



Sveiks, Kurbadz hokejist! 🏒

Prieks, ka esi izvēlējies kļūt par daļu no **Hokeja skolas “Kurbads”** komandas! Mūsu mērķis nav tikai iemācīt Tev spēlēt hokeju – mēs vēlamies, lai Tu augtu vispusēji attīstīts, sportisks, veselīgs, gudrs un drosmīgs gan uz ledus, gan ārpus tā, lai tu būtu centīgs, draudzīgs un motivēts attīstīt sevi!

Īsts Kurbadz hokejists vienmēr izturas **cieņpilni**, palīdz komandas biedriem un spēlē godīgi, pat ja rodas grūtības. Mēs mācīsimies būt **vienota komanda**, atbalstīsim viens otru un tieksimies uz virsotnēm.

Paldies Tev un Taviem vecākiem, ka uzticies mūsu Sporta skolai. Kopā mēs pilnvērtīgi attīstīsimies, veidosim neaizmirstamus piedzīvojumus, lieliskus treniņus un daudzus skaistus, jēgpilnus mirkļus!

Lai katrs solis uz ledus Tevi tuvina Taviem sapņiem! ✨

## Hokeja skolas “Kurbads” mērķi 🎯

Mūsu uzdevums ir radīt vidi, kurā katrs bērns jūtas drošs, priecīgs un motivēts mācīties hokeju.

Hokeja skolā “Kurbads” trenējamies ar mūsdienīgām metodēm, kas palīdz katram audzēknim augt gan kā spēlētājam, gan kā cilvēkam:

- 🌟 **Prieks un emocijas** – lai katrs treniņš un spēle būtu aizraujoša un atstātu spilgtas atmiņas.
- 🏒 **Pareiza slidošanas tehnika** – pamats katram hokejistam, ko apgūstam soli pa solim.
- 🎯 **Ripas kontrole** – tehniski pareizi un pārlicinoši vadām ripu jebkurā situācijā.
- 🚀 **Metieni un piespēles** – Tehniski pareizs, precīzs izpildījums.
- 🏒 **Mūsdienīga hokeja sistēma** – mācāmies spēlēt gudri, ātri un efektīvi.
- 🧠 **Izpratne par spēli** – saprast, izprast, uzņemt iniciatīvu, mācāmies pieņemt pareizos lēmumus laukumā.
- 🕒 **Pašdisciplīna un atbildība** – būt gatavam katram treniņam un cienīt komandas noteikumus.
- 🍎 **Veselīgs uzturs** – mācāmies pareizi ēst, lai būtu spēks un enerģija.
- 🛌 **Sportiskais režīms** – sabalansēts miegs, atpūta un treniņi.
- 🤝 **Komandas gars** – esam vienota komanda, kas atbalsta viens otru.
- 💪 **Vispārējā fiziskā sagatavotība** – attīstām spēku, ātrumu un koordināciju.
- 💬 **Ētika un uzvedība** – cieņa, godīga spēle, centība un sportiska attieksme vienmēr pirmajā vietā.

## Mūsu programma

Mēs ticam, ka katrs bērns ir unikāls, mūsu treniņi palīdzēs apgūt un pilnveidot:

- Slidošanas tehniku, ātrumu un veiklību
- Ripas kontroli un piespēju precizitāti
- Metienu tehniku un spēku
- Spēles izpratni un komandas sadarbības
- Sacensību garu māku sacensties

Treniņos izmantojam dažādas spēles un vingrinājumus, lai mācīšanās būtu **interesanta un efektīva**.

### Vispārīgās fiziskās sagatavotības treniņi

Papildus ledus nodarbībām audzēkņiem ir arī fiziskās sagatavotības treniņi. Tie palīdz:

- Attīstīt **spēku un izturību**
- Uzlabot **līdzsvaru, lokanību un koordināciju**
- Veidot **pareizu stāju un kustību tehniku**
- Palielināt **ātrumu un veiklību**

### Komandas vērtības un kopējais gars

HS “Kurbads” spēks slēpjas mūsu **komandas garā, pozitīvā atmosfērā un vienotībā**.

- Treniņos **strādājam ar pilnu atdevi un sacenšamies savā starpā**, bet ārpus laukuma **kopā atpūšamies un draudzējamies**.
- Piedalamies **turnīros, izbraukumos un kopīgos pasākumos**, kas veido saliedētu kolektīvu.
- Mūsu komunikācija balstīta **uz cieņu, draudzību un savstarpēju atbalstu** – tie ir brīži, kas paliks atmiņā.

