ar mazas amplitūdas straujām kustībām (oscilācijām) u.c.)	
Diska mešana	MT-7 - 2 SMP-1 - 3 SMP-2 - 4 SMP-3 - 5	Speciālie metienu vingrinājumi pēc rotācijas kustības ar dažādiem rīkiem, pagarinot spēka plecu (ķēdes, boulinga ķegļi, veseri u.c.) Speciālie disku mešanas rotācijas vingrinājumi pa līniju vai uz paaugstinājuma noturot līdzsvaru Speciālie spēka vingrinājumi (krūšu muskuļu trenēšana guļus stāvoklī ar atsvariem, izmantojot diska mešanas tvērienu, vēdera muskuļu/muguras/gurnu speciālie spēka vingrinājumi diska rotācijas kustībai guļus stāvoklī un stāvus u.c.)	
Daudzcīņas	MT-7 - n (-1)* SMP-1 - n (-1) SMP-2 - n (-1) SMP-3 - n (-1)	Sieviešu un vīriešu daudzcīņās jāseko pārējo individuālo disciplīnu kritērijiem attiecīgajā vecuma grupā (-1), t.i., ja izglītojamais startē daudzcīņā MT-7 grupā, tad izpilda 1, nevis 2 (-1) šķēpa mešanas SFS vingrinājumus.	

*Piemēram, sprintā MT-7 grupā plānoti 2 (n) speciālās sagatavotības vingrinājumi, tad daudzcīņā 2 – 1 = 1 SFS vingrinājums

Taktiskās sagatavotības vadlīnijas vieglatlētikā

Sportā taktiskās prasmes nozīmē stratēģiskās prāta spējas, ko sportisti izmanto, lai uzvarētu spēlēs un sacensībās. Tomēr taktikas nozīmīgums starp sporta veidiem nav vienlīdz augsts. Piemēram, ja salīdzina tāllēkšanu, kur sportistam pēc atspēriena maksimāli tālu jāpiezemējas smilšu bedrē, un basketbolu, kur komandai ir jātrenē un jāpielāgo dažādas stratēģijas, lai uzvarētu līdzīgu vai stiprāku pretinieku, uzreiz saprotams, ka taktikas loma krasi atšķiras šajos sporta veidos.

Tomēr nav arī tā, ka vieglatlētikā nav nekādu taktikas elementu. Taktika vieglatlētikā nozīmīgā izteiksmē tiek pielietota tikai pašā augstākajā līmenī, kur tiek izšķirts starptautiska kalibra medaļu sadalījums. Piemēram, izteikti taktiskie elementi novērojami vidējo distanču skrējienos (800m, 1500m, 3000m šķēršļu skrējienā), kur skrējējam ir jāspēj izdomāt pretinieka “uzbrukuma” taktika un kā sataupīt spēkus pareizajam momentam, lai apdzītu pārējos skrējējus pareizajā vietā, apzinoties savas stiprās un vājās puses.

Bērnu un jauniešu vecumā tiek uzsvērts, lai skrejceļa lokus skrien pa iekšējiem celiņiem, nevis ārējiem, jo tas sakrāj mazāku distanci nekā, piemēram, sāncensim, kurš, iespējams, skrien pa ārējo celiņu. Skrienot pa ārējiem celiņiem, aug kopējais darba apjoms, tātad arī piepūle, līdz ar to ātrāk noris ar skābekļa deficītu un laktātu saistītie bioķīmiskie procesi, kas rezultējas nogurumā un tempa samazināšanās. Līdzīgi vienkārši iemācāms taktiskais/teorētiskais elements ir adekvāta skrējiena tempa izvēle. Piemēram, līdz MT-3 vai MT-4 grupas izglītojamie ar vāju pieredzi sacensībās, izliek sevi visu skrējienā sākumā, vai tieši otrādi – pārprot šo teorētisko/taktisko padomu un sāk skrējienā pārāk lēni un finišē, piemēram, 400m distanci, pilnā ātrumā, atstājot sevi vēl daudz rezerves.

Latīņu vieglatlētikas disciplīnās (augstlēkšanā un kārtslēkšanā) savā ziņā pastāv unikāla taktiskā spēle, salīdzinoši ar citām vieglatlētikas disciplīnām. Tur paši labākie sportisti stratēģiski izvēlas gan latīņas sākuma augstumu, gan nākošo augstumu. Reizēm sportisti arī izvēlas izlaist augstumu, lai lēktu nākošo, tādēļ, ka vienāda rezultāta gadījumā, augstāka vieta tiek piešķirta sportistam 1) ar lielāku sākuma augstumu; 2) vai arī mazāk nepārlektiem tuvāko esošo vai iepriekšējo augstumu mēģinājumiem. Tādos gadījumos šī ir teorētiskā, taktiskā un psiholoģiskā spēle. Sportistam ir jāspēj nolasīt pretinieks un viņa tā brīža spējas, lai izvēlētos pareizo augstumu.

Kā pamatots augstāk minētajos piemēros, vieglatlētikā tehnisko sagatavotību ir gandrīz neiespējami atdalīt no teorētiskās vai pat psiholoģiskās sagatavotības, turklāt visas šīs pamatdaļas iekļautās satura tēmas mācību treniņu procesā un sacensību laikā ir neatņemama sastāvdaļa. Tādēļ 20V izglītības programmā ir minimāli nepieciešams veltīt atsevišķas stundas no kopējā bērnu un jauniešu treniņu laika apjoma taktikas apmācībai un sagatavošanai, bet 30V izglītības programmā ieteicams to darīt, izvērtējot vieglatlētikas disciplīnu. VFS un tehniskās vadlīnijas ieņem daudz svarīgāku lomu, kam ir jāvelta maksimāli daudz stundu no kopējā apjoma treniņu plānošanā. Taču treneriem ir jāspēj ar piemēriem paskaidrot šos elementāros taktiskos/teorētiskos vieglatlētikas pamatprincipus saviem izglītojamajiem.

