

ROKASGRAMATA



Hokeja skolas „Kurbads” audzēkņa rokasgrāmata

Priekšvārds

Sveiks, hokejist! Rokasgrāmatā aprakstītais ļaus Tev ieskatīties mūsu treneru, hokeja speciālistu un profesionālu spēlētāju pieredzē, kas veido mūsu vīziju par hokeja skolas darbu un mērķiem, lai nākotnē mūsu audzēkņi ne tikai kļūtu par lieliskiem hokejistiem, bet arī krietniem vīriem. Mēs vēlamies dalīties ar Jums mācībās un zināšanās, ko paši esam iemācījušies: kā sagatavoties spēlei, spēles dienas kārtības nozīme, pareizs uzturs, pilnvērtīga atpūta, vispārīgās fiziskās sagatavotības nozīme, skolas mērķi un vērtības, plānotās nometnes, skolas apģērbs, jauniešu fiziskais varējums dažādos vecuma posmos, skolas kārtības noteikumi, ieteikumi veiksmīgai hokeja meistarības pilnveidošanai, kas palīdzētu tālākajai izaugsmei, kā arī pieredzes stāsti no vairākiem izciliem Latvijas hokejistiem.

Mēs esam patiesi priecīgi, ka esat izvēlējušies mūsu skolu, un kopīgi varam iegūt neskaitāmas un neaizmirstamas atmiņas no mūsu kopīgā piedzīvojuma! Lai mums visiem izdodas piepildīt savus sapņus un mērkus!

Liels paldies vecākiem par palīdzību šo bērnu mērķu īstenošanā!

Hokeja skolas „Kurbads” mērķi:

- Radīt audzēkņiem prieku un nebijušas emocijas;
- iemācīt pareizu slidošanas tehniku;
- apgūt mūsdienīgu hokeja sistēmu;
- iegūt pareizu izpratni par spēli;
- ievērot un apgūt disciplīnu;
- apgūt pareiza uztura ievērošanu;
- ievērot sportisko režīmu.

Hokeja skolas “Kurbads” metodika:

- Veidot saliedētu kolektīvu un vienotu komandas garu;
- apmācīt slidošanas tehniku;
- pievērst pastiprinātu uzmanību vispārējai fiziskai sagatavotībai;
- apgūt ripas kontroles tehniku;
- iemācīt metienu un piespēļu tehniku;
- radīt izpratni par spēli;
- mācīt ētiku un uzvedību.

Programmas pārskats

Mūsu programma ir vērsta uz katru bērnu individuālo meistarības īpašību uzlabošanu un attīstīšanu, palīdzot katram audzēknim pilnveidot savu maksimālo potenciālu slidošanai, ātrumam, veiklībai, ripas kontrolei, metienam un piespēlēm. Palīdzēt labāk izprast hokeja spēles nianses ar dažādu spēļu un vingrinājumu palīdzību.

Vispārīgās fiziskās sagatavotības treniņš

Spēlētāji bez ledus treniņiem aizvada arī vispārīgās fiziskās sagatavotības treniņu pēc katra ledus nodarbības, lai attīstītu spēku, izturību, lokaņbu, balansu, koordināciju, stāju, veiklību, mobilitāti, ātrumu, meistarības pilnveidošanu.

Koncentrējamies uz komandas vērtībām

Hokeja skolas Kurbads komunikācijas kultūra un komandas gars ir pats svarīgākais. Treniņos un spēlēs smagi strādājam, bet ārpus nodarbībām arī pareizi atpūšamies. Šeit tiek ietverti komandas izbraukumi, turnīri, kopīgas ēdiene reizes un citi pasākumi. Veidojam savstarpēju cieņu un draudzību, lai saglabātos labākās atmiņas par pavadīto laiku kopā.

HS “Kurbads” grupu treneri

Skolas treneru sastāvs:

JAHL – Toms Bluks, Edgars Adamovičs, Denijs Romanovskis

U17 – Edgars Adamovičs, Toms Bluks, Denijs Romanovskis

U15 – Jānis Puriņš, Vladislavs Vodolažskis, Denijs Romanovskis

U13 – Jēkabs Rēdlihs, Roberts Jekimovs, Everts Grants, Denijs Romanovskis

U12 – Jānis Puriņš, Vladislavs Vodolažskis, Denijs Romanovskis

U10 – Ričards Antons, Emīls Ločmelis, Denijs Romanovskis

U9 – Ričards Antons, Emīls Ločmelis, Denijs Romanovskis

SSG – Ričards Antons, Emīls Ločmelis, Edagrs Adamovičs



Toms Bluks



Edgars Adamovičs



Jānis Puriņš



Jēkabs Rēdlihs



Ričards Antons



Denijs Romanovskis



Vladislavs Vodolažskis



Roberts Jekimovs



Emīls Ločmelis



Everts Grants

Vecāku padomes pārstāvji

J AHL – Jūlija Opikova, Inga Korņilova

U-17 – Ravena Katkovska, Evita Skrāģe

U15 – Kira Gončarova, Uldis Pstars

U13 – Zigmunds Leščinskis, Sergejs Kovaljovs

U12 – Toms Ābeltiņš, Oļegs Požiļenko

U10 – Karina Artjomenko, Māris Urbāns

U9 – Karina Artjomenko, Māris Urbāns

HS „Kurbads” apgārbu līnija.



Katrs skolas audzēkņa vecāks ērti un vienkārši var veikt pasūtījumu klubā ekipējuma jaunajā *online* WIN WIN SPORT mājaslapā, kas ir oficiāls pasaules slavenā JOMA SPORT pārstāvis Baltijas valstīs.

<https://sportwin.lv/kurbads/>

HS „Kurbads” autobuss



Izbraukuma spēlēs hokeja skolas „Kurbads” audzēkņi izmanto autobusu Mercedes-Benz Tourismo ar 51 sēdvietu. Komfortabls autobuss ar visu nepieciešamo aprīkojumu, lai patīkami dotos braucienā uz sporta mačiem Latvijā vai ārpus valsts.

