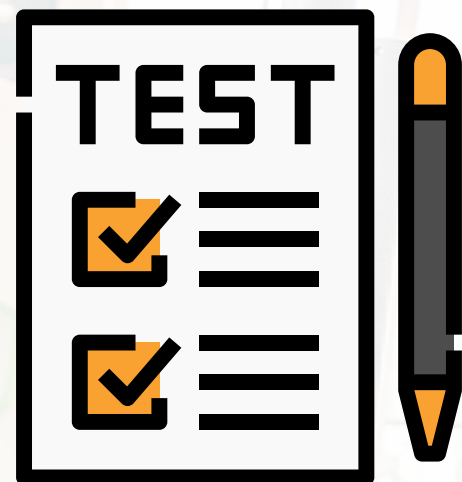


Individuāla pieeja grupu treniņos

Iepazīsimies



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE



Oskars Ernšteins



Plāns



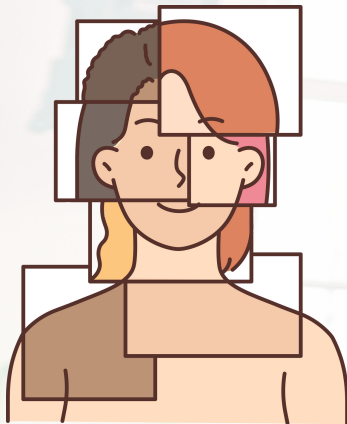
Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

- 1 Nehomogēnas treniņu grupas
- 2 Ierobežojošie faktori
- 3 Treniņu organizēšanas sistēmas stūrakmeņi
- 4 Trīs praktiski piemēri
- 5 Kopsavilkums
- 6 **Diskusija**

Konteksts ir galvenais



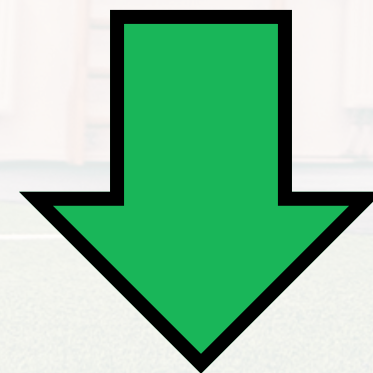
Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE



Dažādas situācijas un apstākļi - vecums (hronoloģiskais, bioloģiskais, treniņu, utt.), sporta zāle, pieejamais inventārs, treniņu mērķi, utml.;



Nav absolūtās taisnības. Nevar trenēt visus vienādi. Ir svarīgi izvēlēties piemērotu metodi, kas atrisina problēmu.



Trenēšana ir gan zinātne, gan māksla. Zinātne slēpjas teorijā un zināšanās, bet māksla pareizu lēmumu pieņemšanā un spējā adaptēties.

Treniņa organizācija pie nehomogēnas grupas



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

1. **Problēma** – briedums

Risinājums – “*Bio-banding*” viendabīgākas grupas, kas veicina konkurētspējību

2. **Problēma** – dažāda līmeņa kustību prasmes

Risinājums – individuālais darbs un mini grupu izveide treniņā pēc prasmēm

3. **Problēma** – veselības problēmas (trauma / atgriežas pēc slimības)

Risinājums – individuālais darbs, aizvietojošie vingrinājumi, fizio, mājas darbs

4. **Problēma** – dažādi limitējošie faktori (mobilitāte / spēks / ātrums / utt.)

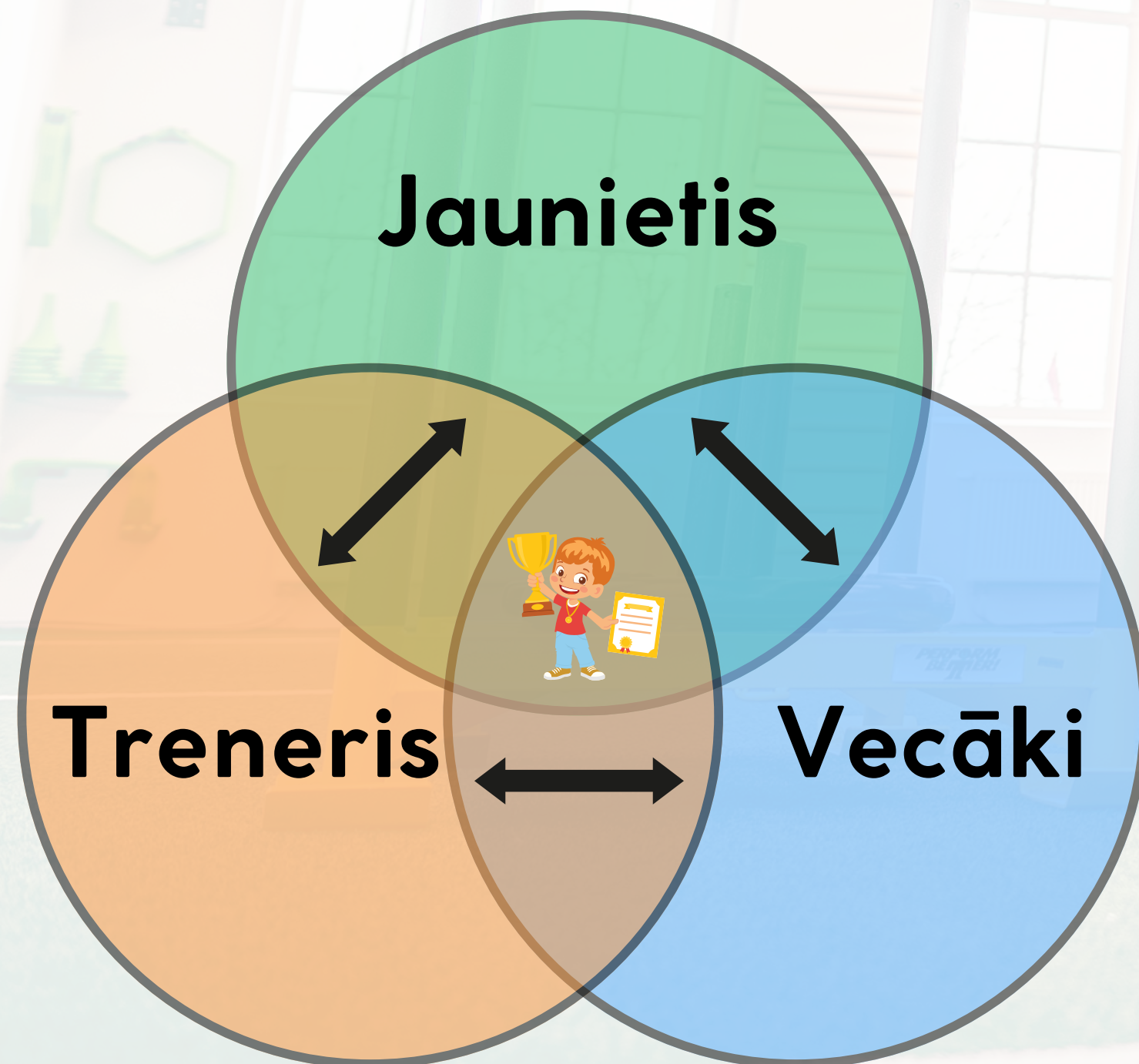
Risinājums – treniņu programmas daudzpusība (spēja pielāgoties)

Komunikācija vieno visus risinājumus

Sportiskais trīsstūris



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE



Katram dalībniekam jāzina savas lomas un pienākumi;



Efektīva un skaidra komunikācija šajā triādē ir atslēga;



Trenerim jābūt proaktīvam pozitīvu attiecību veidošanā un jāizmanto dažādas komunikācijas metodes.

Ierobežojošie faktori



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

1. Infrastruktūra
2. Aprīkojuma un tehnoloģiju trūkums
3. Laika trūkums
4. Periods sezonas laikā
5. Speciālistu resursi





Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

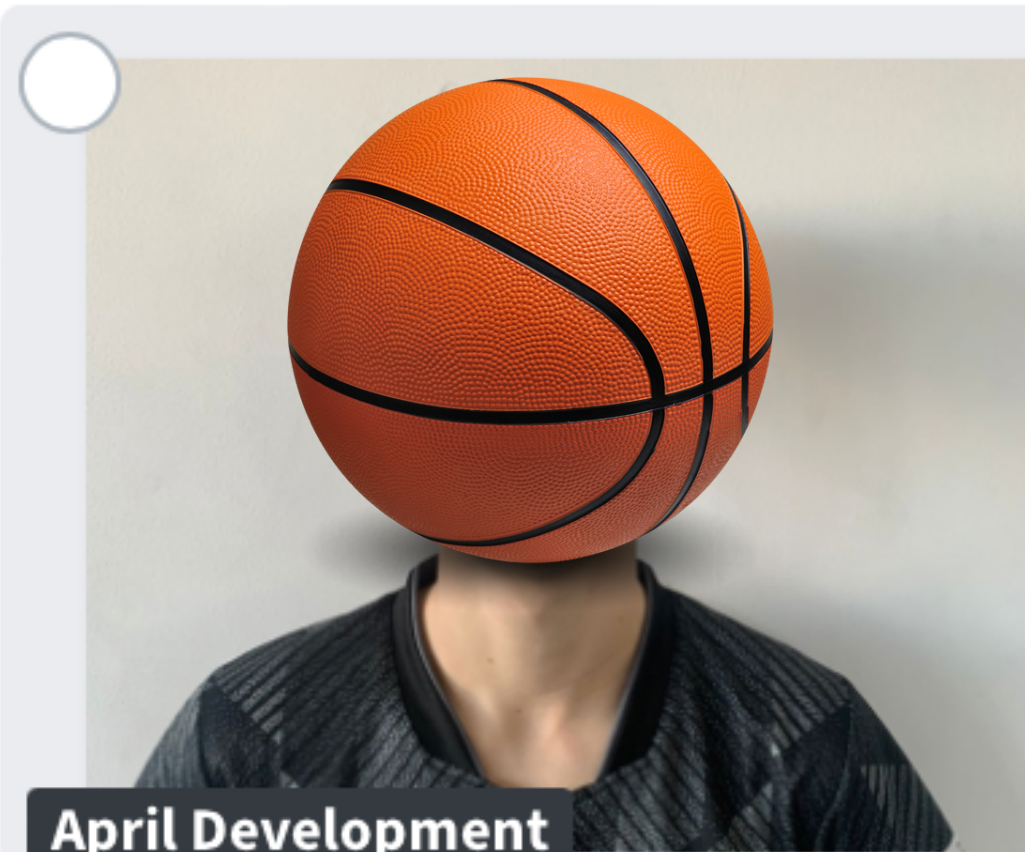
Treniņu organizēšanas sistēmas stūrakmeņi

Sistēmas stūrakmeņi



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

1. Datu bāze (“klientu” profili - anamnēze, treniņu programma, komentāri)



April Development

Adrians

Nepilda jaudas darbu, sāp ceļi. Pie svariem ir C bloks ar 2-3 ving. hamstringiem / dibenam.