Psiholoģiskās sagatavotības vadlīnijas 20V un 30V izglītības programmā

Balstoties uz pieejamo literatūru latviešu valodā un ārvalstu zinātniskajiem rakstiem, ir identificētas piecas galvenās tēmas, kas veido psiholoģiskās sagatavošanas vadlīnijas profesionālajā ievirzē sportā. Šīs tēmas kalpo kā metodoloģijas pamats visām vecuma grupām gan 20V, gan 30V izglītības programmās. Katrā vecuma grupā psiholoģisko prasmju kritēriji attīstās pakāpeniski, tomēr, tuvojoties augstu sasniegumu sportam, arvien lielāka nozīme tiek pievērsta stresa pārvaldībai, koncentrēšanās spējām svarīgākajās sacensībās un dzīves izaicinājumos. Psiholoģiskās sagatavotības vadlīnijas cieši saistās ar bērnu un jauniešu vispārējiem izaicinājumiem dzīvē, ar kuriem tie saskaras ne tikai sportā, bet arī skolā, ģimenē un vēlāk arī darba vidē.

Psiholoģiskās sagatavotības būtiskākās tēmas ir:

1. Pašapziņas un motivācijas veicināšana.
2. Emocionālās inteliģences attīstīšana.
3. Stresa un trauksmes pārvaldība.
4. Sadarbības un komandas darba prasmes.
5. Cieņas un disciplīnas mācīšana.

7-10 gadi: SSG – MT-2	
Attīstāmā tēma	Sasniedzamie mērķi
Pašapziņas un motivācijas pamati	Šajā vecumā svarīgi ir veidot pozitīvu pašapziņu, koncentrējoties uz spēles prieku un uzslavējot centienus, nevis tikai rezultātus. Treneriem vajadzētu uzsākt mācīšanu par mērķu izvirzīšanu un sasniegtā rezultāta novērtēšanu, lai motivētu bērnus turpināt trenēties (Bloom, 2020).
Sociālās prasmes un komandas darbs	Bērniem jāpalīdz attīstīt sociālās prasmes, piemēram, sadarbību, draudzību un komandas garu, kas ir pamats veselīgai attieksmei pret sportu un konkurenci (Toms, 2022).
11-14 gadi: MT-3-MT-5	
Motivācija un iekšējā kontrole	Šajā posmā jaunieši sāk vairāk apzināties sacensību spiedienu, tāpēc treneriem jāpalīdz attīstīt emocionālās kontroles prasmes, kā arī uzsākt sarežģītāku mērķu izvirzīšanas un sasniegšanas stratēģiju mācīšanu. Uzsvars tiek likts uz paškontroli un pozitīvu iekšējo dialogu, lai palīdzētu sportistiem pārvarēt stresu sacensību laikā (Gould, D. 2016).
Koncentrēšanās un psiholoģiskā sagatavotība	Treneri var mācīt sportistiem koncentrēšanās tehnikas, kas palīdz saglabāt uzmanību svarīgāko treniņu un sacensību laikā un neļauj novērsties no uzdevuma (Toms, 2022).

15-18 gadi: MT-6 – SMP-3	
Stresa un ārējā spiediena pārvaldīšana	Šajā vecumposmā sportisti sastopas ar pieaugošu spiedienu, sakarā ar augstu rezultātu prasībām konkrētās sacensībās, tāpēc ir svarīgi mācīt efektīvas stresa pārvaldības metodes, piemēram, relaksācijas tehnikas un vizualizāciju, kā arī sniegt praktiskus padomus laika plānošanas jomā, lai nerodas negaidīts papildu stress, piemēram, no skolas un atbildības ārpus sporta. Liela uzmanība tiek pievērsta psiholoģiskai sagatavotībai sacensībām, lai palīdzētu sportistiem sasniegt maksimālu sniegumu. To treneriem jāpraktizē caur augstas kvalitātes treniņiem, kas mēģina replicēt sacensību vidi (Gould, D. 2016).
Dzīves prasmju attīstīšana caur sportu	Treneriem būtu jāturpina veicināt sportistu vispārējā psiholoģiskā attīstība, iesaistot viņus aktivitātēs, kas veicina pašdisciplīnu, emocionālo inteliģenci un sociālās prasmes ne tikai sporta kontekstā. Efektīvs piegājiens šo kritēriju praktizēšanā ir saliedēšanas pasākumi, treniņnometnes, jautru spēļu iesaiste treniņprocesā. Šajā posmā jaunieši izteikti apgūst prasmes dzīvei pēc vidusskolas absolvēšanas (Bloom, 2020).