Iekšējās kārtības noteikumi

- Regulāri ***apmeklēt treniņu nodarbības***, pielikt maksimālas pūles, lai sasniegtu labākos rezultātus;
- ***Pārstāvēt savu skolu*** dažāda mēroga sacensībās;
- ***Būt pieklājīgam*** saskarsmē ar komandas biedriem, citiem skolas audzēkņiem, halles apkalpojošo personālu, treneriem, tiesnešiem un pretiniekim sacensībās.
- Precīzi noteiktajā laikā ierasties uz nodarbībām un sacensībām. Ja audzēknis nevar ierasties uz treniņu vai sacensībām, par to ***jāinformē treneris. Savlaicīgi zinot*** par treniņa kavēšanu;
- Domstarpības ar komandas biedriem nerisināt, izmantojot fiziskās vai psiholoģiskās ietekmēšanas līdzekļus. Par jebkuru konfliktu informēt grupas treneri;
- Audzēknim vai vecākam ir pienākums informēt skolas treneri, ja ārsts ieteicis veikt izmaiņas fiziskajās nodarbībās;
- Nodarbībās spēlētāji ***uzmanīgi seko*** līdzi, ***izpilda trenera norādījumus*** un uzdevumus, netraucējot pārējiem komandas biedriem;
- Uz ledus drīkst iziet tikai ar trenera atļauju un ledus jāatstāj pirms uz ledus izbrauc ledus tīrāmā mašīna;
- Ārkārtas situācijas gadījumā bez ierunām jāseko trenera un skolas administrācijas pārstāvju prasībām;
- Aizliegta alkohola, cigarešu, zelējamās tabakas un citu aizliegto vielu lietošana.

Kārtības noteikumi vecākiem

- Hokeja skolas „Kurbads” vecākiem vai viņu pilnvarotajām personām ir tiesības pavadīt audzēkni uz treniņu, kā arī sagaidīt pēc treniņa vai spēlēm, uzturoties halles vestibilā, kafejnīcā, tribīnēs.
- Gaiteņos starp ģērbtuvēm, treneru istabas un ledus laukuma malā atrasties kategoriski aizliegts!
- Hokeja skolas „Kurbads” audzēkņu vecākiem un viņu pilnvarotajām personām aizliegts traucēt nodarbību norisi.
- Neskaidros jautājumus nodot katras vecuma grupas Vecāku padomes pārstāvim, lai netraucētu trenerus.
- Savlaicīgi veikt mēneša maksājumu par audzēkņa nodarbībām līgumā noteiktajā laikā.
- Katras grupas WhatsApp saziņu vietnē nonāk aktuālā informācija no hokeja skolas vadības un trenera. Cienām viens otru un bez iemesla nerakstām neko lieku, kas nav saistīts ar aktuālo informāciju.

HS “Kurbads” spēlētāja rīcības kodekss

- Spēlē priekam;
- Cītīgi strādā, lai uzlabotu savas prasmes;
- Esi komandas spēlētājs, nepieciešamības gadījumā aizstāvi savus komandas biedrus, it īpaši vārtsargu;
- Apgūsti komandas darbu, esi disciplīnēts;
- Vienmēr esi laikā;
- Mācies spēles noteikumus un spēlē pēc tiem;
- Cieni savu treneri, komandas biedrus, vecākus, pretiniekus un tiesnešus;
- Nekad nestrīdies ar tiesnešiem.

Vecāku rīcības kodekss

- Neapkaunojiet savus bērnus ar klaigāšanu no tribīnēm uz tiesnešiem, treneriem, spēlētājiem. Ja būsiet mierīgs un ar pozitīvu noskoņojumu vērosiet spēli, bērns būs ieguvējs.
- Izturieties ar cieņu, vienmēr respektējat abu komandu spēlētājus, tiesnešus, trenerus.
- Uzvedieties pienācīgi, neizaiciniet un netraucējiet citus līdzjutējus. Izbaudiet spēli.
- Atzīstiet labas izspēles vai momentus abu komandu izpildījumā. Izvairieties no pretinieku komandas izsvilpšanas.
- Atbalstiet, jūtat līdzi pozitīvā manierē. Tribīņu negatīvisms ļoti aizskar spēlētājus, pret kuriem tas vērsts.
- Vienmēr – pēc uzvaras vai zaudējuma – atrodiet pozitīvo. Neklidziet uz savu bērnu, tas viņam nepalīdzēs. Uzklausiet un atbalstiet.
- Māciet hokeja noteikumus un centieties atbalstīt tiesnešus, nevis viņus lamāt, jo bez viņiem Latvijas hokejam neiztikt.

Pirmsspēļu gatavošanās

Mēs vēlamies dalīties ar jums vienā no lielākajām mācībām, ko esam iemācījušies: sagatavoties spēlei un spēles dienas rutīnas nozīmīgums. Pareiza sagatavošanās spēlei ir atslēga savu mērķu sasniegšanai, sava potenciāla maksimālai izmantošanai, kā arī lai sniegtu savai komandai labākas iespējas uzvarēt katru vakaru.

- Pirms spēles pārdomā un izspēlē galvā visas epizodes, kas var notikt spēles laikā.
- Pirmsspēles rutīnai ir trīs galvenie punkti: uzturs, fiziskais un garīgais. Katrā punktā ir siksniņš principu kopums, kas jaievēro, taču tie savstarpēji savījās un strādā kopā, lai nodrošinātu, ka cilvēka prāts un ķermenis ir vislabākajā iespējamā stāvoklī, lai konkurētu

Kāda ir labākā pirmsspēles kārtība?

Hokejā labākā pirmsspēles rutīna ir tāda, kas liks jums apstāties, un tā mainīs jūsu spēli! Diemžēl nav vienas rutīnas, kas der visiem, pirmsspēles rutīna katram ir jāveido pa savam, lai spēle sasniegtu labāko rezultātu.

Naktī pirms tam

Garīgā pieeja naktī pirms spēles katram spēlētājam atšķiras. Dažiem patīk iet gulēt ar skaidru galvu, tāpēc viņi izvēlas lasīt vai skatīties filmu, savukārt citiem patīk padomāt par lietām, kas viņiem jāpaveic nākamajā dienā. Daži spēlētāji iztēlojas sevi, spēlējot spēli. Dariet to, kas jums liek justies ērti un ļauj jums pēc iespējas mierīgāk gulēt.

Miegs ir ārkārtīgi svarīgs atveselošanas procesā un sniegumam hokeja laukumā nākamajā dienā. Miega stundas pirms pusnakts ir labākas nekā stundas pēc pusnakts, tāpēc dodieties gulēt agri.