Sistēmas stūrakmeņi



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

1. Datu bāze (“klientu” profili – anamnēze, treniņu programma, komentāri)
2. Gatavošanās treniņam (treniņa plāns, komentāri, sportista gatavība treniņam)

Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

March

2. Have FUN 3. Develop Good Habits

Choose one message of the day (story / quote / internal rule) from the notebook (date). Briefly tell the plan and goals of the practice. MAX 2 min.

Client Preparation - Activation

Day 1		Day 2	
1 Half kneeling quad stretch	1 Prone glute stretch	1 Prone glute stretch	1 Prone glute stretch
2 Half kneeling adductor stretch	2 Child pose stretch	2 Child pose stretch	2 Child pose stretch
3 Dead bug	3 Hollow ABS arms to ceiling with legs ALT	3 Hollow ABS arms to ceiling with legs ALT	3 Hollow ABS arms to ceiling with legs ALT
4 Hip bridge marching	4 Hamstring bridge marching	4 Hamstring bridge marching	4 Hamstring bridge marching
5 Side plank upper body rotation	5 Kneeling side plank hip lift + straight leg lift	5 Kneeling side plank hip lift + straight leg lift	5 Kneeling side plank hip lift + straight leg lift
6 Bird dog	6 Bear crawl ALT leg extension	6 Bear crawl ALT leg extension	6 Bear crawl ALT leg extension
7 Straight arm plank ALT leg lift	7 Plank ALT leg lift	7 Plank ALT leg lift	7 Plank ALT leg lift
8 Supine floor angel W-Y (bent / straight legs)	8 Open book	8 Open book	8 Open book
9 ALT spiderman lunge T-spine rotation	9 90 / 90 seated hip switch	9 90 / 90 seated hip switch	9 90 / 90 seated hip switch
10 Get-up (figure 4)	10 Get-up (1-Leg)	10 Get-up (1-Leg)	10 Get-up (1-Leg)

Game HH: crawl / step through / hawaii / human chain **Game** MIRROR: drop / trail COD / shuffle / freestyle

Notes Before practice: SMR, juggle, basketball, ping pong. Core 10x or 6x each. ISO 30s or 20s each.

Movement Preparation - Priming

Day 1		Day 2	
1 Hip stretch	A-Skip cross connect	RJ	RJ
2 Quad table reach	A-Skip cross connect	RJ out-in	RJ out-in
3 Reverse lunge 1-Arm OH reach	A-Skip open step	RJ scissors	RJ scissors
4 Lateral weight shift (leg to leg)	A-Skip cross step	RJ S-S feet together	RJ S-S feet together
5 Squat ISO open book	Straight leg A-Skip	RJ F-B feet together	RJ F-B feet together
6 1-Leg RDL	Straight leg A-Skip	RJ lower body ROT	RJ lower body ROT

Game TAG: fisherman net / hunter / wolf in the hole / safari **Game** CAT & MOUSE: line / circle / advantage / figure 8

Notes Dynamic stretch on spot: 2x each. Priming on spot: 10 seconds each exercise.

Speed / Agility / Quickness

Day 1		Day 2	
1 Snap down into athletic stance / split stance / 1-Leg	1 Box landing into athletic stance (S / B / F)	1 Box landing into athletic stance (S / B / F)	1 Box landing into athletic stance (S / B / F)
2 Foot-fire (ALT / out-in / LB rotation / S-S feet wide)	2 Box seated vertical jump 2 - 2	2 Box seated vertical jump 2 - 2	2 Box seated vertical jump 2 - 2
3 HOR forward jump 2 - 2	3 Box vertical jump 2 - 2	3 Box vertical jump 2 - 2	3 Box vertical jump 2 - 2
4 HOR forward diagonal jump 2 - 2	4 Box vertical sideway jump 2 - 2	4 Box vertical sideway jump 2 - 2	4 Box vertical sideway jump 2 - 2
5 HOR side jump 2 - 2	5 Box vertical run-up jump 2 - 2	5 Box vertical run-up jump 2 - 2	5 Box vertical run-up jump 2 - 2
6 Run (high knee on 3 / butt kick on 3 / low shuffle)	6 Bounding (S open step / S cross step)	6 Bounding (S open step / S cross step)	6 Bounding (S open step / S cross step)
7 Sprint partner race (start - split stance / backpedal)	7 Sprint (start - B to 180 turn + return / F to 180 turn + return)	7 Sprint (start - B to 180 turn + return / F to 180 turn + return)	7 Sprint (start - B to 180 turn + return / F to 180 turn + return)
8 MB chest pass	8 MB slams	8 MB slams	8 MB slams
9 MB alternating toss	9 MB side ROT toss	9 MB side ROT toss	9 MB side ROT toss
10	10	10	10

Notes Focus on quality + full recovery. Jumps 4x or 3x each. Sprints 2x each position, MB 8x or 5x each.

1

Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

March

Youth: Foundation Weightroom

Day #1

Exercise	Sets	Reps
A3 Jump squat (down)	3	16x
B1 KB RDL	3	8x each
B2 TRX 1-Arm row	3	4x / 2x each
B3 Pull-up	3	16x

Notes Weightroom hierarchy: 1. Movement quality 2. Repetitions 3. Resistance

Day #2

Exercise	Sets	Reps
A1 Goblet lateral squat	3	8x each
A2 Chin over palms (chin-up) hang ISO	3	30s
A3 Vertec VER jump (standing / run-up)	3	4x / 2x each
B1 1-Leg hip thrust	3	8x each
B2 DB seated shoulder press (down-up)	3	8x each
B3 Calf raises	3	MAX

Notes Weightroom hierarchy: 1. Movement quality 2. Repetitions 3. Resistance

Conditioning

Equipment	Sets	Short intervals (S)		Medium intervals (M)		Long intervals (L)			
		Work	Rest	Work	Rest	Work	Rest		
Air Bike	8	>45 km/h (10s)	30s	6	>37 km/h (30s)	1 min	5	>35 km/h (1 min)	1 min
Rowing Machine	8	>18 km/h (10s)	30s	6	>15 km/h (30s)	1 min	5	>12 km/h (1 min)	1 min
Rower	6	>150m (30s)	30s	5	>250m (1 min)	1 min	3	>500m (2 min)	2 min
Slideboard	8	>9x (10s)	30s	6	>22x (30s)	1 min	5	>36x (1 min)	1 min
SPARC	8	>450W (10s)	30s	6	>300W (30s)	1 min	5	>250W (1 min)	1 min
Skier	8	>125m (30s)	1 min	5	>200m (1 min)	1 min	3	>400m (2 min)	1 min

Notes Choose one. Everytime choose different. Last repetition MAX EFFORT.

Cool-down

Day 1		Day 2	
1 Walking on toes (F)	1 1-Leg stance head turn (R / L)	1 1-Leg stance head turn (R / L)	1 1-Leg stance head turn (R / L)
2 Walking on heels (F)	2 1-Leg 3-way foot reaches (F / S / B)	2 1-Leg 3-way foot reaches (F / S / B)	2 1-Leg 3-way foot reaches (F / S / B)
3 Walking on outside of feet (F)	3 1-Leg ALT arm diagonal reach (R / L)	3 1-Leg ALT arm diagonal reach (R / L)	3 1-Leg ALT arm diagonal reach (R / L)
4 Walking foot swipe through (F)	4 Brettzel 1 / Brettzel 2	4 Brettzel 1 / Brettzel 2	4 Brettzel 1 / Brettzel 2
5 Toe walk (F)	5 Standing 1-Arm OH side stretch	5 Standing 1-Arm OH side stretch	5 Standing 1-Arm OH side stretch
6 90 / 90 breathing	6 Calf stretch (straight / bent leg)	6 Calf stretch (straight / bent leg)	6 Calf stretch (straight / bent leg)

Notes Everything barefoot. During stretching focus on breathing (inhale / exhale - longer).