Metodiskie resursi treneriem

Šobrīd Latvijā ir salīdzinoši maz aprobēti brīvpieejas psiholoģiskās sagatavotības novērtēšanas instrumenti treneriem. Bieži tie ir paredzēti pētījumiem un psiholoģijas speciālistiem. Tā kā treneru kvalifikācija dod tiesības analizēt sportistu psiholoģisko stāvokli tikai pedagoģiskā procesa kontekstā, tad galvenais uzsvars ir jāliek uz treneru izglītošanu un prasmju uzlabošanu. Treneriem ir pieejami vairāki instrumenti un vingrinājumi, kas palīdz attīstīt psiholoģiskās prasmes dažādos vecuma posmos. Šeit ir daži materiāli un resursi, kurus var izmantot treniņprocesā pedagoģiskiem (informatīviem) nolūkiem, bet ne psiholoģiskā stāvokļa novērtēšanai un secinājumu izdarīšanai:

1. Anketas un novērtējumi:

Pilnvērtīgai sportistu psiholoģiskās sagatavotības novērtēšanai iespēju robežās ieteicams sadarboties ar sporta psihologiem vai psiholoģiskās sagatavošanas treneriem. Šiem speciālistiem ir pieejami dažādi psiholoģiskās sagatavotības novērtēšanas instrumenti (piem., anketas), ar kuriem ir iespējams precīzi novērtēt katru sportistu individuāli un sniegt rekomendācijas sportistiem, treneriem un/ vai vecākiem. Būtiski atzīmēt, ka jāizmanto Latvijā validēti psiholoģiskie instrumenti.

2. Psiholoģiskie vingrinājumi:

Stresa pārvaldības tehnikas: elpošanas vingrinājumi, piemēram, diafragmālā elpošana, var palīdzēt bērniem un jauniešiem mazināt stresu pirms un pēc sacensībām. Šīs tehnikas ir viegli apgūstamas un var tikt izmantotas jebkurā sporta veidā.

Praktisks piemērs ir elpošanas vingrinājums 4x4", t.i., četras sekundes veic ieelpu, četras sekundes aiztur elpu, četras sekundes seko izelpa un četras sekundes elpas aizture. Šādu piemēru var izmantot treniņa atsildīšanās fāzē. Tas gan palīdzēs bērniem nomierināt emocijas un ķermeni,

lai tas sagatavotos pēc-treiniņu atjaunošanās fāzei, gan arī tas dos bērniem un jauniešiem instrumentu, lai tiktu galā ar trauksmi un augsta stresa līmeni sacensību laikā.

Treneri var apgūt veselu klāstu ar elpošanas vingrinājumiem sadarbībā ar sporta skolas piesaistītajiem fizioterapeitiem un psihologiem.

Vizualizācijas vingrinājumi: Jaunajiem sportistiem vizualizācijas tehnikas var palīdzēt pārvarēt sacensību trauksmi un attīstīt pozitīvu pašapziņu. Treneri var vadīt vizualizācijas sesijas, kurās sportisti iedomājas sevi veiksmīgi izpildām sev zināmus uzdevumus vai sasniedzot mērķus. Šīs prasmes būs īpaši aktuālas augstu sasniegumu sportā.

3. Komandas saliedētības vingrinājumi:

Komandas veidošanas (*no angļu val. - team building*) vingrinājumi: šie vingrinājumi ir paredzēti, lai uzlabotu grupas dalībnieku sadarbību un komunikāciju. Tie var ietvert uzdevumus, kuros sportisti kopā risina problēmas vai izpilda noteiktus uzdevumus, lai uzlabotu grupas dinamiku un uzticēšanos. Dažādi, vecumam atbilstoši komandu saliedētības vingrinājumi pieejami interneta vietnēs. Treneri šādus vingrinājumus un spēles apgūst arī tālākizglītības semināros un konferencēs.

4. Mentālā izturība un mērķu izvirzīšana:

“SMART” (*abreviatūra no angļu val. – specific, measurable, achievable, realistic, timely*) mērķu uzstādīšanas metode: treneri var palīdzēt jaunajiem sportistiem izvirzīt specifiskus, izmērāmus, sasniedzamus, nozīmīgus un laikā noteiktus “SMART” mērķus, kas palīdz koncentrēties uz personīgo izaugsmi un progresu sportā un skolā. Treneri var lūgt jauniešiem iesniegt savus individuālos “SMART” mērķus un tos īsi, individuāli pārrunāt treniņu posma laikā.

5. Digitālās Tehnoloģijas:

Ir dažādas mobilās aplikācijas, kuras var izmantot atbilstoši sportista vajadzībām psiholoģiskās sagatavošanas procesā. Šie instrumenti palīdzēs treneriem sistemātiski attīstīt bērnu un jauniešu psiholoģiskās prasmes, veicinot viņu sportisko un personīgo izaugsmi. Ja nav pieejams viedtālrunis, vai maksas abonements, tad treneris var katram izglītojamajam dot digitālu “mājas darbu”, piemēram, uzturēt savu treniņu dienasgrāmatu, kur izglītojamajiem ir atbildība atzīmēt savu fizisko un emocionālo stāvokli, izpildītos elpošanas vingrinājumus, kā arī atstāt vispārējos komentārus priekš trenera. Tādā veidā arī vairojot psiholoģisko briedumu un personīgo atbildību, kuru treneris jebkurā laikā var novērot. Šādas dienasgrāmatas var ieviest tiešsaistes platformās, kurām piekļuve ir gan vecākiem, gan treneriem, lai vairotu sadarbību starp izglītojamo, vecāku un treneri. Jāņem vērā vecuma grupas, kurās šādas subjektīvas novērtēšanas ieviest – visoptimālāk no 12 gadu vecuma.