Uzturs: Šīs ēdiensreizes laikā sportistam jāēd daudz dārzeni, lielu olbaltumvielu daudzumu un lēnas darbības oglīhidrātus. Šī kombinācija palīdz atveselošanās procesam no visām fiziskajām prasībām, kas radušās tajā dienā, kā arī palīdz stiprināt imūno sistēmu.

Rīts

Sāciet dienu ar lielām brokastīm. Ja jūs nopietni gatavojaties lielām slodzēm, pārliecinieties, ka sākat dzert ūdeni brokastīs un turpiniet to darīt visas dienas garumā. Kad atskan modinātājs kāp uzreiz ārā no gultas, pamosties un sāc kustēties. Ja nepieciešams, ejiet dušā, tikai nepalieciet gultā, jo tas visai dienai satricinās jūsu enerģijas līmeni.

Garīgi: spēlējot augstākajā līmenī, jūs no rīta sākat vākt informāciju par savu ķermenī. Lai sāktu garīgo procesu, padomājiet par to, kā jūs jūtāties dažādos dienas posmos un it sevišķi pirms spēles. No iekrātajām zināšanām, veidojat labāko rutīnu sev.

Ja jums nav pirmsspēles slidošana, veiciet dažādas fiziskas aktivitātes: pavadiet bumbiņu ar nūju, dodieties izbraucienā ar velosipēdu, uzspēlējiet futbola bumbu. Ir svarīgi, lai jūs kustētos ilgi pirms ripa nokrīt spēlē.

Pirmsspēles maltīte: Ja spēle ir vakarā, tad pirmsspēles ēdienreizes notiek uzreiz pēc rīta aktivitātēm, parasti no plkst. 12:30 līdz 13:00. Šeit jums jāiegūst lēnas iedarbības oglhidrāti, labākie avoti ir pastas un rīsi. Pārliecinieties, ka tajā ir arī proteīni. Turpiniet hidratācijas procesu.

Fiziskā: Vairums sportistu ievēro to pašu iesildīšanās struktūru. Ir vingrinājumi, kas atšķiras, atkarībā no katra spēlētāja vajadzībām. Iesildīšanās ir būtiska, lai jūsu ķermenis būtu gatavs, ja pareizi iesildāties, ķermenis būs gatavs spēlei pirms pirmās ripas iemetiena.

Garīgi/ mentāli:

Iesildoties sākumā noskaņojumam ģērbtuvē ir jābūt vieglam, un vairumam puišu savā starpā ir jautri, vienlaikus daloties ar dažādiem jokiem, bet, kad iesildīšanās beidzas, ir pienācis laiks sākt pievērsties nopietnāk gaidāmajai spēlei. Pirms spēles pārāk nepārslogojiet prātu, ja jūs pārāk daudz domājat, jūs nevarēsiet reaģēt.

Uzturs: pēdējā lielākā ēšana pirms spēles notiek uzkodu veidā, aptuveni 2,5 stundas pirms mača. Uzkodām vajadzētu būt ar lielu daudzumu lēnas darbības oglhidrātu un viegli sagremojamām. Vienkārša uzkoda ir pilngraudu maizīte ar zemesriekstu sviestu.

Pēc spēles maltīte: Viena no vissvarīgākajām maltītēm ir jūsu pēcspēles maltīte. Tas papildina jūsu enerģijas krājumus, veicina muskuļu atjaunošanos un augšanu, kā arī uztur augstu imūnsistēmu. Tīklīdz esat pārgērbies, patērejiet fruktozes avotu (saldos augļus, ananāsus vai vīnogu sulu), pēc tam 15-20 minūtes ēdat pilnu maltīti, kurā ir daudz olbaltumvielu, lēni darbojošies oglhidrāti un dažādu krāsu dārzeni.

Fiziski: Lai samazinātu savainojumu risku, ir svarīgi pareizi atsildīties pēc spēlēm un treniņiem. Izstiepiet muskuļu grupas, kas tiek aktivizētas spēles laikā (piemēram, gūžas locītavas, muguras lejasdaļu), un pievērsiet īpašu uzmanību jebkurai ķermeņa daļai, kas ir pārāk saspringta. Pabeidziet ar aukstu vannu vai kādu kontrasta terapiju, lai noārdītaijiem audiem iegūtu svaigas asinis / barības vielas, paātrinot reģenerācijas procesu.

Pirmsspēles rutīna no Kristera Gudļevska:

„Pirms spēles nedaudz paspēlēju bumbu, iesildos, pastaipos, sakopoju domas. Tam seko pirmsspēles iesildīšanās, kurā kārtīgi jāpasvīst, tad jāmēģina relaksēties, nomierināties un izbaudīt mirkli”.

Iesildīšanās

Iesildīšanās vingrojumu mērķis ir samazināt traumu risku, veicināt ķermeņa audu elastību un paaugstināt ķermeņa iekšējo temperatūru. Iesildoties palielinās muskuļu un saišu elastīgums. Jo vairāk iesildīsies pirms jebkāda veida aktivitātēm, jo vairāk samazināsi sastiepumu un citu traumu risku. Iesildoties ar dinamiskām kustībām, paaugstinās pulss un uzlabojas asinsrite kājās. Uzsākot treniņu, ķermenis būs labāk sagatavots slodzei – nebūs “piedzītas kājas”, elpošanai vajadzētu būt komfortablai. Iesildīšanās ir būtiska kā lieliem, tā maziem. Tikai jālūko, lai vingrojumi ir izpildīti precīzi un izprasts, kuri muskuļi tiek iesildīti.

Stiepšanās

Treniņa beigu daļa ir piemērots laiks, lai veiktu stiepšanās vingrinājumus, kas domāti lokanības saglabāšanai un uzlabošanai. Veicot stiepšanās vingrinājumus, turpināsies arī atsildīšanās process. Tādējādi gan asinsrites, gan nervu sistēma lēnām atgriezīsies miera stāvoklī, līdz ar to, beidzot treniņu, nebūs liela noguruma sajūta.

1. Kreisā kāja saliekta ceļa locītavā. Labo kāju ar rokām apķer zem ceļa locītavas. Pirkstgalu velk sev klāt un cenšas maksimāli iztaisnot kāju(stiepjošo pozīciju ietur 3 sek.) Saliec kāju, atbrīvo.



