

14.10.2025 TRENERU IDEJU KLUBIŅŠ NR.65

TEHNIKAS APMĀCĪŠANAS METODES 14-15 GADU VECUMĀ



KĀPĒC ŠIS JAUTĀJUMS IR AKTUĀLS?

14-15 GADU VECUMĀ PAREIZA TEHNIKAS APMĀCĪBA
NOSAKA SPORTISTU NĀKOTNES IESPĒJU GRIESTUS.



KĀDAS IR 14-15 GADĪGU SPORTISTU
RAKSTURĪGĀKĀS ĪPAŠĪBAS.

PSIHOLOĢISKĀS
SOCIĀLĀS
FIZISKĀS



PSIHOLOĢISKĀS ĪPATNĪBAS 14-15 GADU VECUMĀ

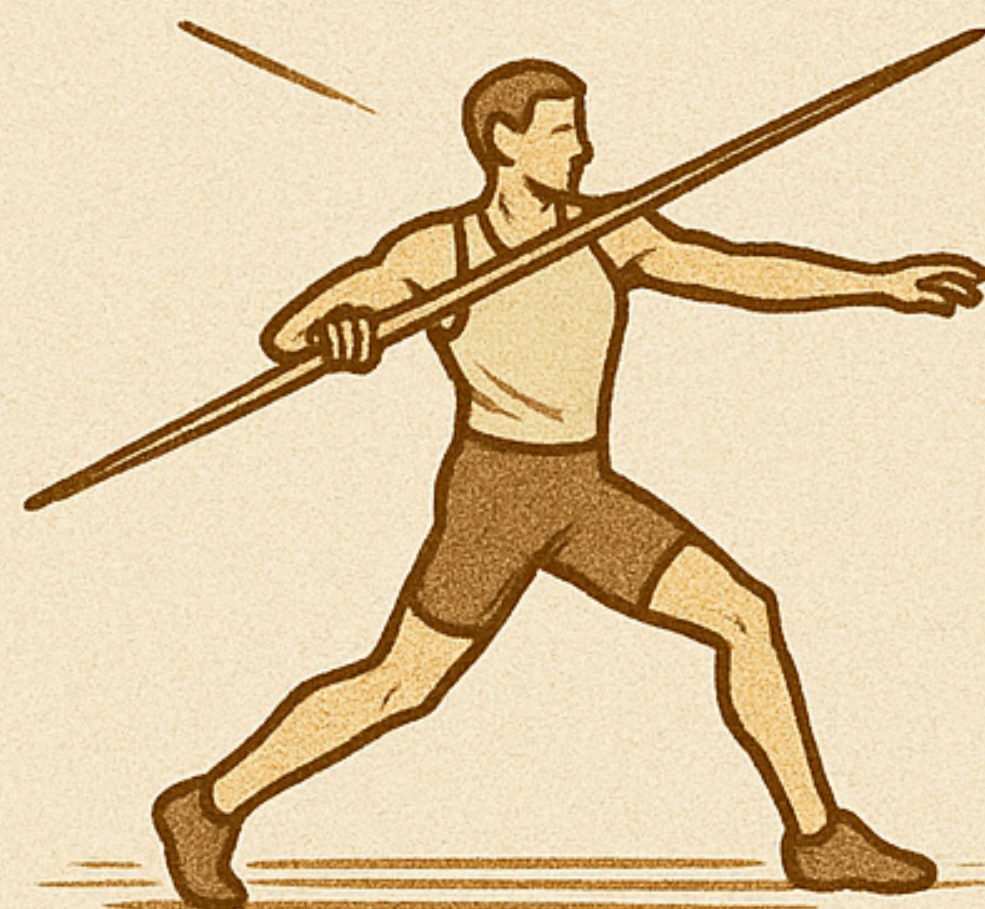
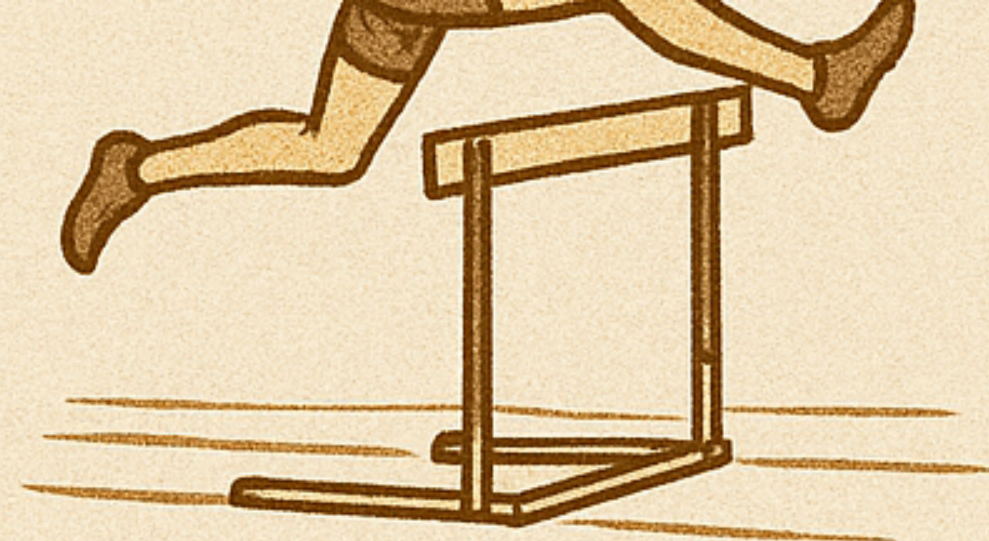
- Pusaudži meklē savu es, svarīgi piederēt kādai grupai saglabājot individualitāti. Vēlas izcelties, bet skatās ko citi teiks. Trenera uzdevums ir veidot iekšējo pārliecību, ka jātrenējas, lai kļūtu labāks, nevis lai kādam patiktu.
- Hormonālās pārmaiņas emocijas padara svārstīgas un intensīvas. Balts/ melns domāšana, vienu dienu motivēts, citā vispār nekas neinteresē. Trenera uzdevums ir ar savu paraugu palīdzēt saglabāt pusaudzim emocionālo līdzsvaru, būt stabilam, līdzsvarotam, prognozējamam savaldīgam.
- Vēlme pēc autonomijas. Vēlas paši pieņemt lēmumus, sajūst, ka viņiem uzticas. Nepatīk, ka viņus komandē, tai pašā laikā trūkst pašdisciplīnas. Trenerim jāiesaista treniņu plānošanā, jāuzticas saglabājot noteikumus un robežas.
- Ļoti jūtīgi pret kritiku un salīdzinājumiem. Ļoti jāuzmanās to darot. Trenerim jāuzsver pusaudža progress attiecībā pret sevi nevis citiem. Labo tehniku nevis personību. Neatdarināt kā pusaudzis nepareizi izpilda vingrinājumu!
- Motivācija mainās no ārējā, kad grib uzvarēt un iekšējā, kad patīk process, sajūt jēgu no treniņiem, redz mērķi. Nepatīk vienveidība vai bezjēdzība. Trenera uzdevums ir parādīt kāpēc katrs uzdevums tiek dots un saņemt atgriezenisko saiti.