Key Terms

ALT - Alternating	AS - Athletic Stance	B - Backward	BB - Barbell
COD - Change Of Direction	DB - Dumbbell	e - each	ECC - Eccentric
F - Forward	HOR - Horizontal	ISO - Isometric	KB - Kettlebell
L - Left	MB - Medicine Ball	min - minute	OH - Overhead
RB - Resistance Band	R - Right	ROT - Rotational	RPE - Rate of Perceived Exertion
s - Seconds	S - Sideways	SMR - Self-Myofascial Release	SS - Split Stance
SB - Stability Ball	VER - Vertical	W - Watts	X - Repetitions

2

Sistēmas stūrakmeņi



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

1. Datu bāze (“klientu” profili – anamnēze, treniņu programma, komentāri)
2. Gatavošanās treniņam (treniņa plāns, komentāri, sportista gatavība treniņam)
3. **Komunikācija (“viena” valoda, “*buy-in*”, pašpietiekams klients, 3 x 3 noteikums)**

Dienas ziņa / mācība



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

Message of the Day

1. **Kaizen:** Tulkojumā pastāvīga attīstība. Domāšanas veids, ka VISU var attīstīt.
2. **Būt laikā "be on time":** Ja kavē, necieņa. Esi punktuāls, mazāk stresa. Pārvaldi savu laiku.
3. **Miegs:** 8 - 10h. Diendusa. Ietekmē augšanas hormonu, atmiņu, reakciju, traumu risku, imunitāti.
4. **Uzturs:** Šķīvis 50 / 25 / 25. Ogļhidrāti - degviela, olbaltumvielas - remonts, tauki - veselība.
5. **Ūdens:** Jāuzņem vairāk kā zaudēts. Urīna krāsa - gaiši dzeltena. Jādzēr pirms parādās slāpes.
6. **Pārliecība:** Izdarot lietas pareizi. Seko progresam. Pozitīva pašsaruna. Nesalīdzini sevi ar citiem.
7. **Disciplīnas / nožēlas sāpes:** Disciplīnas ir uz īsu brīdi un sniedz ilgstošu prieku. Nožēlas ir nasta.
8. **Laipnība un cieņa:** Izturies pret citiem tā, kā vēlies, lai izturas pret tevi.
9. **Kultūra:** Sveicinoties saglabā acu kontaktu. Ievēro iekšējās kārtības noteikumus. Esi pieklājīgs.
10. **Pozitīvs atbalsts:** Ar vārdiem / uzvedību iedrošini, atbalsti un sniedz pārliecību sasniegt mērķi.
11. **Iedvesma < Ieradumi:** Iedvesma motivē, bet nav ilgtspējīga. Ieradumi rada reālas pārmaiņas.
12. **Darbi runā skaļāk par vārdiem:** Rīcība parāda patieso attieksmi, nevis to, ko saki.
13. **Çimene:** Lielākais atbalsts, bez nosacījuma mīl, nodrošina ka esi paēdis, jumts virs galvas, esi drošībā.
14. **Nokrīti 7x un piecelies 8x:** Nekad nepadodies. Lai sasniegtu mērķi ir vajadzīga neatlaidība un laiks.
15. **Progress:** Kustība tuvāk mērķim. Neliels progress katru dienu rada lielu progresu ilgtermiņā.
16. **Izbaudi ikdienu:** Atrodi to, kas patiesi aizrauj, motivē un, kas dara laimīgu. Tiecies pēc tā.
17. **Ārpus komforta zonas:** Kuģi vienmēr ir drošībā krastā, bet tie ir paredzēti kuģošanai.
18. **Kas ir treneris:** Ja sportists ir mašīna, tad treneris ir Waze, tehniskā apkope, policists.
19. **Çermeņa valoda:** Apzinātas un neapzinātas kustības un pozas, ar kurām paziņo attieksmi un jūtas.
20. **Rādi piemēru "lead with example":** Ar rīcību un uzvedību iedvesmo citus kļūt labākiem.
21. **Atjaunošanās pēc treniņa:** Çermenim ir jāatjaunojas starp treniņiem - kvalitatīvs miegs un uzturs.
22. **Lietas, kuras kontrolējam:** Lietas, kas neprasa talantu - attieksme, atdeve, enerģija, çermeņa valoda.
23. **Dari visu iespējamo:** Neçiksti, nesūdies un nemeklē attaisnojumus. Pats kontrolē savus panākumus.
24. **Laiks:** Visvērtīgākais resurss. To nevar nopirkt un pārdot. Laiks ir vērtīgāks par naudu - neiznieko to.
25. **Uzmanība:** Velti visu uzmanību. Klausies ar nolūku, lai saprastu nevis atbildētu.
26. **Šodiena:** Vakardiena pagājusi. Rītdiena nav pienākusi. Šodiena ir vissvarīgākā diena. Izmanto to.
27. **Potenciāls:** Nerealizētas spējas, kuras spējam attīstīt. Atslēga slēpjas potenciāla pārvēršanā rezultātā.
28. **Labais / sliktais vilks:** Prieks, laipnība / dusmas, skaudība, meli. Uzvarēs tas, kuru vairāk barosi.
29. **Ieradumu radīšana:** 1. Sāc ar mazumiņu 2. Dari to katru dienu 3. Padari to vieglu 4. Apbalvo sevi.
30. **Fiksēts un izaugsmes domāšanas veids:** Attieksme pret izaicinājumu - tas ir šķērslis vai iespēja.
31. **Izdari to:** Daži cilvēki vēlas to sasniegt, daži cilvēki grib to sasniegt, citi to izdara.

Vingrinājumu veidi



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

Vingrinājumu variācija – padarīt treniņu procesu aizraujošāku un palielināt klienta motivāciju. Variācijas izmaiņas var novērst stagnāciju progresā un bieži ietver izmaiņas inventārā, pretestībā vai kustību plaknē.

Squat vingrinājuma variācijas

1. Goblet squat
2. Lateral squat
3. Split stance squat
4. BB front squat
5. Curtsy squat

Vingrinājumu veidi



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

Vingrinājumu progresija – vingrinājuma grūtības pakāpes paaugstināšana, koriģējot mainīgos (pretestību, atkārtojumu skaitu, tehniskās un stabilitātes prasības, utt.).

Progresija ir būtiska turpmākai attīstībai un uzlabojumiem fiziskajā sagatavotībā.

Squat vingrinājuma progresijas

1. Stick squat
2. Goblet squat
3. Kick stance goblet squat
4. Split stance goblet squat
5. Rear foot elevated goblet squat

Vingrinājumu veidi



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

Aizvietojošais vingrinājums – ja pamatvingrinājuma izpilde ir neiespējama vai rada sāpes. Šis vingrinājums noslogo tās pašas muskuļu grupas, pielāgojoties individuālajām vajadzībām, kas ļauj turpināt fiziskās aktivitātes un samazināt traumu risku.

Squat aizvietojošie vingrinājumi

1. Hip bridge
2. Slant board squat ISO
3. Leg press 1-Leg bent knee ISO
4. Leg extension 1-Leg ISO
5. Spanish squat ISO

Vingrinājumu valoda



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

1. Nekonsekventa vingrinājumu nosaukumu izmantošana
2. “Viena” valoda
3. Pašsaprotams nosaukums
- 4. ENG vai LV valodā**

Nuzzo, James. (2021). Inconsistent Use of Resistance Exercise Names in Research Articles: A Brief Note. Journal of Strength and Conditioning Research. Publish Ahead of Print. 10.1519/JSC.OOOOOOOOOOOOOO4O83.

Nosaukumu algoritms



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

(Inventārs) – (pozīcija / virziens) – (vingrinājums) – (kustība)
(MB) – (split stance) – (slam) – (after fake)

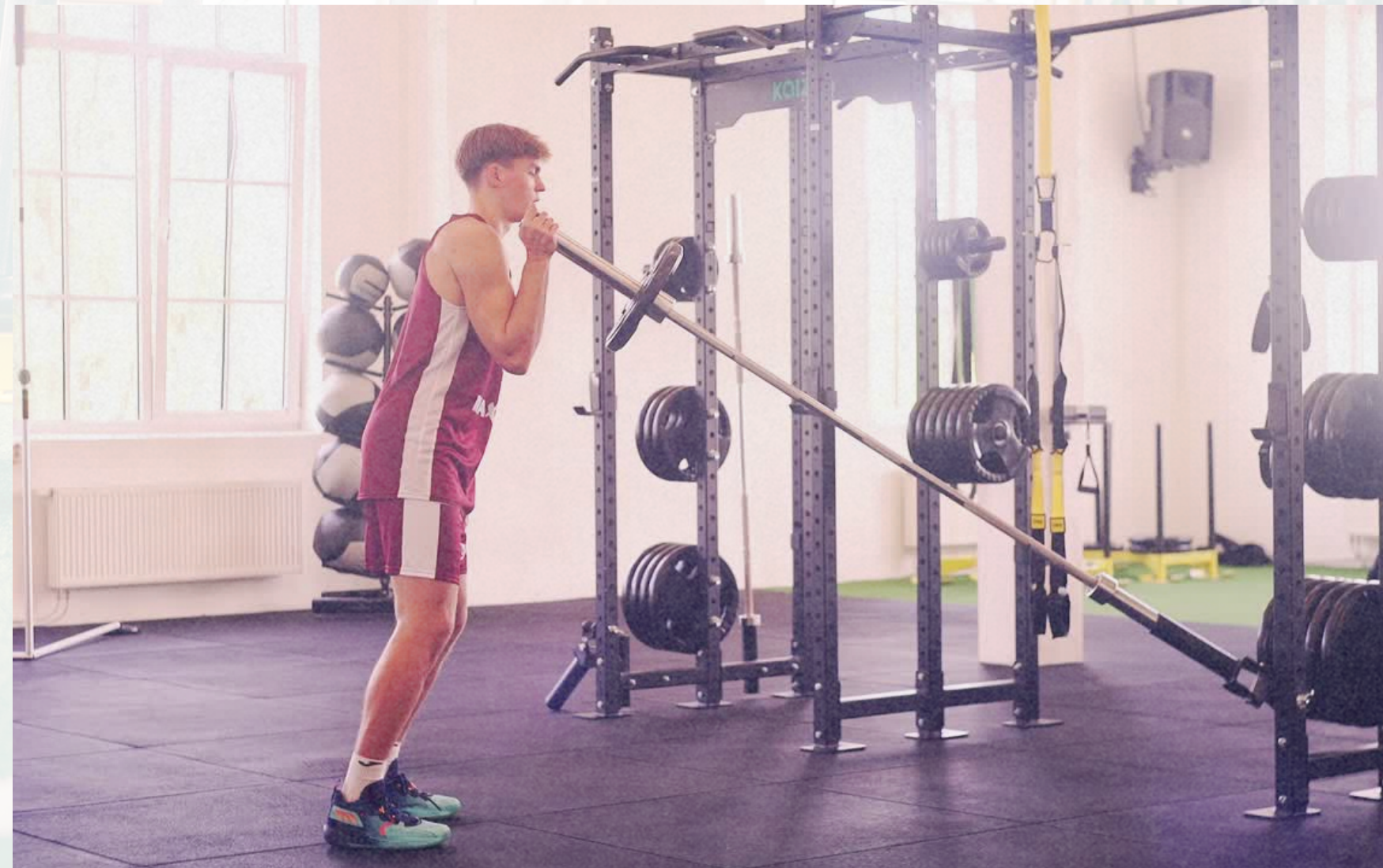


Nosaukumu algoritms



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

(Inventārs) - (pozīcija / virziens) - (vingrinājums) - (kustība)
(Landmine) - (-) - (1-Arm push press) - (into split stance)