2. Priekšējo kāju saliec zem ķermeņa, apakšstilbs virzienā uz pretējās kājas ceļgalu. Aizmugurējā kāja taisna atpakaļ. Balstāmies uz plaukstām vai apakšdelmiem(30. sek.)



3. Kreisā kāja taisna, labā pārlikta pāri kreisai. Rotācija uz labo pusī, ar kreiso roku spiežot celi pretējā virzienā 30 sek. Uz katru pusī.



4. Guļus uz muguras - rokas sānis. Kreiso kāju pārliek saliektu pāri labai. Galvu pagriež pa kreisi. 30 sek.



5. Izstiepta taisna roka priekšā. Plauksta noliektā uz leju. Ar otru roku velk plaukstu tuvāk, savā virzienā.



6. Saliekta kreisā kāja priekšā, labā kāja uz ceļgala. Balsts ar kreiso roku pie sienas ar labo roku, apķeram labās kājas pēdu un velkam pie sevis. 30 sek. noturam.



7. Balsts ar rokām pie sienas. Kreisā kāja nedaudz ieliekta. Labā taisna uz papēža ar pirkstu galu pret sienu. Pirkstgalu velkam savā virzienā. Noturam 30 sek.



Iesildīšanās

Iesildīšanās ne tikai paaugstina ķermeņa temperatūru, bet arī novērš traumu riskus un palielina locītavu elastību. Jo labāka būs mūsu mobilitāte, jo labāks būs kustību diapazons, kas savukārt veidos efektīvāku treniņu procesu. Ikviens vēlas, lai ķermenis ir gatavs treniņa slodzei, tāpēc iesildīties ir ļoti svarīgi.

1. Guļus uz muguras, kājas saliektas ceļgala locītavās. Ceļgalus nolaižam uz vienu un otru pusī brīvi(3 sek. iestiepjot), pēdas nekustās. 15x uz katru pusī.



2. Guļus uz muguras kājas saliektais ceļgalu locītavās. Pēdas uz papēžiem. Atcelt iegurni un noturēt 3 sek. Lēnām lejā. 15x.



3. Guļus uz sāna, kājas 90*, rokas sānis ar plaukstām kopā. Neatceļot ceļus atver roku uz pretējo pusī, sekojot ar skatienu līdzī rokai. 3-5 sek. stiepjošo pozīciju notur. 15x uz katru pusī.



4. Guļus uz vēdera. Labā roka zem pieres. Kreisā taisna priekšā ar īkšķi uz augšu. Atcelt kreiso roku un labo kāju. 15x ar katru pusī.



5. Izklupiens balstā uz labā ceļgala. Rokas uz kreisā. Ieliekties ceļgala locītavās uz priekšu un rokas taisnas augšā(skatīties, lai priekšējās kājas ceļgals neiet pāri pirkstgalam) 3 sek. noturēt un atgriezties sākuma stāvoklī. 15x ar katru kāju.



6. Rotācija iegurnī. Balstā uz kreisās kājas. Izapaļot labo kāju iegurnī uz aizmuguri un priekšu. 15x ar katru kāju.



7. Nedaudz ietupties ceļgalos, rokas lejā, nedaudz noliekties uz priekšu turot taisnu muguru, pacelt rokas noturēt 3 sek. un atgriezties sākuma stāvoklī. 15x.



Pareizs uzturs, miegs, personīgā higiēna, rūpes par inventāru

Pareizs uzturs ir milzīga panākuma daļa, bet tas bieži vien netiek ievērots. Iepazīstoties ar pareiziem uztura paradumiem un tos ievērojot, mēs ne tikai paaugstināsim mūsu sasniegumus sportā, bet arī iemācāmies veselīgu dzīvesveidu.

Pareiza uztura unmiega padomi

- Joprojām labākais padoms ir ēst sabalansētas porcijas ar visām vajadzīgajām pārtikas grupām – dārzeņi, augļi, liesa gaļa, zivis, piena produkti;
- Kvalitatīva pārtika no šīm grupām ir bagāta ar svarīgām barības vielām, tajā nav sliktu barības vielu;
- Uzskati pareizu diētu par obligātu noteikumu, lai uzturētu savu ķermenī pēc iespējas gatavāku gaidāmajām slodzēm;
- Centies izvairīties no mērcēm, kečupa, majonēzes, kas sastāv no nelietderīgām kalorijām;
- Izvairies no ceptiem īdieniem. Grillēti vai sautēti īdieni ir veselīgāka izvēle;
- Dzer daudz ūdens. Pētījumi rāda, ka cilvēki zaudē 5% spriešanas funkciju no katra dehidratācijas procenta;
- Lielisks atjaunošanās veids pēc slodzēm ir beztauku šokolādes piens. Tas palīdz atjaunot un attīstīt muskuļus;
- Nedzer cukurotus dzērienus, it īpaši ārpus treniņiem;
- Miegs ir viena no vissvarīgākajām sastāvdaļām atlēta dzīvē;
- Rutīna un labs miegs palīdz samazināt stresu, uzlabot atmiņu un paaugstināt koncentrēšanās spējas. Pietiekams miega daudzums ir daļa no veselīga dzīvesveida.
- Bērnam no 3 līdz 6 gadiem jāguļ 10-12 stundas diennaktī;
- no 7 līdz 12 gadiem jāguļ 10-11 stundas diennaktī;
- no 12 līdz 18 gadiem jāguļ 8-9 stundas diennaktī.

Miegam ir milzīga nozīme mūsu veselībai, vajadzētu gulēt vismaz 7 stundas katru nakti.

Ja ūdens organismā ir pietiekamā apjomā, tad paaugstinās enerģijas līmenis un samazinās nogurums(palīdz smadzenēm strādāt labāk, palielina modrību un koncentrēšanos). Tas palīdz svara samazināšanai. Glāze ūdens pirms ēšanas palīdz kontrolēt apetīti, sāta un izsalkuma sajūtu.

