

REZULTĀTU DINAMIKA KONTROLES VINGRINĀJUMOS VASARAS NOMETNĒ BASKETBOLISTIEM

BASKETBALL PLAYERS' RESULT DYNAMICS OF CONTROL EXERCISES IN THE SUMMER CAMP

Sandra Škutāne

Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija
Brīvības gatve 333, LV-1006, Rīga, Latvija
e-pasts: Sandra.Skutane@lspa.lv

Absract

To state result changes in different control exercises adequate to the sensitive periods of a man's physical quality development during four year stage.

Summer camps are the most essential time for physical conditioning classes, almost all team players participate in them. A summer camp is the training means, where in quite short time a significant progress of a young basketball player can be achieved. The main task is to put the basis for the next season.

In 2008 – 2011 the boys born in 1995/1996 of the BS Riga/Ridzene spent 34 – 36 training sessions in one summer camp, only their length differed according to the trainees' age.

In the beginning stages of the sports activity all qualities should be developed, as only all-round physical development can create the necessary basis for result growth. All-roundedness creates beneficial conditions to learn motor actions in the chosen kind of sport. The more movements are acknowledged and mastered by a man, the easier it is for him to learn new ones. It can be explained by the development of the general coordination ability, which creates a possibility in the course of time to acquire the motor movements of the chosen sport.

The main physical qualities, which are developed are as follows: speed, strength, endurance, agility, rapid force, strength endurance and flexibility. Several sensitive periods are distinguished in the development of physical qualities. All physical qualities do not develop equally.

Every year athletes were tested in different running exercises: 20m run from the flying start, 30m run from the flying start, 60m and 100m run from the standing start, 6x10m shuttle run and 1600m run.

The result differences were statistically significant only from year to year, two camp in one year result growth or decrease had occasional character. Only in 1600m run linear growth of results were observed.

Ievads

Pētījuma mērķis mērķis ir noteikt rezultātu izmaiņas dažādos kontroles vingrinājumos atbilstoši cilvēka fizisko īpašību attīstīšanas sensitīvajiem periodiem 4 gadu laika posmā.

Pētījuma uzdevumi –

1. Noteikt rezultātu izmaiņas 4 gadu laikā 20m un 30m skrējienos gaitā.
2. Noteikt rezultātu izmaiņas 4 gadu laikā 60m un 100m skrējienos.
3. Noteikt rezultātu izmaiņas 4 gadu laikā 6x10m atspoles skrējienā.
4. Noteikt rezultātu izmaiņas 4 gadu laikā 1600m skrējienā.

Pētījuma bāze un metodes

Literatūras avotu analīze. Matemātiskās statistikas metodes.

Vasaras nometnes ir būtiskākais laiks fiziskās sagatavošanas nodarbībām, tajās pulcējas gandrīz visi vienas komandas spēlētāji. Laika posmā no 2008 – 2011 gadam BS Rīga/ Rīdzene 1995./1996.gadā dzimušie zēni vasaras nometnēs pavadīja 8 reizes pa 10 dienām. Paralēli basketbola tehnikas pilnveidošanas un slīpēšanas treniņiem notika arī fiziskās sagatavotības treniņi.

Vasaras nometne ir tā sagatavošanas forma, kurā samērā īsā laika var panākt jaunā basketbolista ievērojamu progresu. Galvenais uzdevums: pamatu ielikšana nakošajai sezonai.

Treniņu plānojums vasaras nometnē (3 treniņi):

- fiziskā sagatavošana;
- speciālā sagatavošana (tehnika, taktika, integrālā),

- individuālais treniņš (Rudzītis, 2003).

Tātad 10 dienu nometnē jaunie basketbolisti aizvada 26 – 27 teniņus. Tas ir pietiekošs pamats fiziskās un speciālās sagatavotības bāzes iegūšanai.

BS Rīga/Rīdzene 1995./1996.gadā dzimušajiem zēniem nometnes dienas grafiks ir: 2008 – 2009.gadā pl: 8:00 rīta rosme, pl. 10:30 – 13:00 treniņš (basketbols), pl. 16:00 – 17:15 treniņš (vieglatlētika), pl. 18:15 – 19:00 treniņš (basketbols) (2008) un pl.18:15 – 19:15 treniņš (basketbols, individuālais) (2009), pl. 19:30 – 20:45 treniņš (fūbols)(2008) un pl.19:30 – 21:00 treniņš (fūbols)(2009).

2010 – 2011.gadā pl.8:00 rīta rosme, pl. 12:15 – 13:30 treniņš (basketbols vai vieglatlētika), pl.16:30 – 17:45 treniņš (basketbols vai vieglatlētika), pl. 19:00 – 20:00 treniņš (fūbols) un pl. 20:15 – 21:45 treniņš (individuālais treniņš).

Tātad 1995./1996.g.dz. zēni vasaras nometnē aizvada 34 – 36 treniņu nodarbības, tikai atšķiras to ilgums.