SOCIĀLĀS ĪPATNĪBAS 14-15 GADU VECUMĀ

- Grupas viedoklis var kļūt spēcīgāks par trenera, sevišķi ja ir neveselīga atmosfēra komandā. Vēlme iedēroties var spēcīgi ietekmēt treniņu procesu. Trenerim jāveido grupas darbs, kurā tiek novērtēts darbs, attieksme, atbalsts, stabilitāte ne tikai rezultāts.
- Vēlas, lai ar viņiem runā kā ar pieaugušiem, ieklausās viņu viedoklī. Trenerim iesaka pajautāt sajūtas par kustībām, tehnikas izpildījumu, sportista viedokli.
- Šajā vecumā attīstās abstraktā domāšana - spēja saprast kāpēc un plānot nākotni. Spēj analizēt, salīdzināt, diskutēt, bet to dara impulsīvi. Tāpēc treniņos jāļauj saprāts bet neuzbāzties ar tehnikas niansēm - ļaut pašam saprāts - gudri vadīt, lai paši saprot kas jādara.
- Pašvērtējums un pārliecība šajā vecumā svārstās galējībās. Tāpēc vajadzīgs trenera atbalsts, mazās uzvaras ceļā uz panākumiem. Sajust, ka kaut kas izdodas un process patīk.

FIZISKĀS ĪPATNĪBAS 14-15 GADU VECUMĀ

- Meitenēm beidzas, bet zēniem sākas augšanas pīķis. Reizēm rodas pagaidu disbalanss, kustības kļūst neveiklas. Trenerim jāuzmanās, lai nepārspīlētu ar tehnikas prasībām un izpildījuma kļūdām.
- Raksturīgas pulsācijas un asisnspiediena svārstības. Elpošanas orgāni vēl attīstās. Izturības slodzes jāplāno saudzīgas, rotaļīgas.