Izmantotā literatūra:

- Vazne, Ž., Eikena, D., Simoneņkova, I., Ulme, G. (2022). Metodiskie ieteikumi sporta psihologa darbam. Methodological recommendations for practicing sport psychologists. Izd. Latvijas Sporta psiholoģijas asociācija, 100 lpp.
- Bloom, G. A., Dohme, L.-C., & Falcão, W. R. (2020). Coaching youth athletes. Coaching for Human Development and Performance in Sports, 143–167. https://doi.org/10.1007/978-3-030-63912-9_8
- Gould, D., & Nalepa, J. (2016). Mental development in the young athlete. Contemporary Pediatric and Adolescent Sports Medicine, 37–53. https://doi.org/10.1007/978-3-319-27559-8_3
- Toms, M., & Jeanes, R. (2022). Routledge Handbook of Coaching Children In Sport. <https://doi.org/10.4324/9781003199359>

Integrālās sagatavotības vadlīnijas

Integrālā sagatavotība sportā – visaptverošs ir sportista spēja izmantot visus sagatavošanas veidus sacensību darbībā. Integrālā sagatavošana ir treniņu procesa kopums, kad sportista sagatavošanā izmanto dažādu sagatavošanas veidu sintēzi (teorētiskā, fiziskā, tehniskā, taktiskā, psiholoģiskā u.c.), lai sacensībām pielāgotos apstākļos varētu novērot un uzlabot sportista sniegumu sagatavošanas jomās.

Integrēta sagatavotība sportā ir būtiska, lai nodrošinātu, ka sportisti ir vispusīgi sagatavoti sacensībām. Šī pieeja ietver dažāda veida sagatavošanas, tostarp teorētisko, fizisko, tehnisko, taktisko un psiholoģisko aspektu, integrēšanu vienotā apmācības programmā.

Integrālās sagatavotības galvenie elementi:

1. Fiziskā sagatavošana: Koncentrējas uz fizisko īpašību attīstīšanu, lai uzlabotu vispārējo sportisko sniegumu.
2. Tehniskā sagatavošana: ietver sportam nepieciešamo specifisko prasmju un paņēmienu pilnveidošanu.
3. Taktiskā sagatavošana: Uzsver stratēģisko domāšanu un lēmumu pieņemšanu sacensību laikā.
4. Psiholoģiskā sagatavošana: Mērķis ir veidot psiholoģisko noturību, fokusu un spēju tikt galā ar psiholoģisko spiedienu.

Apvienojot šos elementus, sportisti var sasniegt līdzsvarotu un vispusīgu gatavību savam sporta veidam, uzlabojot savas izredzes gūt panākumus dažādos sacensību scenārijos.

Lai sasniegtu integrētās sagatavotības komponentus sportā, ir vajadzīga visaptveroša un strukturēta pieeja. Šeit ir dažas vadlīnijas katra elementa attīstīšanai:

1. Fiziskā sagatavošana

Fiziskajā sagatavošanā attīsta fiziskās īpašības – gan vispārējās, gan speciālās, iekļaujot spēka, izturības, ātruma, koordinācijas, lokanības, veiklības attīstīšanu. Fiziskā sagatavotība ir ļoti būtisks elements visos sporta veidos un visos vecumos, taču 20V un 30V IP it īpaši, jo fiziski attīstītākam bērnam vai jauniešiem būs priekšrocība uzvarēt savu vienaudzi. Tādēļ fiziskajā sagatavotībā jānovērtē un jāattīsta katra bērna un jaunieša fiziskās attīstības līmenis un dinamika jāvērtē pret izglītojamā iepriekšējiem rezultātiem, kā arī atcerēties, ka to dinamika ir atkarīga no izglītojamā ķermeņa izmaiņām, piem., lēciens tālumā jāvērtē ne tikai pēc lēciena tāluma, bet arī pret ķermeņa kāju garumu.

2. Tehniskā sagatavošana

Tehniskā sagatavošana ir kustību sistēmas (sporta veida tehnikas) apguves un sportista intelekta attīstīšanas process, lai sekmētu rezultātu sasniegšanu izvēlētajā sporta veidā ar visefektīvāko un racionālāko kustības izpildes veidu. Lai attīstītu tehniskās sagatavotības līmeni, nepieciešams:

- regulāri prasmju treniņi praktizējot sporta specifiskās prasmes, piemēram, driblēšanas tehnikas pilnveidošana basketbolā vai atspēriena pilnveidošana vieglatlētikā;
- video analīze veikspējas novērtēšanai un uzlabošanai, lai noteiktu jomas, kurās nepieciešami uzlabojumi;
- konstruktīvi treneru komentāri un ieteikumi par novērotājām situācijām, lai pilnveidotu prasmes.

Būtiski atcerēties, ka tehnisko elementu izpilde ir ļoti saistīta ar fizisko sagatavotību, piemēram, skriešanas laikā ļoti būtiska ir iegurņa kustība uz priekšu, lai iegūtu garāku soli. Šāda kustība realizējas gan mugurkaulājā, kur notiek rotācija, gan gūžas locītavā. Balsta kājas vidus stāvoklī gūžā notiek iekšējā rotācija, kas ļauj gurnam pretējā pusē virzīties uz priekšu. Ja sportistam ir muskuļu disbalanss, kuri veic gūžas iekšējo un ārējo rotāciju, tad tehniskais elements izskatīsies nepilnīgs. Šādā gadījumā limitējošais faktors ir nevis tehniskā sagatavotība, bet fiziskā.

Līdzīgi ir vingrinājumi, kuros veic fiziskās sagatavotības novērtēšanu ar sporta veida priekšmetu, piem, basketbolā veic dribla vingrinājumu caur konusiem un vērtē laiku. Šādā gadījumā jāatceras, ka darbības laiks būs atkarīgs no tehniskās sagatavotības līmeņa, tādēļ, lai novērtētu limitējošo faktoru, būtiski ir novērtēt konkrēto darbību ar un bez dribla. Jo rezultāti būs ar mazāku laika starpību, jo labāka tehniskā sagatavotība vai vājāka fiziskā sagatavotība. Tādēļ jācenšas izmantot kontroles vingrinājumus, kuriem ir salīdzināšanas iespējas.