## HS Kurbads treneri

**SSG - Laila Dekmeijere, Dana Kalniņa, Kristofers Dāvis Kariņš**

**U8 - Dana Kalniņa, Kristofers Dāvis Kariņš, Laila Dekmeijere**

**U9 - Kristofers Dāvis Kariņš, Dana Kalniņa, Dmitrijs Žabotinskis**

**U10 - Miks Lipsbergs, Paulis Zvirgzdiņš, Dmitrijs Žabotinskis**

**U11 - Paulis Zvirgzdiņš, Miks Lipsbergs, Dmitrijs Žabotinskis**

**Vārtsargu treneris - Dmitrijs Žabotinskis**

**Administratīvais skolas direktors (administrācija) - Lelde Dārziņa**

**Skolas direktors - Lauris Dārziņš**



Dana Kalniņa



Dmitrijs Žabotinskis



Miks Lipsbergs



Kristofers Dāvis Kariņš



Laila Dekmeijere



Paulis Zvirgzdiņš

## HS "Kurbads" apģērbu līnija 🧥🏒

Sporta skolai sadarbībā ar Nike ([teamsport.lv](https://www.teamsport.lv)) izveidota apģērbu līnija, kas palīdz ikvienam audzēknim justies piederīgam komandai.

. Vienots apģērbs:

- 🤝 **Veido komandas garu** – visi izskatāmies kā viena vienota komanda veidojot spēcīgu piederību hokeja klubam.
- 🟦 **Pārstāv skolas identitāti** – ar lepnumu nesam "Kurbads" krāsas un logo.
- 🎯 **Ērts un funkcionāls** – paredzēts treniņiem, izbraukumiem un spēlēm.
- ✨ **Dod papildu motivāciju** – palīdz iejusties profesionāla sportista lomā jau no mazotnes.

<https://www.teamsport.lv/lv/lv/clubs/other-clubs/hs-kurbads>



## Iekšējās kārtības noteikumi

Ievērojam HS Kurbads izstrādātos iekšējās kārtības noteikumus!

Atceramies un ievērojam:

- **Apmeklējums un attieksme:** regulāri piedalāties treniņos un cenšamies darīt visu, lai sasniegtu labākos rezultātus.
- **Dalība sacensībās:** ar lepnumu un atbildību pārstāvam HS “Kurbads” dažāda līmeņa sacensībās.
- **Cieņa un pieklājība:** vienmēr esam laipni un cieņpilni pret komandas biedriem, citiem skolas audzēkņiem, treneriem, tiesnešiem, pretiniekiem un halles personālu.
- **Ierašanās laikā:** uz treniņiem un spēlēm ierodamies **savlaicīgi**, ar sagatavotu inventāru. Ja kavējam vai nevaram piedalīties – **savlaicīgi informējam treneri**.
- **Konflikti:** domstarpības nekad neatrisinām ar spēku vai aizvainojošiem vārdiem – **par problēmām runājam ar treneri**.
- **Veselība:** ja ārsts iesaka mainīt treniņu slodzi vai pārtraukt fiziskās aktivitātes, **nekavējoties informējam treneri**.
- **Treniņu disciplīna:** uzmanīgi klausāmies trenera norādījumus, izpildām uzdevumus un netraucējam pārējiem komandas biedriem.
- **Drošība uz ledus:** uz ledus dodamies tikai ar trenera atļauju un vienmēr atstājam laukumu, pirms izbrauc ledus tīrāmā mašīna.
- **Ārkārtas situācijās:** bez ierunām sekojam treneru un administrācijas norādījumiem.
- **Veselīgs dzīvesveids:** alkohols, cigaretes, zelējamā tabaka un jebkādas aizliegtas vielas skolā ir **stingri aizliegtas**.

## Vecākiem un pavadošajām personām:

- **Pavadišana un sagaidīšana:** drīkst pavadīt bērnus līdz halles vestibila, kafejnīcas vai tribīņu zonai un turpat tos sagaidīt pēc treniņiem un spēlēm.
- **Drošības zonas:** gaitenšos starp ģērbtuvēm, treneru telpām un ledus laukuma malās **atrsties nav atļauts**, lai netraucētu treniņu procesu.
- **Treniņu netraucēšana:** treneru darbu treniņu laikā netraucējam – ļaujām bērniem mācīties un attīstīties patstāvīgi.
- **Komunikācija:** neskaidros jautājumus vispirms vēršam pie savas vecuma grupas **Vecāku padomes pārstāvja**, lai treneri var koncentrēties uz darbu ar bērniem.
- **Maksājumi:** par nodarbībām veicam savlaicīgus maksājumus saskaņā ar līgumu.
- **WhatsApp grupas:** grupās ievietojam tikai ar skolas darbu saistītu informāciju – cienām citu vecāku laiku un izvairāmies no liekas saziņas.