FIZISKĀS ĪPATNĪBAS

- Kauli aug straujāk nekā muskuļi un saites, stājas problēmas, jūtīgas locītavas, sevišķi ceļi, pēdas, gūža. Muskuļos pieaug šķiedru skakts, bet spēks neatbilst ķermeņa masai. Trenerim regulāri jāiekļauj lokanības un mobilitātes vingrinājumi. Jāizvairās no pārmērīgiem spēka vingrinājumiem. Uzsvērt kvalitāti nevis svaru.
- Nervu sistēma strauji nobriest - uzlabojas reakcijas ātrums, koordinācija, līdzsvars, bet vienlaikus ir viegli nogurdināma. Pēc intensīviem tehnikas vai koordinācijas treniņiem pusaudži ātri nogurst, tāpēc iesaka tehnikas vingrinājumus iesaka veikt uz "svaigumu" nodrošinot atpūtu starp piegājieniem un kustību dažādību.

DZIMUMATŠĶIRĪBAS

- Meitenēm jau gandrīz ir beidzies augšanas periods, iespējams stabilāks sniegums, bet ir emocionāli jūtīgas. Īpaša uzmanība jāpievērš locītavu stabilitātei un spēka līdzsvaram
- Zēniem sākas muskuļu spēka un masas pieaugums, kustības kļūst eksplozīvas, pārāk agresīvas. Tāpēc svarīgi ir attīstīt tehniku pirms spēka.



TRENERU GALVENIE PRINCIPI APMĀCOT

- 1.kvalitāte > kvantitāte kustību precizitāte svarīgāka par atkārtojumu skaitu!
- Daudzveidība. Dažādu kustību prasmju apguve, sporta spēles, rotaļas, dejas;
- Stabils pamats (tehnika) pirms spēka un jaudas attīstīšanas.
- Individuāla pieeja - viena vecuma jaunieši var būt pilnīgi dažādi attīstījušies;
- Atjaunošanās - balans starp skolu, treniņiem un atpūtu. Nenožagt prieku par pusaudzu gadiem! Labāk, lai mazāk startē, bet pareizi iemācās kustības.



TRENERA AKCENTI DARBĀ AR 14-15 GADĪGIEM JAUNIEŠIEM

Ātrums: Nervu sistēma attīstīta, bet kustību kontrole svārstīga; lielisks laiks ātruma tehnikas pilnveidei. īsas, kvalitatīvas sērijas, pilna atpūta starp atkārtojumiem.

Spēks: dabiski palielinās hormonu ietekmē, īpaši zēniem; meitenēm stabilizējas. izmantot ķermeņa svara un vieglu pretestību vingrinājumus; tehnika pirms spēka attīstīšanas.

Koordinācija: var pasliktināties augšanas pīķī, pēc tam uzlabojas. daudzveidīgi kustību uzdevumi, rotaļas, reakcijas treniņi.

Izturība: sirds un plaušu sistēma vēl attīstībā, bet jau var trenēt aerobos pamatus. izvairīties no monotonas slodzes, strādāt ar mainīgu tempu.

Lokamība (mobilitāte): elastība bieži samazinās augšanas laikā. regulāri iekļaut mobilitātes vingrinājumus, īpaši gūžām, mugurai, pleciem.

Līdzsvars un ritms: mainās līdz ar ķermeņa proporcijām. vingrinājumi uz līdzsvara virsmām, ritma un koordinācijas rotaļas.

KĀDAS METODES JŪS IZMANTOJIET
TEHNIKAS APGŪŠANAI?

- 1.NO VIENKĀRŠĀKĀ UZ SAREŽĢĪTO
- 2.SEGMENTĒTO (PA POSMIEM)
- 3.PILNU KUSTĪBU
- 4.MODELĒŠANU AR PRETESTĪBU
- 5.RITMA VINGRINĀJUMUS
- 6.SPĒĻU ELEMENTUS



KAD JŪS MĀCIET TEHNIKU?

- Uzreiz pēc iesildīšanās - uz svaigumu;
- Uz noguruma fona - kad sportists noguris un viņam ir jāsaņem, lai izpildītu vingrinājumu pareizi.
- Kad variet izmantot individuālo pieeju, sniegt atgriezenisko saiti, diskutēt, eksperimentēt.