Treniņu nodarbībās tiek attīstītas dažādas fiziskās īpašības un apgūti jaunie tehniskie paņēmieni, vingrinājumi.

Organisms ir vienota sistēma, tādēļ dažādas fiziskās īpašības nevar attīstīt izolēti: tās viena otru savstarpēji ietekmē un atbilstoši to savstarpējās iedarbības mehānismam notiek „pārnesums” no vienas īpašības uz otru. Savstarpējā ietekme var būt pozitīva vai negatīva (Liepiņš, 2000).

Nometnes laikā, kad treniņu nodarbības notiek gan sporta zālē, gan stadionā treneri cenšas sakordinēt treniņu vielu tā, lai panāktu pēc iespējas labvēlīgāku ietekmi uz jaunieša organismu, nepārslogotu to, tomēr ne vienmēr tas izdodas.

Sportiskās darbības sākuma posmos jāattīsta visas īpašības, jo tikai vispusīga fiziskā attīstība spēj radīt nepieciešamo bāzi rezultātu izaugsmei. Vienpusīga šaurā speciālizācija spēj radīt labvēlīgus apstākļus īslaicīgai straujai rezultātu izaugsmei, taču tālākā perspektīvā tā nelabvēlīgi ietekmē ne tikai sportisko rezultātu, bet arī personības veidošanos. Vispusība rada labvēlīgus apstākļus darbību motorikas apgūšanai izvēlētajā sporta veidā. Jo vairāk kustību pazīst un pārvalda cilvēks, jo vieglāk viņam apgūt jaunas. Tas izskaidrojams ar vispārejo koordinācijas spēju pilnveidošanu, kas rada iespēju laika gaitā apgūt izvēlētajā sporta veida motoriku. Progresā iespējas izvēlētajā sporta veidā prasa, lai sportista maksimālās pilnveidošanas iespējas balstītos uz vispusīgu fizisko attīstību un bagātīgām kustību zināšanām (Liepiņš, 2000).

Galvenās fiziskās īpašības, kuras tiek attīstītas ir: ātrums, spēks, izturība, veiklība, ātrspēks, spēka izturība un lokanība. Fizisko īpašību attīstīšanā izdala vairākus sensitīvos periodus. Visas fiziskās īpašības neattīstās vienādi.

2008.gadā, kad zēniem bija 12 – 13 gadi, pēc sensitīvajiem periodiem, ātrspēka attīstība notika ar mērenu augšanas tempu, spēka izturības attīstība notika ar augstu augšanas tempu un vispārējā izturība ar strauju augšanas tempu.

2009.gadā, kad zēniem bija 13 – 14 gadi, spēks un spēka izturība palielinājās ar augstu augšanas tempu un visstraujāk šajā vecumā palielinājās lokanība.

2010.gadā, kad zēniem bija 14 – 15 gadi spēka radītāji palielinājās mērenā tempā, ātrspēks un vispārējā izturība palielinājās ar augstu augšanas tempu un visstraujāk palielinājās spēka izturība.

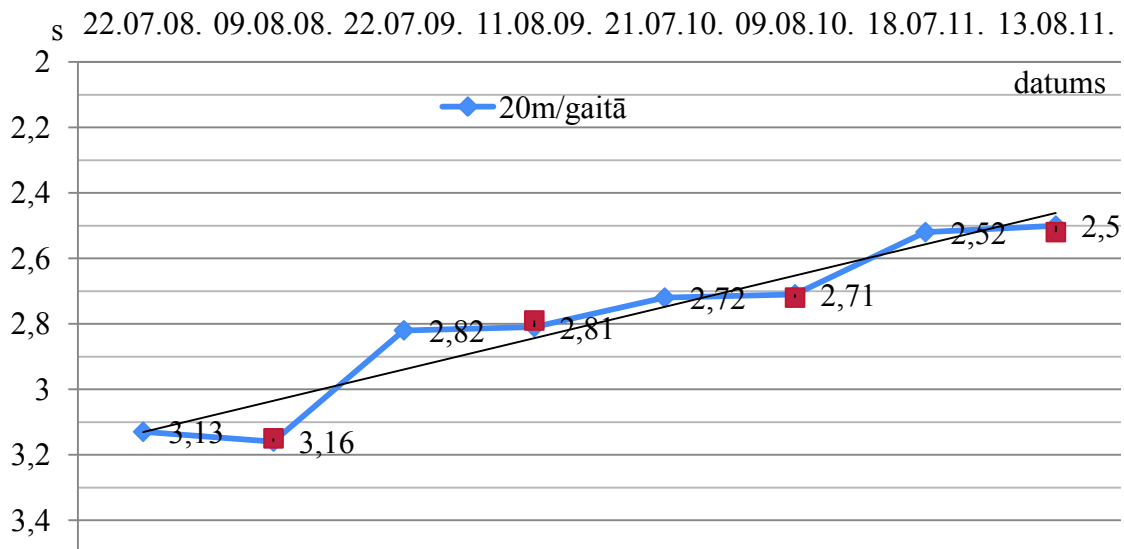
2011.gadā, kad zēniem bija 15 – 16 gadi mērenā tempā palielinājās spēka un ātruma īpašības, ar augstu augšanas tempu palielinājās spēka izturība un visstraujākais augšanas temps tika novērots lokanības attīstīšanai.