Ir jāēd dārzeņi. Tai skaitā kartupeļi, tikai neliec tos vairāk par ceturto daļu no visiem saviem dārzeņiem. Nepieciešams dārzeņus dažādot: visi zaļie lapu dārzeņi(spināti, lapu salāti, rukola u.c.), bietes, brokolī, burkāni, cukini, gurķi, visi kāposti, kabači, kāli, kīrbji, pākšu pupiņas, paprika, puķkāposti, rāceņi, selerija, sēnes sīpoli, tomāti, zaļie zirnīši.

Dārzeņiem raksturīgs: maz kaloriju, maz oglhidrātu, maz cukura, daudz ūdens, daudz šķiedrvielu, daudz uzturvielu. Tas viss nepieciešams tavai veselībai.

Maz kaloriju, daudz šķiedrvielu un ūdens – viegla recepte svara saglabāšanai vai zaudēšanai.

Pareizs uzturs

Iekļauj olbaltumvielas katrā īdienreizē

Svara zaudēšanai un arī muskuļu audzēšanai ļoti būtiski ir ēst adekvātu olbaltumvielu daudzumu. Izmēģiniet jaunus olbaltumvielu avotus, lai tos iepazītu un varbūt atrastu, kas patīk labāk nekā jau ierastā vista, liellops vai biezpiens.

Kā labs olbaltumvielu avots kalpo daudz vairāk produktu, nekā tu domā. Zemāk olbaltumvielām bagātākajiem produktiem:

Liesa gaļa

- Medījumi(alnis, briedis, mežacūka u.c.) - vislabākā izvēle no gaļas;
- Liellopa gaļa (augstāks līmenis – ar zāli barots, turēts ganībās);
- Vistas gaļa(augstākais līmenis, neiesprostota, staigājusi savā valā);
- Tītara gaļa u.c. mājpilni;
- Cūkgaļa(augstākais līmenis – ar zāli un dārzeniem barota).

Olas

Gan vistu, gan citu putnu(zosu, pīlu, paipalu), ideāli, ja šie putni nav ar graudaugiem baroti, bet savā vaļā staigājuši.

Pieni produkti (ar nesamazinātu tauku saturu)

- Pilnpiena biezpiens;
- Bez piedevu grieķu jogurts vai islandiešu jogurts.

Vēžveidīgie

- Vēži, krabji, garneles, austeres, omāri.

Zivis

- Siļķes; sardīnes; reņģes; lasis; anšovi. tuncis u.c.

Lai gan zivis ir ļoti labs olbaltumvielu avots, būtiska loma ir to izcelsmei. (Piemēram, Atlantijas lasis)

Augu valsts

- Lēcas, pupiņas, zirņi, humuss u.c.

Lai gan pākšaugi – pupiņas, lēcas un zirņi tiek uztverti kā olbaltumvielu avoti, tajos ir krietni vairāk oglhidrāti, nekā olbaltumvielu avoti, veidojot tos par oglhidrātu avotu.

Dārzeni

- Bietes, brokoļi, kāposti, burkāni, kabači, kāļi, gurķi, tomāti, kiploki, paprika, salāti, redīsi, rāceņi, rutki, spargeļi u.c.

Augļi un ogas

- Āboli, aprikozes, banāni, dažādas ogas, bumbieri, greipfrūti, citroni, laims, mango, melones, arbūzi, apelsīni, mandarīns, nektarīni, kivi, plūmes u.c.

Pilngraudu

- Auzas, griķi, brūnie, sarkanie vai savvaļas rīsi, lēcu, pupiņu makaroni, pilngraudu makaroni, diedzēti graudi un diedzētu graudu maize u.c.

Auksti spiestas eļļas

- Zivju vai alģu eļļa, sviests, linsēklu eļļa, avokado eļļa, valriekstu eļļa, extra-virgin olīveļļa, svaigs avokado u.c.

Rieksti un sēklas

- Svaigi, nesālīti, bez garšvielām (mandeles, Indijas rieksti, valrieksti, lazdu rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijas u.c.)
- Svaigas, nesālītas un bez garšvielām sēklas (ķirbju, saulespuķu, kaņepju)
- Kokosrieksts, arī kokosrieksta piens
- Dabīgi, riekstu un sēklu sviesti bez saldinātājiem (mandeļu, saulespuķu, tahini) u.c.

Hokeja skolas Kurbads ieteikumi

- Laba spēle ar nūju:

- Izmanto to jebkurā vietā laukumā;
- Nūjai jāatrodas piespēļu līnijās;
- Aizsardzības zonā slidot ar nūju priekšā, turot to vienā rokā, dzīt pretinieku prom no vārtiem uz zilo līniju;
- Neļaut atdot piespēļu uz laukuma vidusdaļu, turot nūju vērstu uz ripu;
- Dodoties uzbrukumā, turēt nūju uz ledus un meklēt ripu;
- Presingojojiet iet ar nūju pa priekšu un turot to uz ledus;

- Pozīcija laukumā:

- Aizsardzības zonā vienmēr atrasties starp pretinieku un saviem vārtiem;
- Ja neesat pārliecināti, ka iegūsiet ripu, tad domājiet par aizsardzību;

- Darbs pie vārtiem:

- Ar jaudu dotes uz vārtiem, ar vai bez ripas;
- Cīnīties par pazaudētajām ripām, atgūt tās;
- Izmantot savas iespējas, lai iemestu vārtus;
- Trāpīt pa vārtiem, katrs metiens ir labs;
- Būt vārtu priekšā un aizsegt vārtsargam redzamību.

- Kusties /slido un esi pēc iespējas ātrāks:

- Pa visu laukumu;
- Uzbrucejiem neapstāties, atbrīvojoties uz pusborta, vienmēr būt kustībā;
- Ātri šķērsot vidus zonu;
- Ejot stūrī pēc ripas nomešanas, ātri atbrīvoties;
- Atgriezies ātri aizsardzībā;
- Kustoties un atbrīvojoties liec pretinieku aizsardzības spēlētājiem strādāt;

- Palīdzēt un atbalstīt komandas biedrus:

- Atbrīvoties un piedāvāt sevi, gribēt saņemt ripu, runāt uz laukuma - teikt partneriem priekšā;
- Ja pie vārtiem sākās grūstīšanās, tad visi aizstāv vārtsargu un palīdz viens otram. Pēc svilpes gan neatbildam.