Nosaukumu algoritms



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

(Inventārs) - (pozīcija / virziens) - (vingrinājums) - (kustība)
(-) - (Reverse) - (lunge) - (-)



Nosaukumu algoritms



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

(Inventārs) - (pozīcija / virziens) - (vingrinājums) - (kustība)
(-) - (-) - (Dead bug) - (-)



Sistēmas stūrakmeņi



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

1. Datu bāze (“klientu” profili – anamnēze, treniņu programma, komentāri)
2. Gatavošanās treniņam (treniņa plāns, komentāri, sportista gatavība treniņam)
3. Komunikācija (“viena” valoda, “*buy-in*”, pašpietiekams klients, 3 x 3 noteikums)
4. Efektīvs treniņš (plūsma / loģistika, iekšējās kārtības noteikumi)

Kaizen
MINDSET - NUTRITION - MOVEMENT - RECOVERY - SCIENCE

Substitute exercises

Knee				
NR.	EXERCISE	SETS / REPS	EXERCISE DESCRIPTION	PICTURE
1A	1-leg hip thrust ISO	3x 20s each	Ribās lejā (pastēptas), gurni sakārtoti (siksna pie nabas). Atceļ gurnus, sasprindzina dibenu un atceļ vienu kāju, gurnus noturēt nekustīgus. Jūtāt hamstringus vai dibenu. Nedrīkst just muguru , tas nozīmē, ka esi palaidis vajā ribas un iestatīti par daudz muguru. Nedrīkst just augstāku priekšpusi , tas nozīmē, ka grūšus prom. Spiež papēdi taisni grīdā.	
2A	Slant board squat ISO (with ball squeeze)	3x 30s	Stāv uz slīpuma, starp ceļiem saspiesta vingrošanas bumba. Mugura piespiesta sienai, ceļi saliekti aptuveni 60 grādos, pēda - celis - gurns, viena līnija. Notur pozīciju.	
3A	Feet elevated hamstring bridge marching	3 x 8 each	Guļus uz muguras, kājas uz paaugstinājuma. Sakārto gurnus, atceļ tikai dibenu. Noturo gurnu pozīciju, soļo pamišus. Gurni kustas pēc iespējas mazāk, jājūta tikai hamstringi, nedrīkst just iekšus vai muguras lejasdaļu .	
Notes		Exercises to do when can't do speed / agility / quickness in practise. The knee should not hurt at any time, there may be discomfort, but not pain. A stiff joint should not remain after exercise.		

Ankle				
NR.	EXERCISE	SETS / REPS	EXERCISE DESCRIPTION	PICTURE

Sistēmas stūrakmeņi



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

1. Datu bāze (“klientu” profili – anamnēze, treniņu programma, komentāri)
2. Gatavošanās treniņam (treniņa plāns, komentāri, sportista gatavība treniņam)
3. Komunikācija (“viena” valoda, “*buy-in*”, pašpietiekams klients, 3 x 3 noteikums)
4. Efektīvs treniņš (plūsma / loģistika, iekšējās kārtības noteikumi)
5. **Treniņa plāns (struktūra, vairākas opcijas, 2 – 3 treniņu programmas treniņā)**

Pretestības segmenta struktūra



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

Diena #1

- A1. Ceļu dominējošs
- A2. Horizontālā **spiešana**
- A3. Asistējošais / individuālais

- B1. Gurnu dominējošs
- B2. Vertikālā **vilkšana**
- B3. Asistējošais / individuālais

Diena #2

- A1. Ceļu dominējošs
- A2. Horizontālā **vilkšana**
- A3. Asistējošais / individuālais

- B1. Gurnu dominējošs
- B2. Vertikālā **spiešana**
- B3. Asistējošais / individuālais

Opcijas aizvietot vingrinājumus

Ātruma / veiklības / jaudas programmu struktūra



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

Diena #1

1. Vertikālās bremzes
2. Vertikālie lēcieni
3. Sprinti
4. MB metieni

Diena #2

1. Horizontālās bremzes
2. Horizontālie lēcieni
3. Virzienu maiņas sprinti
4. MB metieni

Diena #3

1. Rotējošās bremzes
2. Rotējošie lēcieni
3. Laterālo kustību sprinti
4. MB metieni



3 F's of Power training - Fast, First, Fresh!

Sistēmas stūrakmeņi



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

1. Datu bāze (“klientu” profili – anamnēze, treniņu programma, komentāri)
2. Gatavošanās treniņam (treniņa plāns, komentāri, sportista gatavība treniņam)
3. Komunikācija (“viena” valoda, “*buy-in*”, pašpietiekams klients, 3 x 3 noteikums)
4. Efektīvs treniņš (plūsma / loģistika, iekšējās kārtības noteikumi)
5. Treniņa plāns (struktūra, vairākas opcijas, 2 – 3 treniņu programmas treniņā)
- 6. Individuālas pieejas rīki (iepazīšanās treniņš, treniņu grupu veidi, individuālais darbs, mini grupu līderi, fizisko spēju testēšana, dažādu speciālistu iesaiste)**

Sistēmas stūrakmeņi



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

1. Datu bāze (“klientu” profili – anamnēze, treniņu programma, komentāri)
2. Gatavošanās treniņam (treniņa plāns, komentāri, sportista gatavība treniņam)
3. Komunikācija (“viena” valoda, “*buy-in*”, pašpietiekams klients, 3 x 3 noteikums)
4. Efektīvs treniņš (plūsma / loģistika, iekšējās kārtības noteikumi)
5. Treniņa plāns (struktūra, vairākas opcijas, 2 – 3 treniņu programmas treniņā)
6. Individuālas pieejas rīki (iepazīšanās treniņš, treniņu grupu veidi, individuālais darbs, mini grupu līderi, fizisko spēju testēšana, dažādu speciālistu iesaiste)
- 7. Treniņu metodes un principi**

Principi



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

1. **Slodzes specifikas (*specificity*)** princips nosaka, ka veiktais vingrinājums izraisīs specifisku adaptāciju vingrinājuma prasībām.
2. **Individuāla pieeja (*individuality*)** princips nosaka, ka vingrinājumu un treniņu metodes ir jāizvēlas balstoties uz klienta vajadzībām un pieejamo inventāru.
3. **Progresīvās pārslodzes (*progressive overload*)** princips nosaka, ka treniņu programmā ir sistemātiski jāpalielina intensitāte, lai veicinātu turpmāku progresu.
4. **Dažādības (*variety*)** princips nosaka, ka lai treniņu programma ir efektīva ir nepieciešams veikt sistemātiskas izmaiņas, lai veicinātu turpmāku vēlamo adaptāciju.

Sistēmas stūrakmeņi



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

1. Datu bāze (“klientu” profili – anamnēze, treniņu programma, komentāri)
2. Gatavošanās treniņam (treniņa plāns, komentāri, sportista gatavība treniņam)
3. Komunikācija (“viena” valoda, “*buy-in*”, pašpietiekams klients, 3 x 3 noteikums)
4. Efektīvs treniņš (plūsma / loģistika, iekšējās kārtības noteikumi)
5. Treniņa plāns (struktūra, vairākas opcijas, 2 – 3 treniņu programmas treniņā)
6. Individuālas pieejas rīki (iepazīšanās treniņš, treniņu grupu veidi, individuālais darbs, mini grupu līderi, fizisko spēju testēšana, dažādu speciālistu iesaiste)
7. Treniņu metodes un principi
8. **Fizisko testu nepieciešamība (cik bieži, neinvazīva testēšana, 3 mērķa koncepti)**

Kāpēc jātestējas



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

1. Novērtētu sportista fiziskās spējas ar sporta veidam pietuvinātu testu palīdzību
2. Lai izveidotu sportista fizisko profilu ar stiprajām un vājajām pusēm
3. Lai varētu salīdzināt sportista fiziskās spējas ar citiem vienaudžiem Latvijas mērogā un augstas klases sportistiem pasaulē
4. Lai treneris varētu veikt nepieciešamās korekcijas treniņu plānos un padarītu darbu efektīvāku
5. Lai ilgtermiņā sekotu sportista progresam
- 6. Lai motivētu sportistus, trenerus un sporta organizācijas, kā arī izvirzīt jaunus mērķus un tiekties pēc jaunām virsotnēm**