3. Taktiskā sagatavošana

Taktiskā sagatavotība ir prasme pielietot fizisko un tehnisko sagatavotību atbilstoši situācijai, lai apsteigtu pretinieku. Taktiskā sagatavošana ir sportista apmācība un treniņi, kas koncentrējas uz stratēģiju un taktiku izstrādi un pielietošanu sacensībās. Tas ietver spēles plānu izveidi, pretinieku analīzi, situāciju simulācijas un lēmumu pieņemšanas attīstīšanu. Izvēloties taktiskās sagatavotības kontroles vingrinājumus, ir būtiska sakarība starp fizisko un tehnisko sagatavotību un taktisko sagatavotību, t.i., jāspēj novērtēt, kurš ir limitējošais faktors.

Lai attīstītu taktisko sagatavotības līmeni, nepieciešama:

- spēļu simulācija, piedaloties pārbaudes mačos, lai reālistiskā vidē pielietotu taktiskās stratēģijas;
- stratēģijas plānošana komandai vai sportistam kopā ar treneri;
- stratēģijas mācīšana, trenējoties konkrētām spēles situācijām, lai uzlabotu lēmumu pieņemšanu spiediena apstākļos.

4. Psiholoģiskā sagatavošana

Emocionālās noturības pilnveidošanai nepieciešama uzmanības, meditācijas un vizualizācijas paņēmieni regulāra atkārtošana, lai uzlabotu fokusu un emocionālo noturību.

Ļoti svarīga ir mērķu noteikšana. Jāuzstāda skaidri, izmērāmi, sasniedzami mērķi, lai saglabātu motivāciju un sekotu progresam.

Stresa un trauksmes pārvaldības attīstīšanai jāapgūst un jāpielieto stresa apzināšanās un mazināšanas paņēmienus, lai saglabātu savaldību un cieņu pret visiem iesaistītajiem sacensību laikā.

Integrālās sagatavotības nozīmīgums ir spējā noteikt katra izglītojamā pilnveidojamos elementus un tos attīstīt kopā ar citiem elementiem, piemēram, spēka trenēšanas procesā atgādināt par emocionālās noturības vai komandas biedru atbalstīšanu veicot augstas intensitātes vingrinājumu. Pielietojot sacensību metodes treniņā vai piedaloties sacensībās, nozīmīgi ir veikt analīzi un konstatēt un izprast kāpēc konkrētā situācijā sportists pieņēma vienu vai otru lēmumu. Būtiski saprast, kurš bija situācijas limitējošais faktors – fiziskā sagatavotība (piem., nogurums kāju muskuļos), tehniskās sagatavotības trūkums (piem., nespēja pārvarēt pretinieka ciešo aizsardzību uzbrukumā un nespēja rast optimālāko tehnikas elementu), taktiskā sagatavotības trūkums (piem., nav izvēlēta atbilstoša taktika fiziskās un tehniskās sagatavotības līmenim, t.i. nevar uzdot spēlētājam veikt agresīvu aizsardzību, ja viņa fiziskās spējas ir zemā līmenī, piem., iestāties kāju muskuļu nogurums) vai psiholoģiskā sagatavotība (piem., spēlētājs nespēj savaldīties spēles izšķirošajos momentos). Zinot nepilnības, var uzlabot sportista spējas, īpaši izmantojot integrālo sagatavošanu ar specializētiem spēli imitējošām vingrinājumiem, kuri vērsti uz konkrēto elementu attīstīšanu.

Jāatzīmē, ka sporta spēlēs daudzi vingrinājumi ir integrālās sagatavotības uzdevumi, piem., basketbolā pilnveidojot ātro pretuzbrukumu, spēlētājam ir nepieciešama gan laba fiziskā sagatavotība, piem., anaerobās spējas, gan labas tehniskās iemaņas veikt driblu un nosargāt bumbu ātrumā, gan psiholoģiskā sagatavotība, īpaši, ja pretinieks ir lielāks vai ātrāks un ar labām tehniskajām spējām, lai pieņemtu pareizāko lēmumu – doties uz grozu vienam vai piebremzēt un atspēlēt partnerim.

Katrā vecumā jeb attīstības līmenī izglītojamajam ir jādod konkrēts uzdevums. Ja MT-5 līmenī basketbolā izglītojamajam ir jāpilnveido ātrais uzbrukums situācijā četri pret trim, tad viens no elementiem ir atļaut mest brīvus 3 punktu metienu. Šādās situācijās būtu vēlams šīs darbības akcentēti pilnveidot treniņa procesā vismaz vienu mezociklu (mēneša cikls), kā integrālās sagatavotības daļu. Kā kontroles pārbaudījums būtu sacensības vai turnīrs, kur šo pilnveidoto darbību vajadzētu izpildīt kā spēles uzdevumu – svarīgākais nevis cik bumbas iemeta grozā, bet cik šādas darbības bija iespējams veikt un cik spēlētāji veica. Šādos gadījumos būtiska ir video analīze, lai spēlētājam veidotos kritiskā domāšana un attīstītos pašaudzināšanas process. Minētajam piemēram ir jākalpo kā dažādu turnīru galvenajam mērķim. Turnīros viens no būtiskākajiem uzdevumiem ir konkrēto prasmju un trenera uzdevumu izpildes pārbaudīšana, nevis iegūtie punkti vai kausi, ja plānota sportista ilgtermiņa attīstīšana.