- Disciplīna:

- Nezaudēt ripu uz zilajām līnijām;
- Nepārspēlēt maiņas;
- Neatbildēt pēc svilpes un nepelnīt nevajadzīgus noraidījumus. Tā vietā paciesties un nopelnīt vairākumu;
- Pabeigt spēles epizodi ar spēka paņēmienu;
- Vienmēr esi pozitīvs;
- Saglabā disciplīnu, lai kas arī nenotiktu.

- Lieliski lēmumi:

- Komandas labā dari visu, kas nepieciešams;
- Met ripu zonā ar mērķi un prom no vārtsarga. Vieglā ripas iemešana stūrī būs efektīva un, apskrienot aizsargu, ej tai pakal;
- Uz nomaiņu slido, cik vien ātri vari, esi uzmanīgs, lai laukumā neesat vairāk par atļauto spēlētāju skaitu. Nemainies, kad ripa ir pretiniekam un viņš ir ar seju pret mūsu vārtiem.
- Aizsargiem skatīties, kad var pieslēgties uzbrukumam, kad atgriezties aizsardzības zonā, kad aizvērt zonu;
- Ja situācija atļauj, tad 1 vai 2 uzbrucēji aktīvi iet virsū pretinieku aizsargiem, trešais uzbrucējs spēlē uzmanīgi, it īpaši, ja ripa ir neitrāla;
- Lasi spēli un reaģē – uzticies saviem lēmumiem.

Intervija ar hokeja skolas “Kurbads” direktoru, Igaunijas čempionāta HK “Kurbads” un JAHL komandas galveno treneri Tomu Bluku

1) Ko tu kā treneris sagaidi no saviem audzēkņiem?

Pirmkārt, tā ir profesionāla attieksme pret treniņiem - regulārs apmeklējums, pašatdeve katrā vingrinājumā, uzvedība, cieņa vienam pret otru, treneriem un vecākiem.

2) Kādas īpašības raksturo labu hokejistu?

Ir jābūt disciplinētam, pašaizliedzīgam treniņos un spēlēs, jārūpējas par savu veselību - pareiza gatavošanās, iesildīšanās, atsildīšanās. Kā arī pats galvenais katram sportistam, tai skaitā hokejistam, ir jādeg acīm par uzvaru!

3) Ko nozīmē izaugt par profesionālu sportistu?

Ir jārēķinās, ka tas ir smags darbs katru dienu, ir jāmīl hokeja spēle. Lai kļūtu par profesionāli ir jāspēj adaptēties dažādām situācijām. Ir jābūt gudram un mentāli noturīgam, lai pārvarētu visus smagos brīžus, kas var gadīties hokejista karjerā.

4) Ko hokeja rūdījums dod turpmākā dzīvē?

Dzīve tāpat kā hokejs piespēlē dažādus pārbaudījumus, un norūdīts raksturs sportā ir krietns



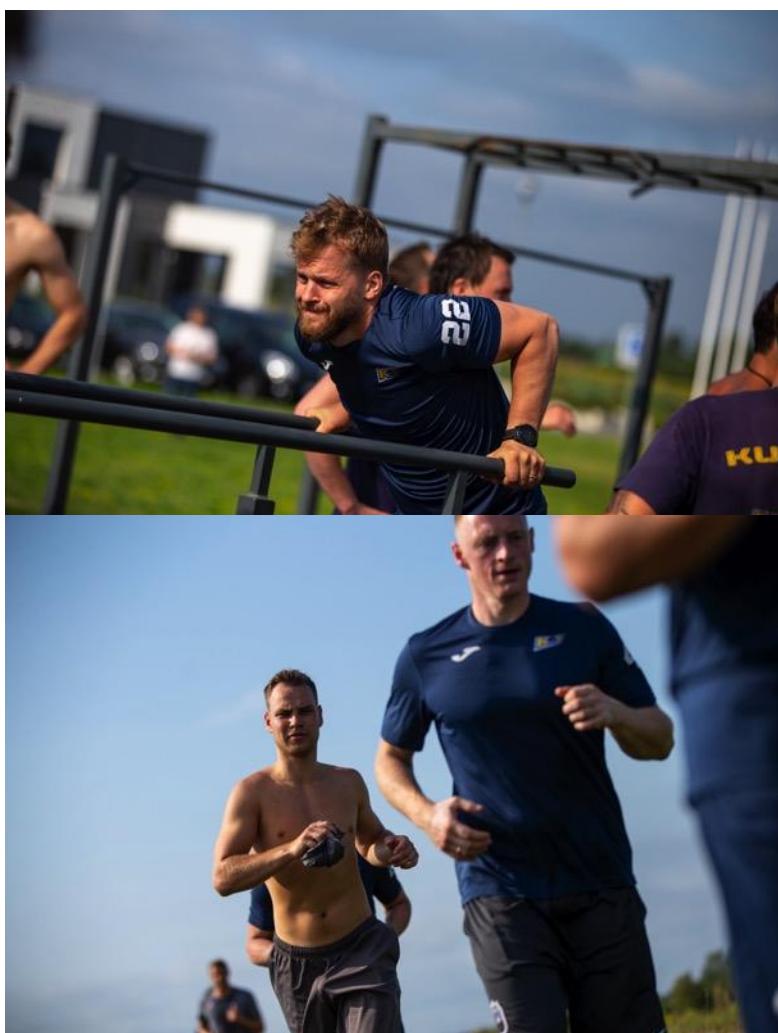
palīgs dažādu dzīves situāciju risināšanā. Hokejs ir komandas sporta veids, un mūsdienās, lai gūtu panākumus jebkurā jomā precīzs komandas darbs ir viens galvenajiem stūrakmeniem.

***Rezultātu rādījumu kritēriju tabula**

Svarīgs treniņu procesa uzdevums ir jauno sportistu fiziskā sagatavošana, kas virzīta uz organisma vispusīgumu, harmonisku attīstību. Hokejistiem jāattīsta visas fiziskās īpašības, jo tas ir pamats augstu darba spēju nodrošināšanai.