Sistēmas stūrakmeņi



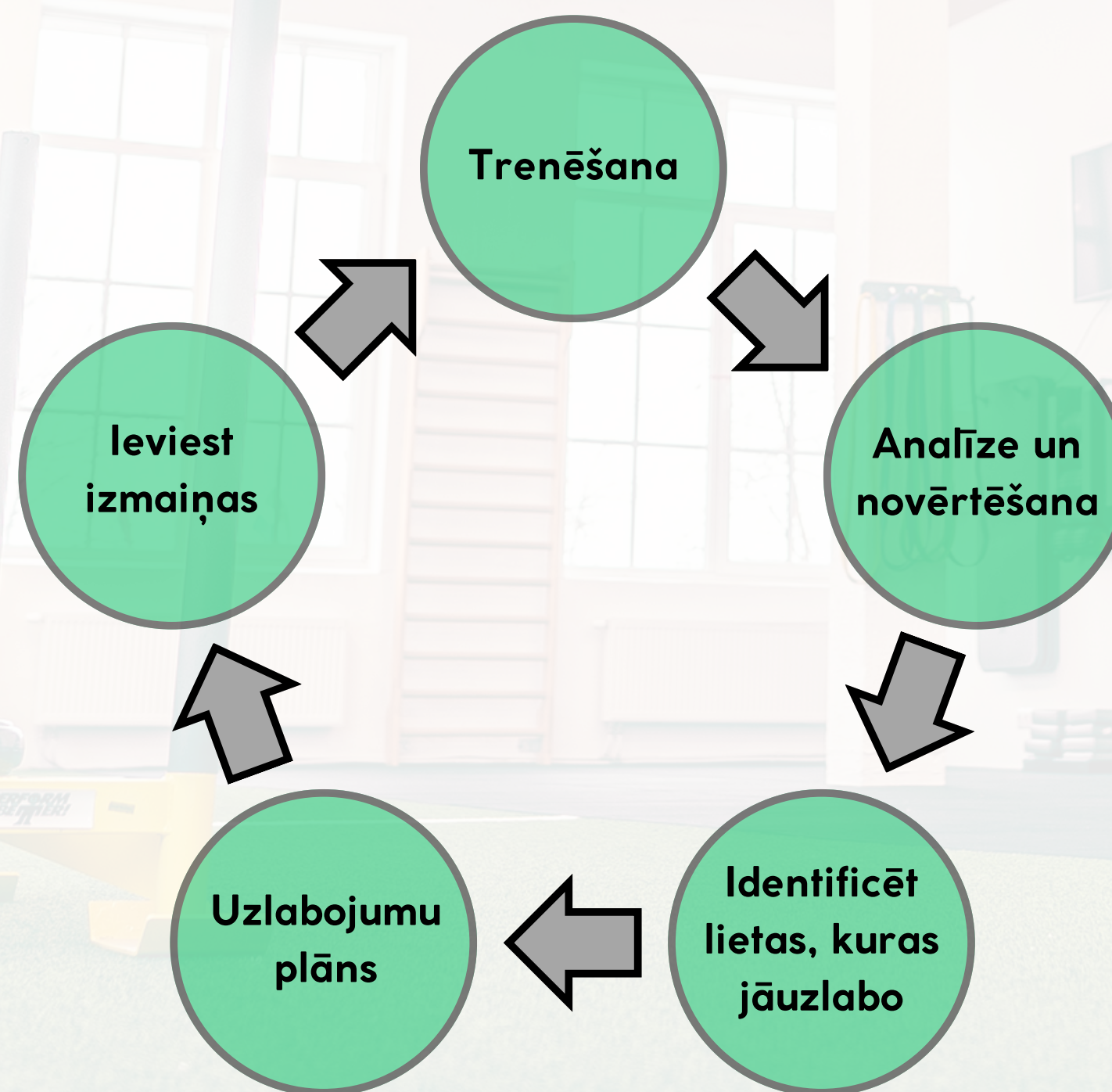
Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

1. Datu bāze (“klientu” profili – anamnēze, treniņu programma, komentāri)
2. Gatavošanās treniņam (treniņa plāns, komentāri, sportista gatavība treniņam)
3. Komunikācija (“viena” valoda, “*buy-in*”, pašpietiekams klients, 3 x 3 noteikums)
4. Efektīva treniņa plūsma / loģistika (iekšējās kārtības noteikumi, lielā bilde)
5. Treniņa plāns (struktūra, vairākas opcijas, 2 – 3 treniņu programmas treniņā)
6. Individuālas pieejas rīki (iepazīšanās treniņš, treniņu grupu veidi, individuālais darbs, mini grupu līderi, fizisko spēju testēšana, dažādu speciālistu iesaiste)
7. Metodes un principi
8. Fizisko testu nepieciešamība (cik bieži, neinvazīva testēšana, 3 mērķa koncepti)
- 9. Profesionālā pašanalīze**

Profesionālā pašanalīze



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE



<https://wabc.fiba.com/start-coaching/>

<https://wabc.fiba.com/manual/level-1/l1-coach/l1-3-development/l1-3-4-improving-coach-performance/3-4-1-reflecting-upon-your-performance/>



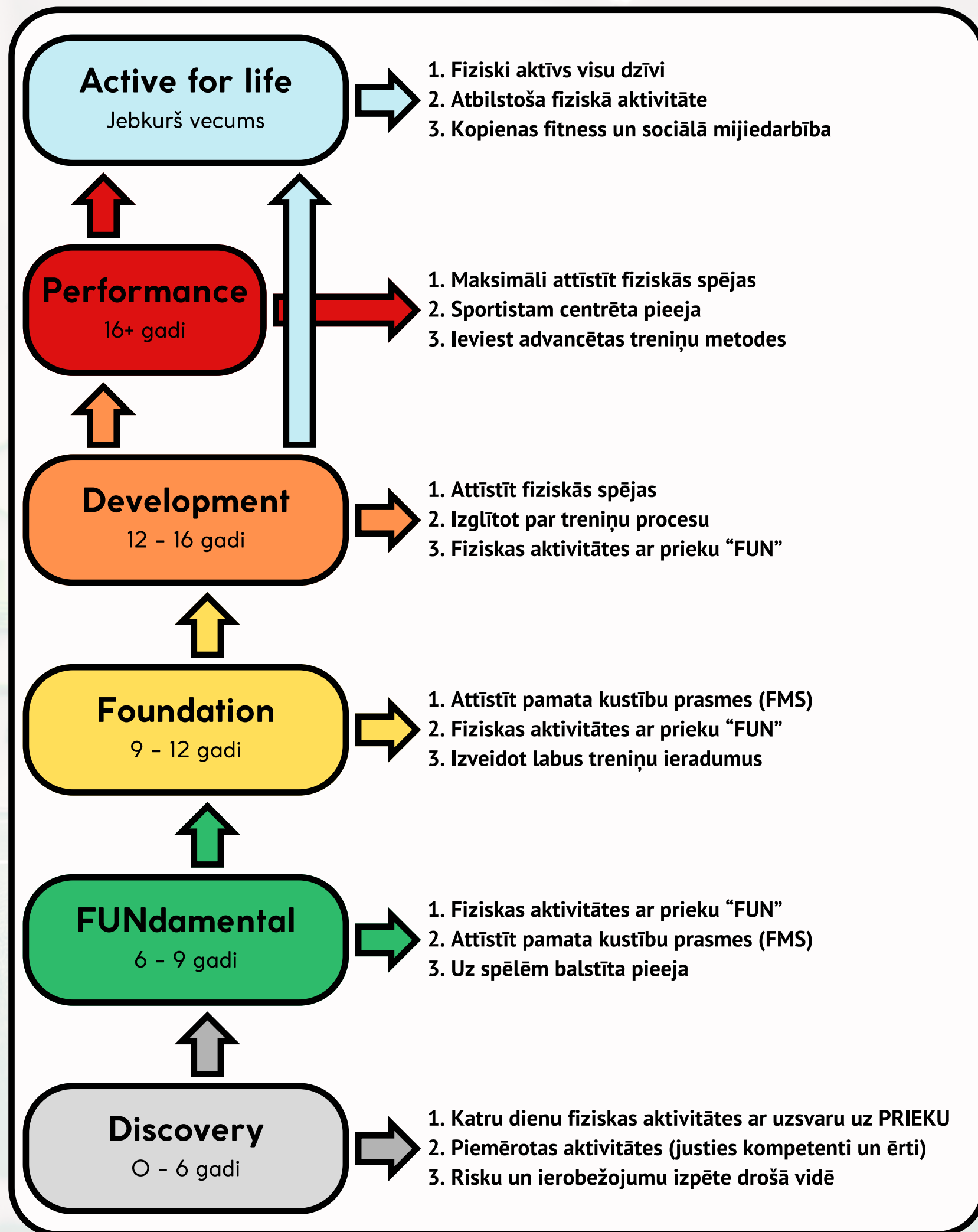
Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

Praktiskais piemērs #1 (Jauniešu grupas treniņš)



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

Kaizen fiziskās attīstības modelis



Starpība starp jauniešiem / pieaugušajiem / Pro



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

1. Mērķi atšķiras
2. Individuālāka pieeja, jo trenētība labāka
3. Tehnoloģijas
4. Pieejamais laiks
5. **Motivācija**

Praktiskais piemērs #1



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

Jauniešu mini grupas treniņš

1. Iepazīšanās treniņš > pirmais grupas treniņš

!!! Pārliecinies, ka reģistrācijas forma kaizengym.lv ir aizpildīta !!!