Teorētisko tēmu vadlīnijas

Drošības noteikumi nodarbībā un sacensībās

Līdz 20V izglītības programmas noslēgumam teorētiski apgūstamās zināšanas un prasmes.

Attīstot izglītojamo zināšanas sporta jomā, jāņem vērā pamata izglītībā un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugi, apgūstamās zināšanas un prasmes. Vadlīnijās noteiktās teorētisko tēmu attīstāmās zināšanu jomas un rezultāti ir izglītojamo minimālās prasības, lai sportists izprastu savu organismu kā daudzfunkcionālu būtni un saprastu, ka sporta rezultāts ir atkarīgs no daudz maziem elementiem. Vērtējot izglītojamo zināšanas ieteicams izmantot gan diagnosticējošo, gan formālo vērtēšanu dažādu pārbaudījumu veidā, piem., tests. Vadlīnijās iekļautas tikai tās pamatdaļā iekļautajai teorētiskās satura tēmas, kurām ir būtiska nozīme ilgtermiņa attīstībā izglītojamā turpmākajā dzīvē. Vadlīnijās nav iekļautas tādas teorētiskās daļas tēmas kā sporta veida noteikumi, tehnikas un taktikas teorija, sporta veida vēsture un aktualitātes un tiesāšanas metodika, jo to nozīmi ilgtermiņa attīstībā ir grūti noteikt.

Drošība

MT-7 vecuma grupa

Attīstāmās zināšanas	Gaidāmais rezultāts	Vērtējums: ieskaitīts/ neieskaitīts
Meteoroloģisko apstākļu ietekme uz organismu	Spēj definēt meteoroloģisko apstākļu ietekmi uz organismu: - rīcība karstos apstākļos, - rīcība zemas temperatūras ārējās vides apstākļos, - rīcība zibens un pērkona negaisa apstākļos. Sacensībās, treniņnometnēs, pirms un pēc treniņiem demonstrē izpratni ikdienā (atzīmē treneris)	
Drošība uz un pie ūdens. Elektriskās traumas, ar kurām var sastapties treniņbāzēs	Pārzina rīcību un drošību pie atvērtām un slēgtām ūdens tilpnēm, elektrisko ierīču bojājumu gadījumos u.c. sadzīves situācijās. Reizi gadā demonstrē (imitē) rīcību pie atvērtām un slēgtām ūdens tilpnēm nelaimē nonākušam cilvēkam, informē treneri par bojātām elektriskajām ierīcēm (ja tādas ir treniņa bāzē)	
Treniņu procesa drošība un higiēna	Pārzina drošības pamatprincipus un rīcību treniņa vai sacensību procesā, piem., mitras grīdas seguma, bojāta vai nepiemērota sporta inventāra vai apģērba u.c. gadījumos	

MT-7 vecuma grupa

Anatomija

Muskuļu grupa	Attīstāmās zināšanas	Gaidāmais rezultāts	Vērtējums: ieskaitīts/ neieskaitīts
Augšējā ekstremitāte	Augšdelma fleksija/ekstenzija, augšdelma rotācijas	Demonstrē trenēšanas/ iesildīšanās vingrinājumus konkrētai muskuļu grupai	
Apakšējā ekstremitāte	Gūžas fleksija, ekstenzija, abdukcija, addukcija	Demonstrē trenēšanas/ iesildīšanās vingrinājumus konkrētai muskuļu grupai	
Jostas daļa	Ķermeņa saliekšana, atliekšana	Demonstrē trenēšanas/ iesildīšanās vingrinājumus konkrētai muskuļu grupai	

Fizioloģija

Funkcija	Attīstāmās zināšanas	Gaidāmais rezultāts	Vērtējums: ieskaitīts/ neieskaitīts
Sirds-asinsvadu sistēma	Sirds – asinsrites sistēmas uzbūve, būtiskākie orgāni un funkcijas (pulss, arteriālais asinsspiediens)	Spēj nosaukt miera pulsu, ir zināšanas par sirds-asinsrites sistēmu (arteriālā, venozā cirkulācija). Spēj palpēt un interpretēt miera un slodzes pulsu (ar un bez viedierīcēm)	
Elpošanas sistēma	Elpošanas orgānu anatomija, elpošanas funkcionalitāte (frekvence un funkcijas miera stāvoklī un slodzes laikā, piem., elpošanas frekvence, plaušu tilpums)	Spēj nosaukt elpošanas orgānus un funkcijas. Spēj demonstrēt elpošanas tehnikas – diafragmālā elpošana, forsēta izelpa, dziļa ieelpa	
Nervu sistēma	Emocijas – labsajūta, bailes, trauksme, dusmas u.c. Nervu sistēmas simptomātika - tirpšana, pēkšņas sāpes vienā vai abās ķermeņa pusēs, reibonis, nestabilitāte u.c. un pirmā palīdzība simptomātikas gadījumos	Nebaidās un prot lūgt palīdzību pedagogam vai grupas biedriem simptomu gadījumā. Prot pielietot kādu no pašregulācijas metodēm, piem., elpošanas tehnikas, pašmotivācijas tehnikas u.c.	