Vispārējās fiziskās sagatavotības testi:

- Lokanības noteikšanas tests – sēdēt un sniegties;
- Eksplozīvā spēka noteikšanas tests – lēciens tālumā no vietas;
- Lokālā spēka noteikšanas tests – rokas tvēriens;
- Ķermeņa spēka noteikšanas tests – piecēlieni;
- Statiska spēka noteikšanas tests – kāriens saliektais rokām;
- Eksplozīvā spēka noteikšanas tests – roku saliekšana un iztaisnošana;
- Skriešanas ātruma un veiklības noteikšanas tests – atspoles skrējiens 10x5m;
- Roku kustību ātruma (tempa) noteikšanas tests – uzsitieni uz plāksnes;
- Ātruma noteikšanas tests – skrējiens 30m;
- Ātruma noteikšanas tests – skrējiens 60m;
- Ātruma izturības noteikšanas tests – skrējiens 300m;
- Izturības noteikšanas tests – skrējiens 1000m;
- Izturības noteikšanas tests – skrējiens 1500m;
- Izturības noteikšanas tests – skrējiens 3000m;
- Šķēršļu josla – veiklība.



Fiziskās sagatavotības novērtējuma rādītāji dažādiem vecuma bērniem:

Fiziskās attīstības novērtējuma skalas 8-gadīgiem zēniem

Rādītāji un mērvienības	Zems līmenis	Zem vid. līmeņa	Vidējs līmenis	Virs vid. līmeņa	Augsts līmenis
Balles	1	2	3	4	5
Testi					
Lēciens (cm)	<132	133-143	144-154	155-165	>166
Noturēšanās stienī (s)	<3,2	3,3-11,3	11,4-20,6	20,7-28,7	>28,8
Skrējiens 5m x10 (s)	>24,5	24,4-23,5	23,4-22,4	22,3-21,4	<21,3
30m skrējiens (s)	>6,1	6,0-5,8	5,7-5,5	5,4-5,3	<5,2
60m skrējiens (s)	>12,2	12,1-11,9	11,8-11,7	11,6-11,5	<11,4
Atspiedieni (skaits)	<19	20-22	23-25	26-27	>28

Fiziskās attīstības novērtējuma skalas 9-gadīgiem zēniem

Rādītāji un mērvienības	Zems līmenis	Zem vid. līmeņa	Vidējs līmenis	Virs vid. līmeņa	Augsts līmenis
Balles	1	2	3	4	5
Testi					
Lēciens (cm)	<141	142-151	152-172	173-172	>173
Noturēšanās stienī (s)	<6,1	6,2-13,2	13,3-22,1	22,2-29,2	>29,3
Skrējiens 5m x10 (s)	>23,9	23,8-22,9	22,8-21,8	21,7-20,8	<20,7
30mskrējiens (s)	>5,8	5,7-5,6	5,5-5,3	5,2-5,1	<5,0
60m skrējiens (s)	>11,7	11,6-11,4	11,3-11,1	11,0-10,9	<10,18
Atspiedieni (skaits)	<24	25-27	28-29	30-31	>32

Fiziskās attīstības novērtējuma skalas 10-gadīgiem zēniem

Rādītāji un mērvienības	Zems līmenis	Zem vid. līmeņa	Vidējs līmenis	Virs vid. līmeņa	Augsts līmenis
Balles	1	2	3	4	5
Testi					
Lēciens (cm)	<148	149-158	159-169	170-179	>180
Noturēšanās stienī (s)	<6,1	6,2-13,8	13,9-21,5	21,6-29,2	>29,3
Skrējiens 5m x10 (s)	>23,3	23,2-22,3	22,2-21,2	21,1-20,2	<20,1
30m skrējiens (s)	>5,3	5,2-5,0	4,9-4,8	4,7	<4,6
60m skrējiens (s)	>11,0	10,9-10,7	10,6-10,5	10,4-10,3	<10,2
Atspiedieni (skaits)	<29	30-32	33-34	35-36	>37

Fiziskās attīstības novērtējuma skalas 11-gadīgiem zēniem

Rādītāji un mērvienības	Zems līmenis	Zem vid. līmeņa	Vidējs līmenis	Virs vid. līmeņa	Augsts līmenis
Balles	1	2	3	4	5
Testi					
Lēciens (cm)	<155	156-165	166-176	177-186	>187
Noturēšanās stienī (s)	<6,4	6,5-14,7	14,8-23,1	23,2-31,5	>31,6
Skrējiens 5m x10 (s)	>22,7	22,6-21,8	21,7-20,9	20,8-20,0	<19,9
30m skrējiens (s)	>5,2	5,1-4,9	4,8-4,7	4,6	<4,5
60m skrējiens (s)	>10,9	10,8-10,5	10,4-9,8	9,9-9,8	<9,7
Atspiedieni (skaits)	<37	38-40	41-43	44-45	>46

Fiziskās attīstības novērtējuma skalas 12-gadīgiem zēniem

Rādītāji un mērvienības	Zems līmenis	Zem vid. līmeņa	Vidējs līmenis	Virs vid. līmeņa	Augsts līmenis
Balles	1	2	3	4	5
Testi					
Lēciens (cm)	<161	162-172	173-183	184-194	>195
Noturēšanās stienī (s)	<7,4	7,5-15,8	15,9-24,0	24,1-32,9	>33
Skrējiens 5m x10 (s)	>22,3	22,2-21,4	21,3-20,1	20,2-19,6	<19,5
30m skrējiens (s)	>5,1	5,0-4,8	4,7	4,6	<4,5
60m skrējiens (s)	>10,4	10,3-9,8	9,7-9,6	9,5-9,4	<9,3
Atspiedieni (skaits)	<38	39-41	42-44	45-46	>47

Fiziskās attīstības novērtējuma skalas 13-gadīgiem zēniem

Rādītāji un mērvienības	Zems līmenis	Zem vid. līmeņa	Vidējs līmenis	Virs vid. līmeņa	Augsts līmenis
Balles	1	2	3	4	5
Testi					
Lēciens (cm)	<170	171-182	183-205	206-207	>208
Noturēšanās stienī (s)	<9,9	10,0-18,2	18,3-26,5	26,6-34,3	>34,9
Skrējiens 5m x10 (s)	>22,0	21,9-21,1	21,0-20,0	19,9-19,1	<19,0
30m skrējiens (s)	>4,8	4,7	4,6	4,5	<4,4
60m skrējiens (s)	>10,1	10,0-9,7	9,6-9,5	9,4-9,3	<9,2
1500m skrējiens (min)	>6,30-6,21	6,20-6,15	6,14-5,52	5,51-5,45	<5,44
Atspiedieni (skaits)	<19	20-23	24-26	27-28	>29