## Vecāku rīcības kodekss

Mūsu bērni mācās ne tikai no treneriem, bet arī **no mums – vecākiem**. Ar savu uzvedību mēs veidojam vidi, kurā viņi aug un attīstās. Lai palīdzētu bērniem sasniegt vislabākos rezultātus, ievērosim šos principus:

- **Pozitīva attieksme:** tribīnēs paliekam mierīgi un atbalstoši – izvairāmies no agresīvas kliegšanas uz spēlētājiem, treneriem, tiesnešiem, citiem vecākiem. Tas palīdz bērniem justies droši un pārlicināti.
- **Cieņa pret visiem:** cienām **abu komandu** spēlētājus, trenerus un tiesnešus – uzvarās un zaudējumos.
- **Kultūra tribīnēs:** uzvedamies pieklājīgi un netraucējam citiem līdzjutējiem – hokeja spēle ir paredzēta baudīšanai kopā.
- **Godīga spēles vērtēšana:** priecājamies par skaistiem momentiem **no abām komandām**, izvairāmies no pretinieku izsvilpšanas vai aizvainojošiem komentāriem.
- **Pozitīvs atbalsts:** iedrošinām bērnus ar uzmundrinājumiem, nevis negatīviem pārmetumiem – tribīņu negativisms ļoti sāp spēlētājiem.
- **Atbalsts pēc spēles:** pēc uzvaras vai zaudējuma **vienmēr atrodam labās lietas** – nekritizējam bērnu, bet uzklusām un palīdzam augt.
- **Tiesnešu loma:** cienām tiesnešus – viņi ir spēles neatņemama sastāvdaļa.
- **Paraugs bērniem:** ar savu uzvedību rādām piemēru sportiskumam, cieņai un vienotai komandai raksturīgām vērtībām.

## Rīcības plāns audzēkņiem

# Konflikta vai strīda gadījumi

### **Runā!!! Mēģini pateikt to (pasaki otram, ka Tev tas nepatīk)!!:**

- Lūdzu nedari tā vairāk
- Lūdzu izbeidz un liec mani mierā
- Nedari tā! Es jūtos slikti kad tu tā dari vai saki
- Tas nav taisnīgi
- Tas nav smieklīgi, es negribu, lai ar mani tā runā
- Es gribu lai tu dzirdi ko es saku
- Es gribu mieru
- Respektē mani

### **Ja tas nepalīdz - Nepaliec viens!**

- Ej pie treneriem, skolas vadītāja vai pieaugušā, kam uzticies
- Uzraksti ziņu trenerim vai personai kam uzticies
- Apraksti situāciju vai uzzīmē pats savā piezīmju kladē un parādi trenerim
- Aizved draugu pie pieaugušā ja viņam dara pāri - Jūs varat pastāstīt kopā

### **Ja redzi, ka kāds strīdas - Nenoklusē! Tu vari palīdzēt. Ej pie pieaugušā un pasaki:**

- Tur bija strīds viņiem vajag palīdzību
- Man liekas kāds tur jūtas slikti. Palīdziet lūdzu

### **Nekautrējies runāt par to, kas notika!**

- Mēs gribam, lai tu justos droši. Runā ar mums - neviens tevi nesodīs, ja runā patiesību
- Stāstīt par grūtām lietām nav vājums- tas ir drosmīgi!

### **Pieaugušie palīdz atrast risinājumu.**

- Mēs uzklausīsim bērņus, palīdzēsīm saprast, kas notika, un atradisīm veidu, kā salabt un turpināt trenēties un spēlēt bez strīdiem

### **Ja ir grūti- pieej uzticības personai**

- Katram bērnam ir tiesības būt sadzirdētam. Pieej, pajautā, uzraksti vai vienkārši paprasi parunāties

### **Mēs runāsim ar Taviem vecākiem tikai nepieciešamības gadījumā**

- Viss notiks godīgi. Mēs risinām nevis sodām un nosūdzam!

## **Atceries!!!**

Šeit ir droši. Tu vari runāt. Tu vari kļūdīties. Tu vari salabt.



# KO DARĪT, JA TEV IR STRĪDS VAI KONFLIKTS AR CITU AUDZĒKNI?

**1** STRĪDS AR KĀDU?



**MĒGINI MIERĪGI TO PATEIKT**  
PASAKI OTRAM, KA TEV TAS NEPATĪK

**2**

**3**

**NEPALĪDZ? EJ PIE PIEAUGUŠĀ!**  
IZSTĀSTI PAR SITUĀCIJU TRENERIM VAI  
PIEAUGUŠAJAM, KAM UZTICIES



**PIEAUGUŠAIS UZKLAUSĪS ABUS**  
NEKAUTRĒJIES RUNĀT PAR TO, KAS NOTIKA

**4**

**5**

**PALĪDZĒS RAST RISINĀJUMU**  
PIEAUGUŠAIS UZKLAUSĪS, PALĪDZĒS SAPRAST UN  
ATRADĪS VEIDU, KĀ SALABT



## Pareizs uzturs, miegs, personīgā higiēna un rūpes par inventāru

Pareiza ēšana, kvalitatīvs miegs, higiēna un rūpes par savu sporta inventāru ir pamats veiksmīgai sportista attīstībai. Šie ieradumi palīdz uzlabot sasniegumus, stiprina veselību un māca bērniem veselīgu dzīvesveidu uz visu mūžu.