Uzturs

Attīstāmās zināšanas	Gaidāmais rezultāts	Vērtējums: ieskaitīts/ neieskaitīts
Zināšanas par atjaunošanās pamatelementiem, veicinot to ieviešanu ikdienā	Spēj definēt atjaunošanās pamatelementus, t.i., ūdens lietošana, uztura kvalitāte un miegs. To nozīmi un sabalansētību. Ikdienā demonstrē praksē (atzīmē treneris)	
Uzturs ikdienā un sportā. Zināšanas par uzturvielām, uztura piramīdu, to ietekmi uz fizisko attīstību	Spēj definēt uzturvielas (olbaltumi, ogļhidrāti, tauki), to nozīmi un izplatību ēdienos. Spēj definēt “veselīga šķīvja” piemēru. Sacensībās, treniņnometnēs, pirms un pēc treniņiem demonstrē kvalitāti ikdienā (atzīmē treneris)	

Higiēna

Attīstāmās zināšanas	Gaidāmais rezultāts	Vērtējums: ieskaitīts/ neieskaitīts
Personīgās higiēnas ievērošana pirms un pēc treniņa procesa un nodarbības laikā, personīgās higiēnas nozīme slimību izplatībā, līdzatbildība un drošība	Personīgās higiēnas ievērošana pirms un pēc treniņa procesa un nodarbības laikā. Izglītojama izprot personīgās higiēnas nozīmi slimību izplatībā, rūpējas par savu un citu izglītojamo drošību	

“Godīgas spēles” principa ievērošana

Attīstāmās zināšanas	Gaidāmais rezultāts	Vērtējums: ieskaitīts/ neieskaitīts
Informācija par dopinga negatīvajām blaknēm un ētiskajiem riskiem	Spēj nosaukt kādu no dopinga negatīvajām blaknēm (piem., veselības riski (atkarība, pēkšņas nāves gadījumi u.c.) un ētiskie riski (nevienlīdzība, negodīgums u.c.)	
Izpratne par aizliegtu vielu lietošanu sportā, kā arī norādījums sniegt informāciju trenerim par medikamentu lietošanu jebkādos gadījumos	Izglītojama zina, ka sportista personīgais pienākums ir nodrošināt, lai viņa organismā nenokļūtu aizliegta viela. Sportists izprot, ka viņa/-as rezultāts galvenokārt ir atkarīgs no viņa/-as nevis ārējās ietekmes	

Traumu profilakse

Attīstāmās zināšanas	Gaidāmais rezultāts	Vērtējums: Ieskaitīts/ neieskaitīts
<p>Spēja definēt nodarbības daļu (ievaddaļa, galvenā daļa, nobeiguma daļa) atšķirības un mērķus, nosaucot vingrinājumu piemērus katrā daļā</p>	<p>Var novadīt iesildīšanos un atšildīšanās rutīnu sev un citiem izglītojamiem treniņa nolūkā. Pēc trenera norādēm var novadīt vismaz vienu galvenās daļas vingrinājumu savas mācību grupas izglītojamajiem – spēj labot kļūdas, prot lietot svilpi vai balsi un dot precīzas komandas. Sacensībās, treniņnometnēs, pirms un pēc treniņiem demonstrē kvalitāti ikdienā (atzīmē treneris)</p>	
<p>Spēj nosaukt vismaz 3 biežākās sporta traumas izvēlētajā sporta veidā. Spēj nosaukt pamatprincipus, ja nepieciešama pirmā palīdzība mīksto audu traumu gadījumos (piem., RICE, PRICE, PEACE & LOVE u.c. metodes)</p>	<p>Spēj demonstrēt vismaz 3 traumu preventīvus (lai negūtu traumu) vingrinājumus kādā no ķermeņa daļām, kurās visbiežāk gūst sporta traumas izvēlētajā sporta veidā. Vienu reizi gadā spēj demonstrēt (imitēt) pirmo palīdzību (slodzes pārtraukšana, traumētās vietas fiksācija un pacelšana u.c. darbības) mīksto audu traumu gadījumos (piem., potīšu, plaukstas, plecu u.c. traumas). Pārzina “atgriešanās sportā” pēctraumas etapus.</p>	
<p>Izglītības iestāde veicina izglītojamā pašvērtēšanas spējas treniņa procesā (treniņa dienasgrāmata, tiešsaistes pierakstu dienasgrāmatas u.tml.), veidojot izpratni par savām stiprajām un pilnveidojamajām pusēm, kā arī, lai izglītojamais spēj kritiski novērtēt savu labjūtību un tās saistību ar treniņprocesa slodzi</p>	<p>Izglītojamais veic konspektīvus pierakstus (treniņu dienasgrāmata) par treniņa procesā piedzīvotajiem labajiem un sliktajiem momentiem, savu pašsajūtu, pašsajūtu izpildot konkrētus vingrinājumus, miega kvalitāti, emocijām, uzturu u.c. būtiskiem treniņa procesu ietekmējošiem faktoriem</p>	

Atgriešanās sportā – vadlīnijas pēc balsta – kustību sistēmas traumas

Šajā sadaļā tiek aplūkotas zinātnē un profesionālajā ekspertīzē sagatavotas vadlīnijas, kas attiecas specifiski uz sporta treneriem un viņu izglītojamajiem (Doege et al., 2021). Ne tikai Latvijā, bet arī pasaulē ir novēroti neskaitāmi gadījumi, kur pāragra un sasteigta atgriešanās sportā pēc nepabeigta rehabilitācijas procesa noved pie atkārtotas traumas, vēl ilgāka laika ārpus sportiskās aprītes un varbūt pat sporta pamešanu, kas atstāj negatīvu ietekmi uz cilvēka tālāko dzīves kvalitāti un veselību (Rodriguez-Merchan & Valentino, 2022).

Sekojošās vadlīnijas nosaka to, ka nevis laiks, bet funkcija un objektīvi psiholoģiskie faktori ir noteicošie sportista gatavībai atgriezties sportā pēc balsta – kustību sistēmas traumas. Šo

vadlīniju ieviešana ir būtiska Latvijas jaunatnes sporta atkārtoto traumu riska samazināšanā un mūsu jauno talantu pasargāšanā.