Fiziskās attīstības novērtējuma skalas 14-gadīgiem zēniem

Rādītāji un mērvienības	Zems līmenis	Zem vid. līmeņa	Vidējs līmenis	Virs vid. līmeņa	Augsts līmenis
Balles	1	2	3	4	5
Testi					
Lēciens (cm)	<181	182-194	195-207	208-220	>221
Noturēšanās stienī (s)	<11,9	12,0-21,0	21,1-30,3	30,4-39,4	>39,5
Skrējiens 5m x10 (s)	>21,4	21,3-20,6	20,5-19,5	19,4-18,7	<18,6
30m skrējiens (s)	>4,7	4,6	4,5	4,4	<4,3
60m skrējiens (s)	>9,5	9,4-9,0	8,9-8,8	8,7-8,6	<8,5
300m skrējiens (min)	>0,58	0,57-0,55	0,54-0,53	0,52-0,51	<0,50
Atspiedieni (skaits)	<21	22-25	26-27	28-29	>30

Fiziskās attīstības novērtējuma skalas 15-gadīgiem zēniem

Rādītāji un mērvienības	Zems līmenis	Zem vid. līmeņa	Vidējs līmenis	Virs vid. līmeņa	Augsts līmenis
Balles	1	2	3	4	5
Testi					
Lēciens (cm)	<195	196-207	208-220	221-232	>233
Noturēšanās stienī (s)	<16	16,1-25,1	25,2-34,2	34,3-43,3	>43,4
Skrējiens 5m x10 (s)	>21,3	21,2-20,3	20,2-19,0	19,1-18,2	<18,1

30m skrējiens (s)	>4,6	4,5	4,4	4,3	<4,2
60m skrējiens (s)	>9,5	9,4-9,0	8,9-8,8	8,7-8,6	<8,5
3000m skrējiens (min)	12,30-12,19	12,18-12,08	12,07-11,57	11,56-11,46	<5,30
Atspiedieni (skaits)	<22	23-25	26-28	29-30	>31

Fiziskās attīstības novērtējuma skalas 16-gadīgiem zēniem

Rādītāji un mērvienības	Zems līmenis	Zem vid. līmeņa	Vidējs līmenis	Virs vid. līmeņa	Augsts līmenis
Balles	1	2	3	4	5
Testi					
Lēciens (cm)	<205	206	218-230	231-242	>243
Noturēšanās stienī (s)	<205	206-217	218-230	231-242	>243
Skrējiens 5m x10 (s)	>20,7	20,6-19,8	19,7-18,9	18,8-18,2	<18,1
30m skrējiens (s)	>4,5	4,4	4,3	4,2	<4,1
60m skrējiens (s)	>8,7	8,6-8,4	8,3	8,2-8,1	<8,0
3000m skrējiens (min)	<12,14	12,13-12,03	12,02-11,52	11,51-11,41	<11,40
Atspiedieni (skaits)	<24	25-27	28-29	30-31	>32

*Avots: LHF profesionālās ievirzes sporta izglītības programma hokejā (2013)

Koncentrējamies uz komandas vērtībām

Hokeja skolas „Kurbads” kultūra un vienotība ir pats svarīgākais. Treniņos un spēlēs smagi strādājot, izaicinājumiem pretī stājamies kopā, bet ārpus hokeja vienoti atpūšamies. Šeit tiek ietverti komandas izbraucieni, turnīri, kopīgās ēšanas un citi pasākumi. Veidojam savstarpēju cieņu un draudzību, lai saglabātos labākās atmiņas par aizvadīto laiku kopā.

Svinam Ziemassvētkus kopā



Gan lieli, gan mazi hokeja kluba Kurbads spēlētāji ar visu plašo ģimeni ik gadu pulcējas uz Ziemassvētku svinībām Kurbads ledus hallē! Rotaļas un spēles, Ziemassvētku vecītis ar dāvanām, piparkūku darbnīcas un daudz kas cits, lai vakars izdots ar sirsnīgu atmosfēru.

HS “Kurbads” sezonas noslēgums



Profesionālu hokejistu atbildes uz jautājumiem par hokeju.

Atbild Lauris Dārziņš:

Kas pamudināja Tevi nodarboties ar hokeju?

Man patika sportot un tēvam patika hokejs, līdz ar to sāku apmeklēt hokeja treniņus

Kurš bija tas posms, kad saprati, ka gribi klūt par profesionālu hokejistu un visu savu dzīvi saistīt ar hokeju?

Gribēju visu mūžu, bet sapratu, ka tas ir iespējams tikai tad, kad saņēmu pirmos līguma piedāvājumus.

Kādas ir galvenās īpašības, lai kļūtu par profesionālu sportistu?

Laba veselība, centība un vēlme būt uzvarētājam

Ko Tu ieteiktu un novēlētu jaunajiem hokejistiem?

Izbaudiet, jo Tas ir lielisks un aizraujošs ceļojums, kurā uzzināsi par sevi daudz ko jaunu.



Atbild Miks Indrašis:

Kas pamudināja Tevi nodarboties ar hokeju?

Nodarboties ar hokeju mani pamudināja tētis, jo viņš pats agrāk jaunībā spēlēja hokeju, tāpēc arī mani aizsūtīja spēlēt tieši šo sporta veidu.

Kurš bija tas posms, kad saprati, ka gribi klūt par profesionālu hokejistu un visu savu dzīvi saistīt ar hokeju?

To sapratu jau bērna gados - vēlos spēlēt tiesi hokeju un mani nekas vairs cits nesaistīja, kā arī darām ko citu kā hokeja spēlešanu, sevi nevarēju iedomāties.

Kādas ir galvenās īpašības, lai kļūtu par profesionālu sportistu?



Manā uztverē galvenajām īpašībām jābūt ir vēlmei pilnveidoties, neatlaidībai un mērķtiecībai. Vienmēr ir jāuzstāda mērķi un uz tiem jāiet, jātic sev.

Ko Tu ieteiktu un novēlētu jaunajiem hokejistiem?

Ticiet sev un uzstādīt mērķus, kurus vēlaties sasniegt, un uz tiem neatlaidīgi tiecieties, tad arī viss izdosies.