### **Uzturs – enerģija panākumiem**

- Ēd **sabalansēti**, iekļaujot visus pārtikas produktus: dārzeņus, augļus, liesu gaļu, zivis, piena produktus, graudaugus.
- Izvēlies **kvalitatīvu pārtiku** ar augstu uzturvērtību – tajā nav “slikto kaloriju”.
- Izvairies no trekniem, ceptiem ēdieniem, mērcēm un cukurotiem dzērieniem. Labāk – grillēti vai sautēti ēdieni un ūdens.
- Dārzeņi jāēd katru dienu – jo dažādāk, jo labāk. Tie satur maz kaloriju, daudz ūdens, šķiedrvielu un nepieciešamo uzturvielu.

### **Hidrācija – smadzeņu un ķermeņa degviela**

- Dzert pietiekami daudz ūdens ir būtiski – **katrs dehidrācijas procents samazina koncentrēšanos un reakcijas ātrumu par ~5%**.
- Regulāra šķidruma uzņemšana paaugstina enerģiju, palīdz uzturēt svaru un samazina nogurumu.

### **Miegs – spēcīga sportista noslēpums**

- Miegs palīdz ķermenim atjaunoties, uzlabo atmiņu, samazina stresu un palielina spēju koncentrēties.
- Regulāra miega rutīna ir daļa no veselīga sportiska dzīvesveida.

### **Personīgā higiēna un inventāra kopšana**

- Pareiza personīgā higiēna pasargā no traumām un ādas problēmām, uzlabo pašsajūtu un palīdz izvairīties no slimībām.

- Pēc katra treniņa vai spēles rūpīgi kop un žāvē savu ekipējumu – tas pagarina tā kalpošanas laiku un novērš baktēriju veidošanos.

## **HS KURBADS ĒTIKAS UN UZVEDĪBAS KODEKSS**

### **CIEŅA UN KOMANDAS GARS**

- Mēs izturamies ar CIEŅU pret komandas biedriem, pretiniekiem, tiesnešiem, treneriem, personālu, līdzjutējiem, vecākiem.
- Apņemamies ievērot GODĪGAS SPĒLES principus gan treniņos, gan sacensībās.
- Apzināmies, ka esam daļa no Kluba un komandas, un palīdzam viens otram gan uz ledus, gan ārpus tā.
- Nepieļaujam aizvainojošu, pazemojošu vai agresīvu rīcību
- Sports sākas ar cieņu – arī pēc zaudējuma spiežam roku pretiniekiem un esam pieklājīgi.

### **PIENĀKUMI UN ATBILDĪBA**

- Mēs esam atbildīgi par savu uzvedību ģērbtuvē, laukumā un ārpus tā.
- Ierodamies uz treniņiem un spēlēm laikā, ar sagatavotu inventāru.
- Ja nepieciešams piedalāmies laukuma sagatavošanā pirms un pēc treniņiem, sakārtojam inventāru.
- Ja ir kādi pārpratumi, neskaidrības vai problēmas, informējam treneri vai citu uzticamu personu.
- Uzvedamies cieņpilni uzvarot un zaudējot, neiesaistamies konfliktos ar tiesnešiem vai skatītājiem.

### **FIZISKĀ UN EMOCIONĀLĀ KONTROLE**

- Hokejs ir fizisks sporta veids, bet mēs kontrolējam savas emocijas un rīcību.
- Nepieļaujam negodīgu spēli, sitienus no muguras vai spēles noteikumu pārkāpumus.
- Esam atbalstoši situācijās, kad kādam ir grūti – komandā viens par visiem un visi par vienu.

### **ATTĪSTĪBA UN UZŅĒMĪBA**

- Apzināties, ka hokejs prasa izturību, darbu un neatlaidību – cenšamies pilnveidoties katrā nodarbībā.
- Esam atvērti ieteikumiem, jo tie palīdz mums augt kā spēlētājiem un cilvēkiem.
- Nepārtraukti attīstām savas prasmes, fizisko sagatavotību, rakstura īpašības, psiholoģisko un mentālo sagatavotību.

## VECĀKIEM UN PIEAUGUŠAJIEM

- Rādām piemēru, ko bērni pārņem – cieņpilna komunikācija, atbalsts, atbildīga rīcība un sportiskums ir pamats pozitīvai videi.
- Atbalstām bērnus ne tika sportiskajosi rezultātos, bet arī viņu pūlēs un centienos kļūt labākiem daudzpusīgākiem cilvēkiem.