Vārds / Uzvārds: _____ Datums: _____ Telefona nr: _____

1. Pašreizējas sūdzības (sāpes mugurā, celī, utt.) - _____

2. Treniņi pēdējo 3 mēnešu laikā (cik bieži, kādi) - _____

3. Kādi ir mērķi? _____

4. Komentāri: _____

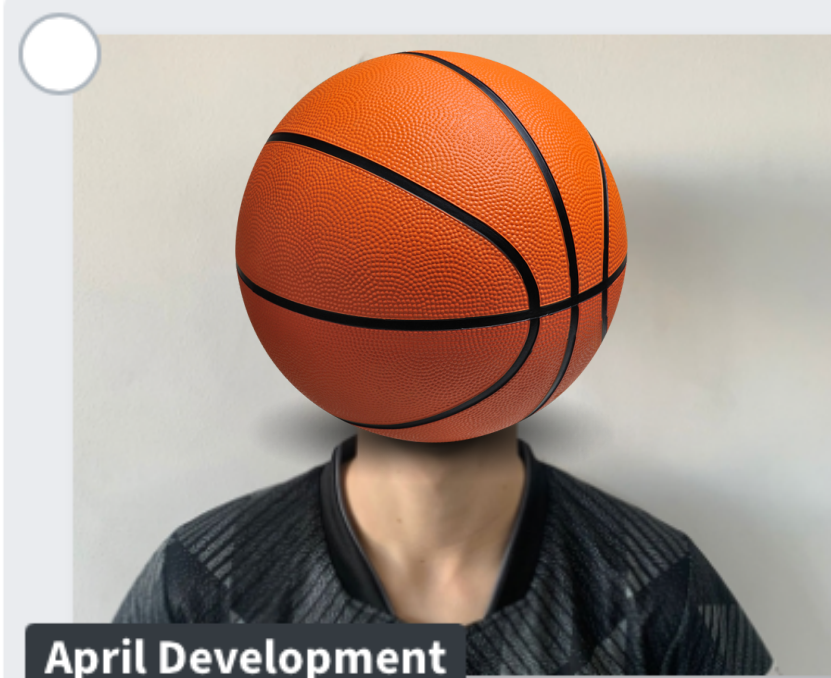
Praktiskais piemērs #1



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

Jauniešu mini grupas treniņš

1. Iepazīšanās treniņš > pirmais grupas treniņš
- 2. Profila izveide (anamnēze, treniņu programma, komentāri, utt.)**



Adrians

Nepilda jaudas darbu, sāp ceļi. Pie svariem ir C bloks ar 2-3 ving. hamstringiem / dibenam.

Praktiskais piemērs #1



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

Jauniešu mini grupas treniņš

1. Iepazīšanās treniņš > pirmais grupas treniņš
2. Profila izveide (anamnēze, treniņu programma, komentāri, utt.)
3. **Grupas organizēšana: individuāla pieeja (fiziskās spējas, emocionālais un psiholoģiskais briedums), aizvietojošie vingrinājumi (augšanas periods, traumas), individuālais darbs (treniņā, mājas darbs, fizio)**



Praktiskais piemērs #1



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

Jauniešu mini grupas treniņš

1. Iepazīšanās treniņš > pirmais grupas treniņš
2. Profila izveide (anamnēze, treniņu programma, komentāri, utt.)
3. Grupas organizēšana: individuāla pieeja (fiziskās spējas, emocionālais un psiholoģiskais briedums), aizvietojošie vingrinājumi (augšanas periods, traumas), individuālais darbs (treniņā, mājas darbs, fizio)
- 4. Treniņa organizēšana: dienas ziņa, līderība, “coaching” situācijas, droša vide**

Praktiskais piemērs #1



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

Jauniešu mini grupas treniņš

1. Iepazīšanās treniņš > pirmais grupas treniņš
2. Profila izveide (anamnēze, treniņu programma, komentāri, utt.)
3. Grupas organizēšana: individuāla pieeja (fiziskās spējas, emocionālais un psiholoģiskais briedums), aizvietojošie vingrinājumi (augšanas periods, traumas), individuālais darbs (treniņā, mājas darbs, fizio)
4. Treniņa organizēšana: dienas ziņa, līderība, “coaching” situācijas, droša vide
5. Treniņu apjoms (atbilstoši vecumam / kopējam slodzes apjomam nedēļas griezumā / atbilstošā intensitātē)

Praktiskais piemērs #1



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

Jauniešu mini grupas treniņš

1. Iepazīšanās treniņš > pirmais grupas treniņš
2. Profila izveide (anamnēze, treniņu programma, komentāri, utt.)
3. Grupas organizēšana: individuāla pieeja (fiziskās spējas, emocionālais un psiholoģiskais briedums), aizvietojošie vingrinājumi (augšanas periods, traumas), individuālais darbs (treniņā, mājas darbs, fizio)
4. Treniņa organizēšana: dienas ziņa, līderība, “coaching” situācijas, droša vide
5. Treniņu apjoms (atbilstoši vecumam / kopējam slodzes apjomam nedēļas griezumā / atbilstošā intensitātē)
- 6. Iekšējās motivācijas veicināšana: iknedēļas testi, mērķi, izglītošana, utt.**



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

Praktiskais piemērs #2

(Profesionāla basketbola komanda)

Praktiskais piemērs #2



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

Profesionāla basketbola komanda

1. Iepazīšanās diena / testu diena



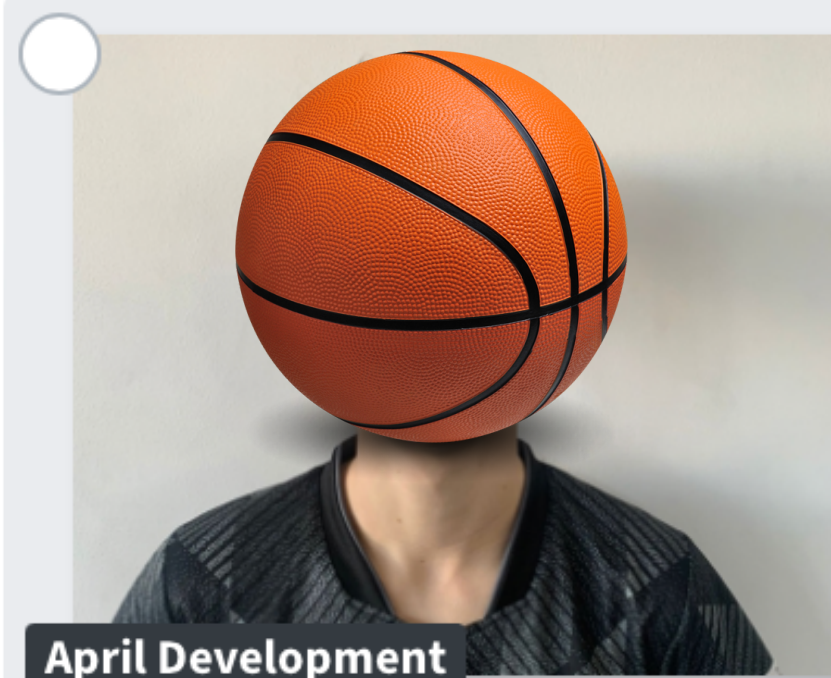
Praktiskais piemērs #2



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

Profesionāla basketbola komanda

1. Iepazīšanās treniņš > pirmais grupas treniņš
- 2. Profila izveide (anamnēze, treniņu programma, komentāri, utt.)**



Adrians

Nepilda jaudas darbu, sāp ceļi. Pie svariem ir C bloks ar 2-3 ving. hamstringiem / dibenam.

