

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 mērķus!

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 katra bērna 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 nianšes ar dažādu spēļu un vingrinājumu palīdzību.

Vispārīgās fiziskās sagatavotības treniņš

Spēlētāji bez ledus treniņiem aizvada arī vispārīgās fiziskās sagatavotības treniņu pēc katras ledus nodarbības, lai attīstītu spēku, izturību, lokanību, 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 ēdienreizes un citi pasākumi. Veidojam savstarpēju cieņu un draudzību, lai saglabātos labākās atmiņas par pavadīto laiku kopā.

HS “Kurbads” grupu treneri

Skolas treneru sastāvs:

JABL – Toms Bluks, Edgars Adamovičs, Denijs Romanovskis

U17 – Edgars Adamovičs, Toms Bluks, Denijs Romanovskis

U15 – Jānis Puriņš, Vladislavs Vodolažskis, Denijs Romanovskis

U13 – Jēkabs Rēdlihs, Vladislavs Vodolažskis, Denijs Romanovskis

U11 – Vladislavs Vodolažskis, Jēkabs Rēdlihs, Denijs Romanovskis

U9 – Ričards Antons, Edgars Adamovičs, Denijs Romanovskis

SSG – Ričards Antons, Edgars Adamovičs, Denijs Romanovskis



Toms Bluks



Edgars Adamovičs



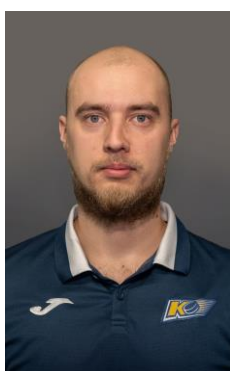
Jānis Puriņš



Jēkabs Rēdlihs



Vladislavs Vodolažskis



Ričards Antons



Denijs Romanovskis

Vecāku padomes pārstāvji

JAHL – Jūlija Opikova, Inga Korņilova

U-17 – Kira Gončarova, Evita Skrāģe

U15 – Māris Štekeļs, Gatis Klemencis

U13 – Oļegs Požiļenko, Guntars Lazdiņš

U11 – Karina Artjomenko, Māris Urbāns

U9 – Asifs Alijevs, Maksims Macko

SSG – Ēriks Popelis, Mārtiņš Zukurs

HS „Kurbads” apģērbu līnija.



Katrs skolas audzēkņa vecāks ērti un vienkārši var veikt pasūtījumu kluba 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 pretiniekiem 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 situācijās 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 disciplinēts;
- 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 noskaņojumu vērosiet spēli, bērns būs ieguvējs.
- Izturieties ar cieņu, vienmēr respektējiet 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 līdzī pozitīvā manierē. Tribīņu negatīvisms ļoti aizskar spēlētājus, pret kuriem tas vērsts.
- Vienmēr – pēc uzvaras vai zaudējuma – atrodiat pozitīvo. Nekliedziat uz savu bērnu, tas viņam nepalīdzēs. Uzklusiet un atbalstiet.
- Māciet hokeja noteikumus un centieties atbalstīt tiesnešus, nevis viņus lamāt, jo bez viņiem Latvijas hokejam neiztik.

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 savs principu kopums, kas jāievēro, taču tie savstarpēji savijās 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 spēlē 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 atveseļošanas procesā un sniegunam hokeja laukumā nākamajā dienā. Miega stundas pirms pusnakts ir labākas nekā stundas pēc pusnakts, tāpēc dodieties gulēt agri.

Uzturs: Šīs ēdienreizes laikā sportistam jāēd daudz dārzeņi, lielu olbaltumvielu daudzumu un lēnas darbības ogļhidrātus. Šī kombinācija palīdz atveseļošanās 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 ķermeni. Lai sāktu garīgo procesu, padomājiet par to, kā jūs jūtaties 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, uzsplēdējiet 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 ogļhidrāti, 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 puīšu 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 uz kodu veidā, aptuveni 2,5 stundas pirms mača. Uz kodām vajadzētu būt ar lielu daudzumu lēnas darbības ogļhidrātu un viegli sagremojamām. Vienkārša uzkošana 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. Tiklīdz esat pārgērbies, patērējiet fruktozes avotu (saldos augļus, ananāsus vai vīnogu sulu), pēc tam 15-20 minūtes ēdat pilnu maltīti, kurā ir daudz olbaltumvielu, lēni darbojošies ogļhidrāti un dažādu krāsu dārzeņi.

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 noārdītajiem audiem iegūtu svaigas asinis / barības vielas, paātrinot reģenerācijas procesu.

Pirmsspēles rutīna no Kristera Gudļevska:

„Pirms spēles nedaudz pasplēdēju bumbu, iesildos, pastaipos, sakopāju 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.