Atgriešanās sportā vadlīniju soļi:

1) Traumas notikums:

- izmeklējumi un konsultācija ar speciālistu;
- psiholoģisks sporta trenera atbalsts (ieteicams).

2) Rehabilitācijas uzsākšana:

- akūtā fāze;
- pasīvā un aktīvā mobilitāte, tūskas mazināšana, muskuļu darbības atjaunošana;
- tiek aktīvi trenētas un slogotas netraumētās zonas ķermenī;
- turpinās psiholoģisks atbalsts no sporta trenera (ieteicams).

3) Rehabilitācijas turpināšana:

- subakūtā fāze;
- sporta treniņi vēl netiek atsākti;
- turpinās psiholoģisks atbalsts no sporta trenera (ieteicams);
- muskuļu spēka un hipertrofijas treniņi.

Pirmie funkcionālie kontrolvingrinājumi, lai apstiprinātu lēcienu / pliometrijas treniņu uzsākšanu un nākamo rehabilitācijas fāzi (kontroles vingrinājumus veic rehabilitācijas speciālists / fizioterapeits / fiziskās sagatavotības treneris).

4) Atgriešanās aktivitātē:

- aktīvā fāze ar gatavošanos uz lēcienu kontrolvingrinājumu;
- sporta treniņi vēl netiek atsākti;
- turpinās psiholoģisks atbalsts no sporta trenera (ieteicams);
- triecienu kontroles un drošas amortizācijas treniņi;
- turpinās muskuļu spēka attīstība.

Otrie funkcionālie kontrolvingrinājumi, lai apstiprinātu skriešanas treniņu uzsākšanu un nākamo rehabilitācijas fāzi (kontroles vingrinājumus veic rehabilitācijas speciālists / fizioterapeits / fiziskās sagatavotības treneris).

5) Limitēta atgriešanās komandu / grupu treniņos:

- 50 – 70% intensitāte (grūtības pakāpe 10 ballu skalā (RPE) 4-5);
- akcents uz tehniku un taktiku;
- psiholoģiska atgriešanās / adaptācija komandas vai grupas videi;
- turpinās psiholoģisks atbalsts no sporta trenera (ieteicams);
- tiek turpināts darbs ar rehabilitācijas speciālistu, lai sagatavotos kontrolvingrinājumiem;
- vismaz 7 komandu / grupu treniņu sesijas pirms nākamās fāzes;
- tiek novērota traumētā ķermeņa daļa un simptomātiskas gadījumā slodze tiek pārtraukta.

Trešie funkcionālie kontrolvingrinājumi, lai apstiprinātu spēka un pliometrijas kontroles simetriju ķermenī un psiholoģiskās sagatavotības objektīvs novērtējums

(aptaušanas formāts) (kontrolvingrinājumus veic rehabilitācijas speciālists / fizioterapeits / fiziskās sagatavotības treneris).

6) Komandu / grupu treniņi ar kontakta epizodēm:

- 70 – 90% intensitāte (RPE 5-6);
- tiek uzsākta iesaistīšanās kontakta sporta epizodēs/izspēlēs ar atpūtu starp epizodēm (darba un atpūtas attiecība 1 pret 2);
- psiholoģiska atgriešanās / adaptācija fiziska kontakta videi;
- tiek turpināts darbs ar rehabilitācijas speciālistu akcentējot sportam specifisku fizisko sagatavotību (Plummer et al., 2019);
- vismaz 7 komandu / grupu treniņu sesijas pirms nākamās fāzes;
- tiek novērota traumētā ķermeņa daļa un simptomātiskas gadījumā slodze tiek pārtraukta.

Ieteicami funkcionālie testi sporta laboratorijās, lai gūtu apstiprinājumu par funkcionālo gatavību un pilnvērtīgu atgriešanos sporta treniņos, un samazinātu atkārtotas traumas riskus.

7) Pilna apjoma un intensitātes komandu / grupu treniņi:

- 100% intensitāte (RPE 7-9);
- pilnvērtīga iesaiste sporta treniņu procesā bez nekādiem limitējošajiem faktoriem;
- psiholoģiska atgriešanās / adaptācija augstas intensitātes un kontakta videi;
- tiek novērota traumētā ķermeņa daļa un simptomātiskas gadījumā slodze tiek pārtraukta;
- noslēdzošās 7 komandu / grupu treniņu sesijas pirms atgriešanās oficiālās spēlēs, turnīros vai sacensībās.

Pakāpeniska atgriešanās oficiālās sporta spēlēs, turnīros vai sacensībās

- sportista fiziskā stāvokļa (CNS un darba apjoma) monitorēšana.

Izmantotā literatūra:

Doege, J., Ayres, J. M., Mackay, M. J., Tarakemeh, A., Brown, S. M., Vopat, B. G., & Mulcahey, M. K. (2021). Defining Return to Sport: A Systematic Review. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 9(7), 23259671211009589. <https://doi.org/10.1177/23259671211009589>

Plummer, A., Mugele, H., Steffen, K., Stoll, J., Mayer, F., & Müller, J. (2019). General versus sports-specific injury prevention programs in athletes: A systematic review on the effects on performance. *PLoS One*, 14(8), e0221346. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0221346>

Rodriguez-Merchan, E. C., & Valentino, L. A. (2022). Return to Sport Activities and Risk of Reinjury Following Primary Anterior Cruciate Ligament Reconstruction. *Archives of Bone and Joint Surgery*, 10(8), 648–660. <https://doi.org/10.22038/ABJS.2021.50463.2504>