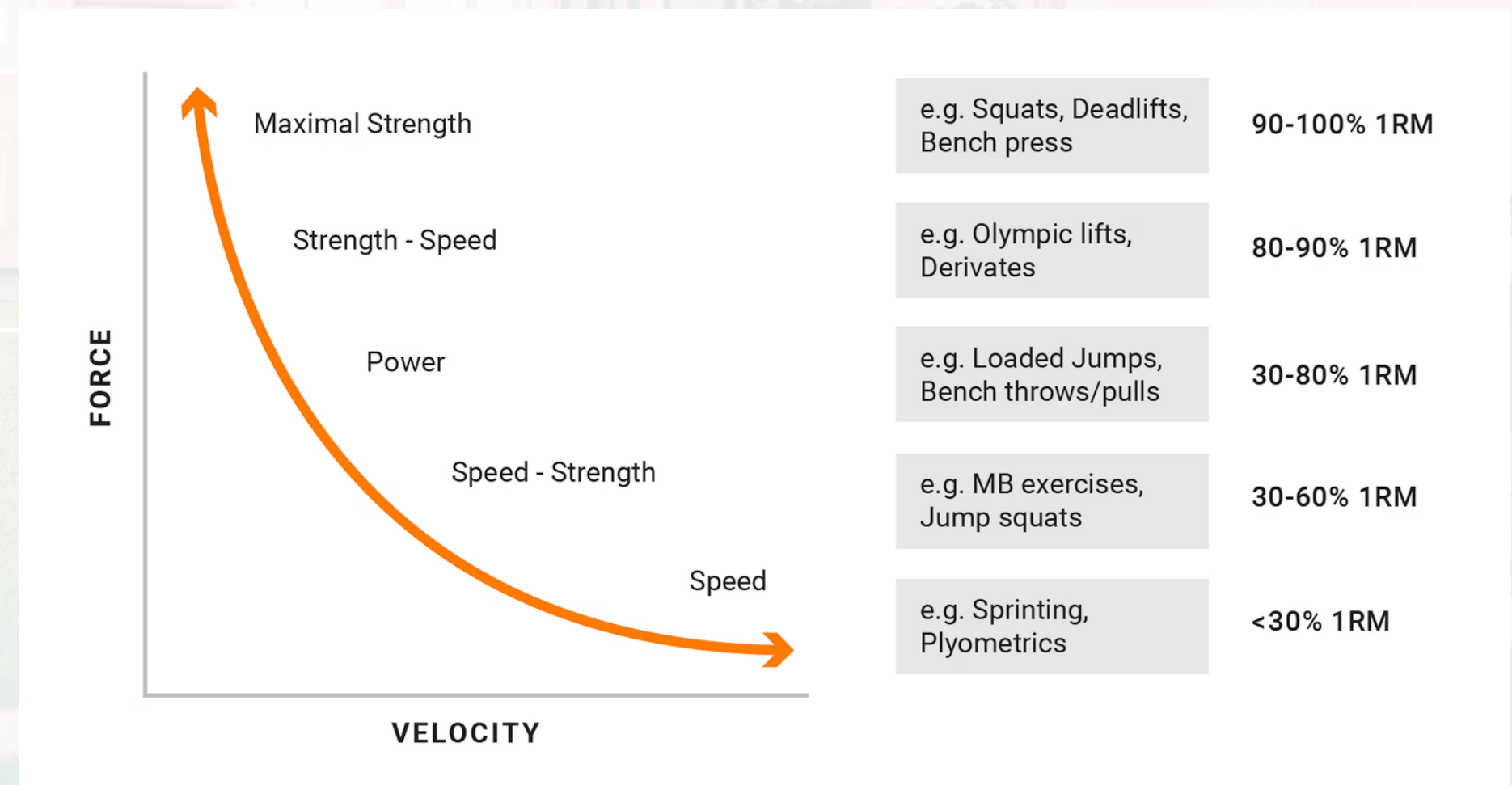
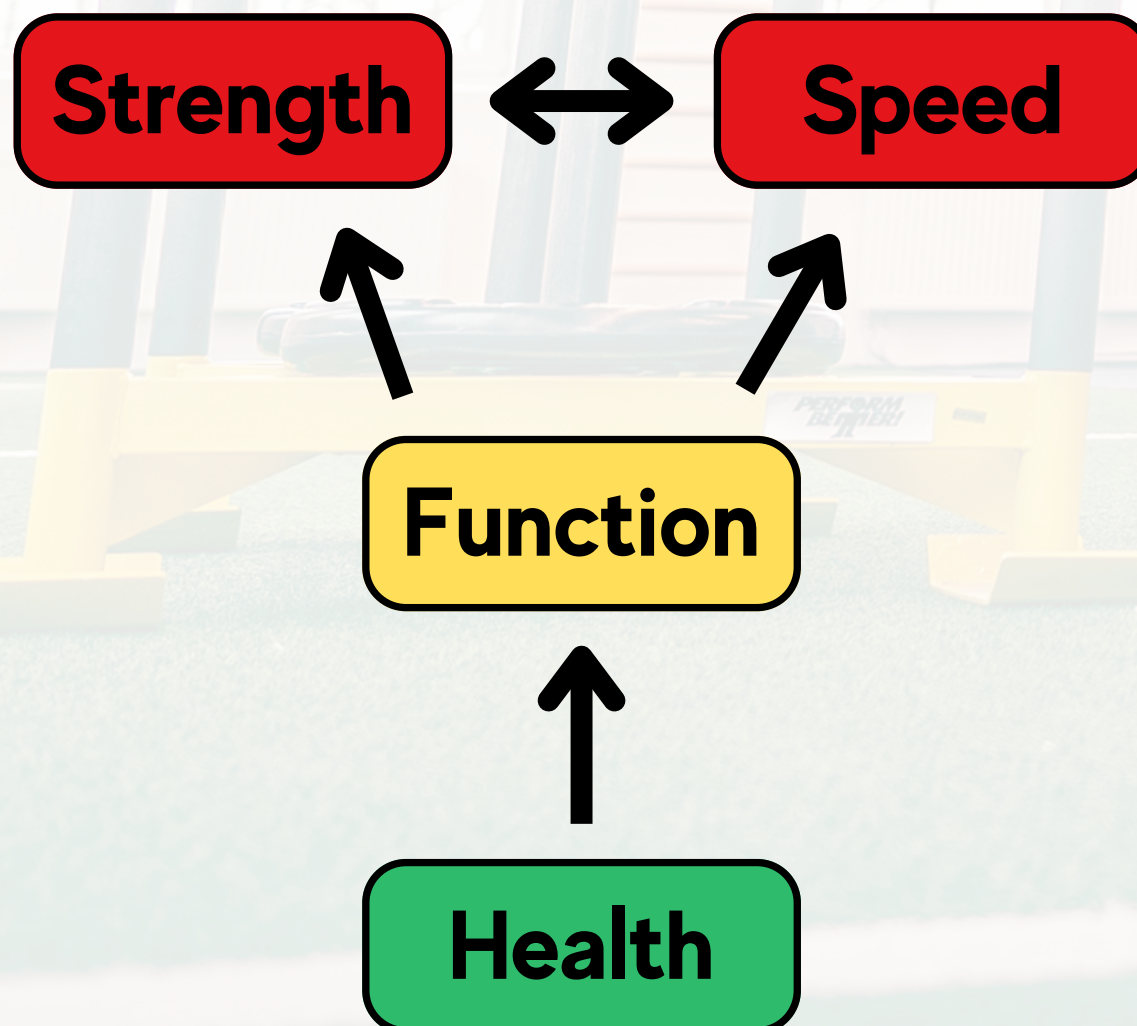
Praktiskais piemērs #2



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

Profesionāla basketbola komanda

1. Iepazīšanās treniņš > pirmais grupas treniņš
2. Profila izveide (anamnēze, treniņu programma, komentāri, utt.)
3. Individuālais plāns (4 galvenie programmu virzieni, programmu veidi)



Praktiskais piemērs #2



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

Profesionāla basketbola komanda

1. Iepazīšanās treniņš > pirmais grupas treniņš
2. Profila izveide (anamnēze, treniņu programma, komentāri, utt.)
3. Individuālais plāns (4 galvenie programmu virzieni, programmu veidi)
4. **Monitorēšana (slodzes un atjaunošanās – RQ, RPE, training load, utt.)**

Date	Name	1. Energy	2. Soreness	3. Mood	4. Nutrition	5. Sleep (Q)	6. Sleep (H)	7. Average	8. Pain / Injury	9. Pain 1 - 10	10. Minutes
15.11.24	Spēlētāju vārdi	8	6	8	8	8	8	7.7	Knee getting better	4	0
		8	8	7	7	8	8	7.7	/	/	16
		7	7	7	7	7	7	7.0	Allergy	4	28
		7	6	7	8	9	9	7.7	/	/	22
		5	5	6	6	6	8	6.0	/	/	0
		8	8	8	8	9	9	8.3	/	/	17
		7	7	7	6	6	7	6.7	kreisais hamstrings	1	0
		9	9	9	10	10	10 or more	9.4	Ankle	2	0
		7	8	8	8	9	9	8.2	/	/	31
		7	7	8	7	8	8	7.5	/	/	18
		4	3	5	6	8	10 or more	5.2	/	/	32
		6	6	7	7	9	10 or more	7.0	Got elbowed in the quad	5	20
		7	7	7	7	8	7	7.2	Knee	2	17