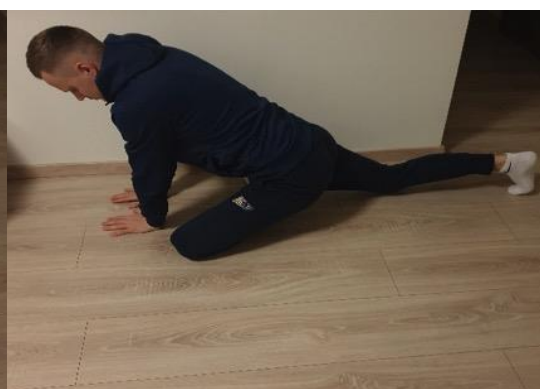
Stiepšanās

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. Balstāties uz plaukstām vai apakšdelmiem(30. sek.)



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



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



5. Izstiepta taisna roka priekšā. Plauksta noliekta 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. Gulus uz muguras, kājas saliektas ceļgalā locītavās. Ceļgalus nolaižam uz vienu un otru pusi brīvi(3 sek. iestiepjt), pēdas nekustās. 15x uz katru pusi.



2. Guļus uz muguras kājas saliektas 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 pusi, sekojot ar skatienu līdz rokai. 3-5 sek. stiepjošo pozīciju notur. 15x uz katru pusi.



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



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 un miega 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 ķermeni pēc iespējas gatavāku gaidāmajām slodzēm;
- Centies izvairīties no mērcēm, kečupa, majonēzes, kas sastāv no nelietderīgām kalorijām;
- Izvairies no ceptiem ēdieniem. Grillēti vai sautēti ēdieni 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;
- Miegš 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 svāra 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, brokoļi, burkāni, cukini, gurķi, visi kāposti, kabači, kāļi, ķirbji, pākšu pupiņas, paprika, puķkāposti, rāceņi, selerija, sēnes sīpoli, tomāti, zaļie zirnīši.

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

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

Pareizs uzturs

Iekļauj olbaltumvielas katrā ēdienreizē

Svāra 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 vīsta, 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 vaļā);
- Tītara gaļa u.c. mājputni;
- Cūkgaļa(augstākais līmenis – ar zāli un dārzeniem barota).

Olas

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

Piena produkti (ar nesamazinātu tauku saturu)

- Pilnpiena biezpiens;
- Bezpiedevu grieķu jogurts vai islandiešu jogurts.

Vēžveidīgie

- Vēži, krabji, garneles, austeres, omāri.

Zivis

- Silķes; 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 ogļhidrāti, nekā olbaltumvielu avoti, veidojot tos par ogļhidrātu avotu.

Dārzeni

- Bietes, brokoļi, kāposti, burkāni, kabači, kāļi, gurķi, tomāti, ķiploki, paprika, salāti, redīsi, rāceņi, rutki, sparģeļi 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 aļģu 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 piespēli uz laukuma vidusdaļu, turot nūju vērstu uz ripu;
- Dodoties uzbrukumā, turēt nūju uz ledus un meklēt ripu;
- Presingojojot 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 iegūsi ripu, tad domāji par aizsardzību;
- **Darbs pie vārtiem:**
- Ar jaudu doties 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;
- Uzbrucējiem 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 paņēmieni;
- 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. Viegla ripas iemešana stūrī būs efektīva un, apskrienot aizsargu, ej tai pakaļ;
- 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, pašai izstrādātam treniņos un spēlēs, jābūt veselībai - pareiza gatavošanās, iesildīšanās, atslodīšanās. Kā arī pats galvenais katram sportistam, tai skaitā hokejistam, ir jādeg acīm par uzvaru!

3) Ko nozīmē izaugt par profesionālu sportistu?

Ir jāreķinās, 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 norādīts 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 stūrakmeņiem.

****Rezultātu rādītāju 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 saliektām rokām;
- Eksplozīvā spēka noteikšanas tests – roku saliekšana un iztaisnošana;
- Skriešanas ātruma un veiklības noteikšanas tests – atspoles skrējieni 10x5m;
- Roku kustību ātruma (tempa) noteikšanas tests – uzsitieni uz plāksnes;
- Ātruma noteikšanas tests – skrējieni 30m;
- Ātruma noteikšanas tests – skrējieni 60m;
- Ātruma izturības noteikšanas tests – skrējieni 300m;
- Izturības noteikšanas tests – skrējieni 1000m;
- Izturības noteikšanas tests – skrējieni 1500m;
- Izturības noteikšanas tests – skrējieni 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 izdotos 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 kļūt 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?

Labā veselība, centība un vēlme būt uzvarētājam

Ko Tu ieteiktu un novēlētu jaunažiem 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 kļūt par profesionālu hokejistu un visu savu dzīvi saistīt ar hokeju?

To sapratu jau bērna gados - vēlos spēlēt tieši hokeju un mani nekas vairs cits nesaistīja, kā arī darām ko citu kā hokeja spēlēšanu, 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 uzstādiet mērķus, kurus vēlaties sasniegt, un uz tiem neatlaidīgi tiecieties, tad arī viss izdosies.