PALĪGLĪDZEKĻI TEHNIKAS APGUVĒ

- Video analīzes;
- Palīgierīces;
- Aplikācijas
- Konsultācijas



REINIS KRĒGERS

- Lokanība saprotu to loģiku - kauls garš, cīpslas īsas (visas papēšu/potīšu sāpes, ceļu sāpes/šlāteri, gūžu sāpes, plaukstu locītavu utt sāpes.) Bet neredzu praksē būtiskus uzlabojumus tiem, kas daudz statiski staipās. Daudz labākus rezultātus tieši redzu no pakāpeniskiem spēka treniņiem caur pakāpeniski lielākām amplitūdām. Pauze no treniņiem ir vissliktākais, kas var būt. Lokanība 1-2x ned pēc zemas/vidējas intensitātes slodzes ir ok. Pēc ātruma darba nekad.
- Pareizā tehnika kā termins nepatīk - optimālā tehnika priekš konkrētā indivīda gan. "Pareizā tehnika" jauniešu vecumā rezultātu sportā, manuprāt ir tas, kas dos vislielāko potenciālu augstiem sasniegumiem, brīdī, kad tam sāks parādīties kaut kāda nozīme (vieglatlētikā tas ir 18-22g).
- Šajā vecumā gribas, lai daudz vēl paši "funktierē", kā sporta veida kustības strādā. Labākie rezultāti pārsvarā ir tiem, kas spēj pielāgoties kustību izaicinājumiem un prasībām, nevis ietilpst kaut kādā ideālajā rāmī.
- Protams, nedrīkst ļaut regulāri praktizēt acīmredzami anomāliskas kustības ar augstu atdevi.
- ASV daudz redzēju augstskolas līmeņa vieglatlētus, kuri vairākas disciplīnas līdz pat vidusskolai nebija darījuši un pirmajos gados augstskolā izskatījās bezcerīgi. Līdz 4. gadā pagāja man garām... Es biju jau pro vieglatlēts viņu acīs, kad 21 gadā tur sāku trenēties. Bet mana kustību ābece bija salīdzinoši ar daudziem vietējiem - niecība, jo biju diezgan "specializēts" no 12/13 gadu vecuma 1 sporta veidā. (Šobrīd tas ir daudz vairāk izteikti nekā man tas bija pirms 20 gadiem).
- Grūti uzbūvēt plašu nervu tīklojumu jauniešu vecumā ar "pareizu tehniku" konkrētajā sporta veidā. Tehnikas spēli gan.
- Protams, ja šis tīklojums ir labi būvēts līdz tiem 14 gadiem, tad super, var pakāpeniski vairāk spēlēt ar sporta veida tehnikas specifiku. Bet tā pat - "spēlēt" ir atslēgas vārds. Jo citādi nekas vairāk par robotu tur nesanāks uz tiem 18-22 gadiem.

ARTŪRS ANNUŠKĀNS

KĀDAS PRASMES JĀMĀK 14-15 GADU VECUMĀ?

- Trenera un pārējo uzdevums ir veidot sportistuu, kuram patīk sports un ar to saistītais process, harmoniski aug un attīstās, ir apguvis kvalitatīvas kustību prasmes, spēj ilgtermiņā attīstīties.
- Šajā vecumā notiek pāreja no pamatu apguves uz speciālo sagatavošanu.
- Fiziskās prasmes: skriešana dažādos virzienos, tempā, pareiza bremzēšana, skrējiena uzsākšana. Lēkšana uz vienas, abām kājā, dažādos virzienos, kontrolēt piezemēšanos. Dažādu priekšmetu mešana un ķeršana ar dažādām trajektorijām. Pamatkustības kāpšana, rāpošana, ripošana. Līdzsvara uzturēšana kustībā un statiski. Spēj reaģēt uz signālu saglabājot kustību kvalitāti.
- Kustību un tehnikas prasmes. Saprot kā pareizi uzsākt kustību, kā pārnest svaru, saglabā līdzsvaru un pareizu pozu. Spēj noturēt pareizu kustību izpildi uz noguruma fona. Dažādos atkārtojumos saglabā līdzīgu kustību izpildi. Trenerim jāizmanto daudz koordinācijas un tehnikas spēļu filmējot un analizējot.
- Psihologiskās prasmes: noturēt uzmanību tad kad ir grūti, saprot ko trenē un kāpēc, Atbildības sajūta par treniņa kvalitāti, ne kvantitāti, sadarbojas ar treneri, komandu, klausās, spēj uztvert kritiku adekvāti. Trenerim jāveido pārliecība, ka kļūdīties ir treniņa process un par to nav jāsaņem sods vai izsmieklis.
- Atjaunošanās un veselīgs dzīvesveids: saprot, ka ir noguris un to pasaka trenerim; ievēro miega uztura, higiēnas prasības, prot izmantot atjaunošanās līdzekļus, elpošanas vingrinājumus stresa pārvaldībai, prot psiholoģiski sagatavoties sacensībām.
- Viena no sporta meistarības pazīmēm ir spēja novērst uzmanību no pārdomām uz kinētiskām ķermeņa sajūtā, kas ļauj veikt plūstošas, efektīvas kustības.