Praktiskais piemērs #2

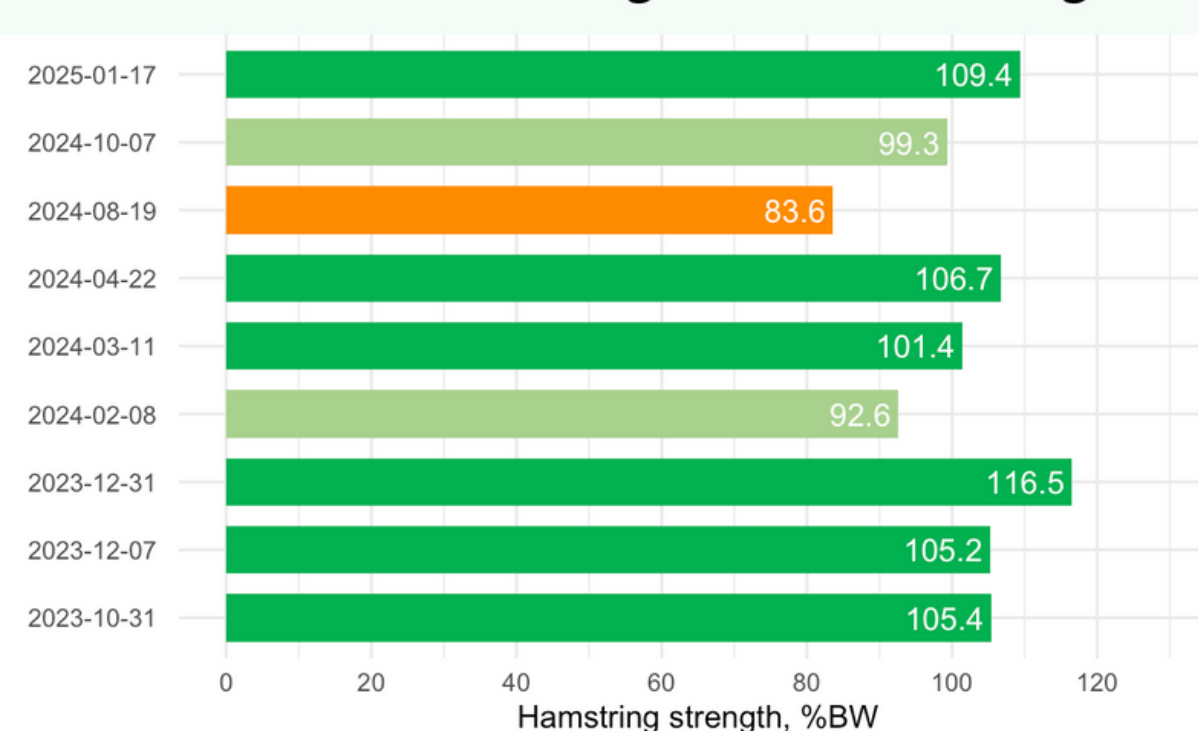


Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

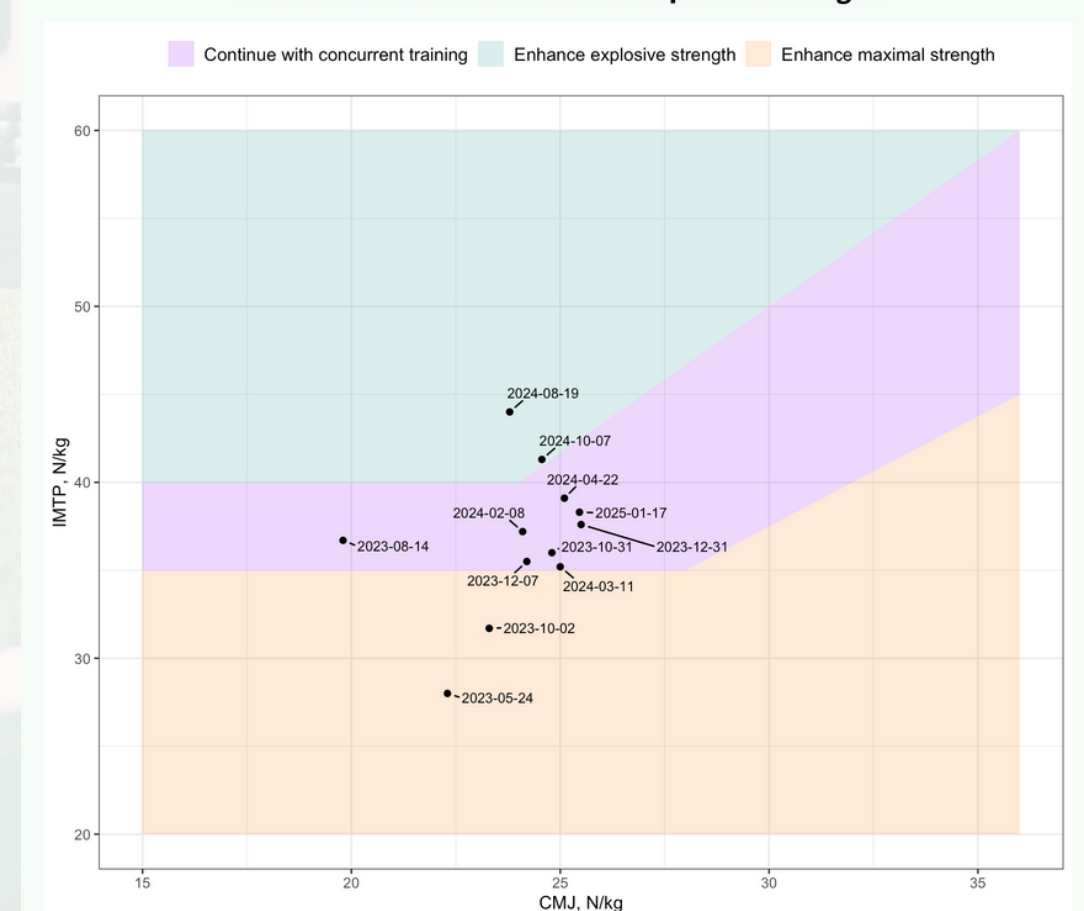
Profesionāla basketbola komanda

1. Iepazīšanās treniņš > pirmais grupas treniņš
2. Profila izveide (anamnēze, treniņu programma, komentāri, utt.)
3. Individuālais plāns (4 galvenie programmu virzieni, programmu veidi)
4. Monitorēšana (slodzes un atjaunošanās – RQ, RPE, training load, utt.)
5. **Trenēšanās = Testēšana**

Maximal eccentric strength of the hamstrings



Balance between maximal and explosive strength



Praktiskais piemērs #2

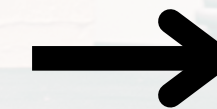


Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

Profesionāla basketbola komanda

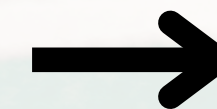
1. Iepazīšanās treniņš > pirmais grupas treniņš
2. Profila izveide (anamnēze, treniņu programma, komentāri, utt.)
3. Individuālais plāns (4 galvenie programmu virzieni, programmu veidi)
4. Monitorēšana (slodzes un atjaunošanās - RQ, RPE, training load, utt.)
5. Trenēšanās = Testēšana
6. **“Klasiskākais” sarežģījums**

Speed



1. **First**
2. **Fresh**
3. **Fast**

Strength



1. **Heavy**
2. **Fresh**
3. **“Fast”**



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

Praktiskais piemērs #3

(Treniņu grupa – Aktīvs visu dzīvi)

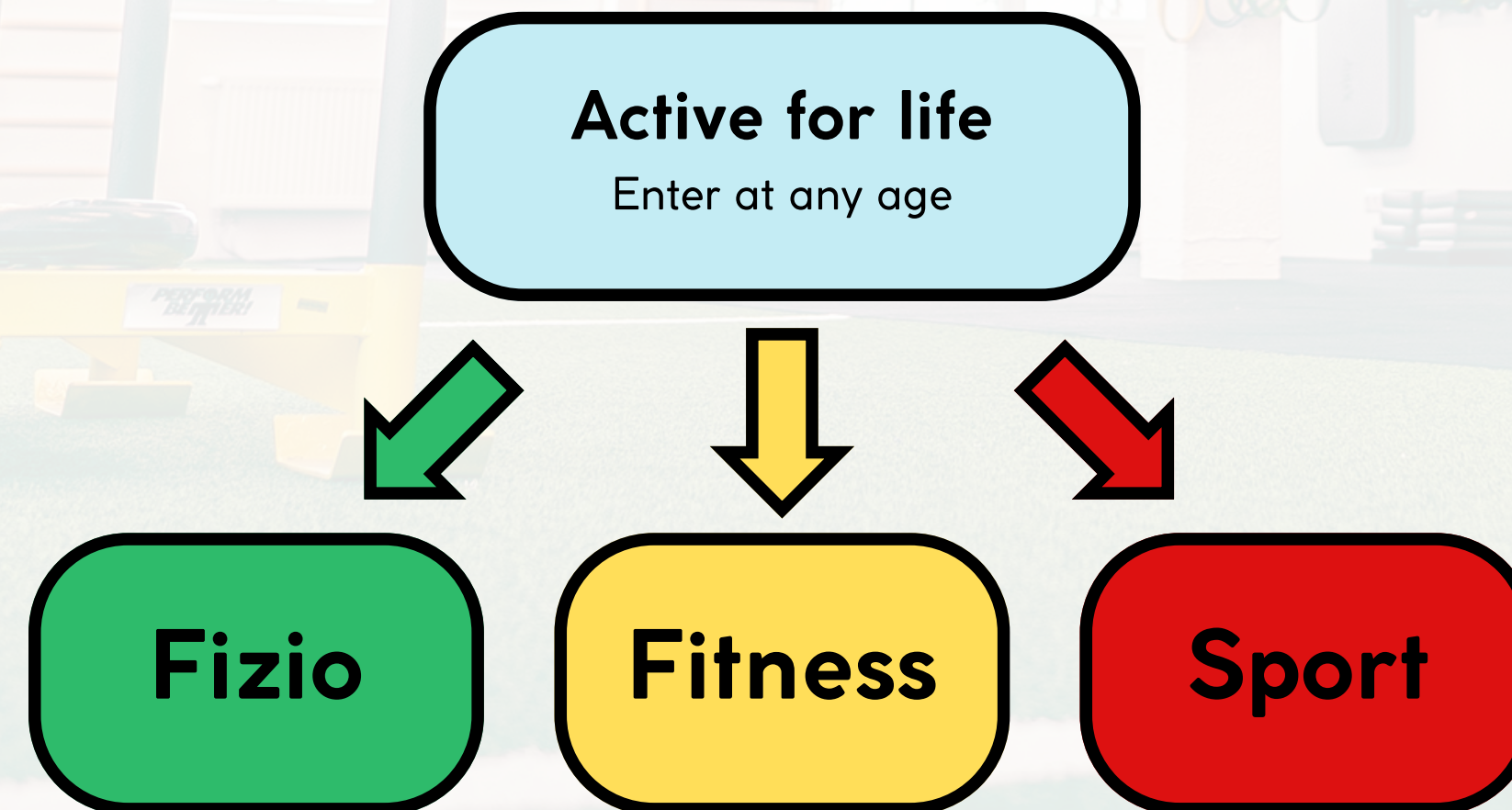
Praktiskais piemērs #3



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

Aktīvs visu dzīvi

1. Iepazīšanās treniņš > pirmais grupas treniņš
2. Profila izveide (anamnēze, treniņu programma, komentāri, utt.)
3. **Rekomendējamais treniņu grupas veids**



Praktiskais piemērs #3



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

Aktīvs visu dzīvi

1. Iepazīšanās treniņš > pirmais grupas treniņš
2. Profila izveide (anamnēze, treniņu programma, komentāri, utt.)
3. Rekomendējamais treniņu grupas veids
4. **Grupas organizēšana: individuāla pieeja (fiziskās spējas, “psihologs”, ko vēlas / kas nepieciešams), aizvietojošie vingrinājumi (traumas, limitācijas, piemēram, kustību amplitūda), izglītošana (aktīva ikdiena)**

Praktiskais piemērs #3



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

Aktīvs visu dzīvi

1. Iepazīšanās treniņš > pirmais grupas treniņš
2. Profila izveide (anamnēze, treniņu programma, komentāri, utt.)
3. Rekomendējamais treniņu grupas veids
4. Grupas organizēšana: individuāla pieeja (fiziskās spējas, “psihologs”, ko vēlas / kas nepieciešams), aizvietojošie vingrinājumi (traumas, limitācijas, piemēram, kustību amplitūda), izglītošana (aktīva ikdiena)
5. Treniņu apjoms un intensitāte (atbilstoši WHO)

Kopsavilkums



Kaizen
MINDSET • NUTRITION • MOVEMENT • RECOVERY • SCIENCE

1. Konteksts
2. Komunikācija (izglītība / pašpietiekams)
3. Trenēšanās = testēšana (neinvazīvi)
4. Esiet proaktīvi un parūpējieties par savu veselību (dzīves kvalitāte)
5. **Kaizen Gym durvis ir atvērtas**

Paldies!



KaizenTeamLV



+371 25444228



info@kaizenteam.lv