Visu cilvēka fizisko spēju attīstību un attīstīšanu var sadalīt vairākos etapos:

- Dabīgajā attīstībā – līdz 18 gadiem;
- Augstākais līmenis – no 18 līdz 35 – 40 gadiem;
- Pakāpenisks fizisko spēju pazemināšanās etaps – no 35 līdz 40 gadiem un vēlāk (Liepiņš, 2000).

Katru gadu sportisti tika testēti dažādos skrējienu vingrinājumos.

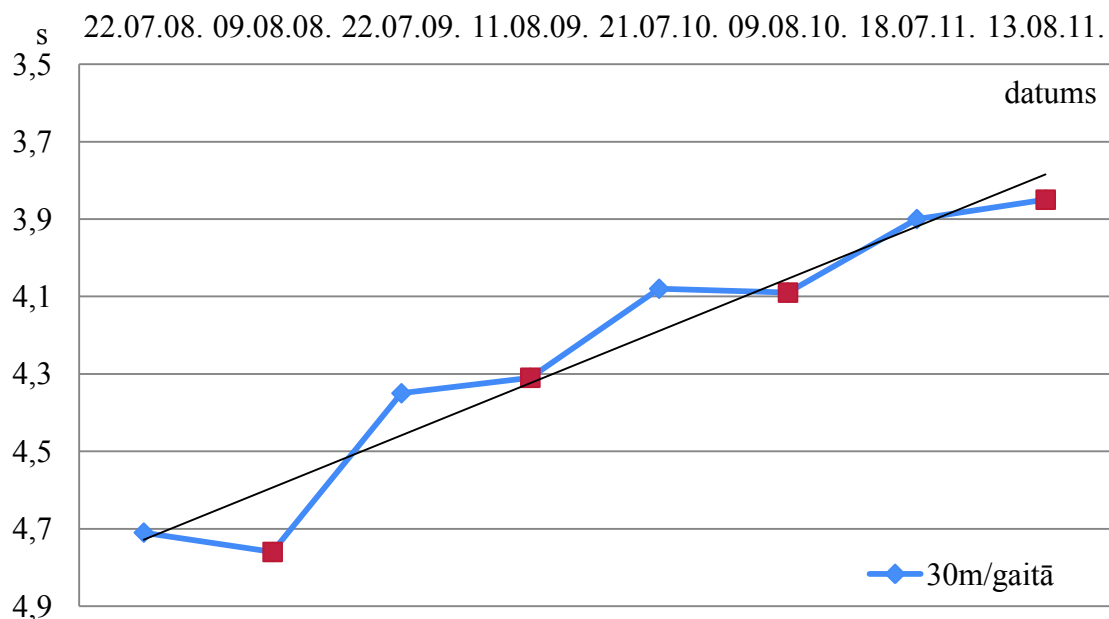
20m skrējienā ar startu gaitā (sk.1.att.) 2008.gada pirmajā testēšanas (22.07.08.) reizē jauno basketbolistu vidējais rezultāts bija 3,13sek., otrajā testēšanas reizē jeb otrajā nometnē rezultāts pasliktinājās – 3,16sek. (09.08.08.), pēc Stjūdenta kritērija rezultātu pazemināšanās nav statistiski ticama. Tātad laiks starp vasaras nometnēm ir par īsu, lai rastos trenējošais efekts un šis vecuma posms nav labvēlīgākais ātruma īpašību attīstīšanai. 2009.gadā jau pirmajā testēšanas reizē (22.07.09.) tika konstatērs vidējā rezultāta uzlabojums par 0,31sek., tas ir statistiski ticams. Šīs izmaiņas radušās galvenokārt uz bērna dabiskas attīstības rēķina.



1.att. Kontroles rezultāti 20m skrējienā ar startu gaitā 2008 – 2011 gads.

Otrajā (11.08.09.) nometnē jeb ceturtajā testēšanas reizē vērojams neliels rezultātu uzlabojums, 2,81sek., kas nav statistiski ticams. Nākošajā – 2010.gadā grupas vidējais rezultāts šajā kontroles vingrinājumā uzlabojās par 0,10sek., kas ir statistiski ticams. 2011.gadā atkal notika rezultātu paugstināšanās, grupas vidējais rezultāts palielinājās par 0,20sek., kas ir statistiski ticams. No iepriekš minētā var secināt, ka BS Rīga/Rīdzene basketbolistiem rezultāti 20m skrējienā ar startu gaitā palielinājās pakāpeniski, lielāko izaugsmi sasniedzot 13 – 14 gadu un 15 – 16 gadu vecumos.

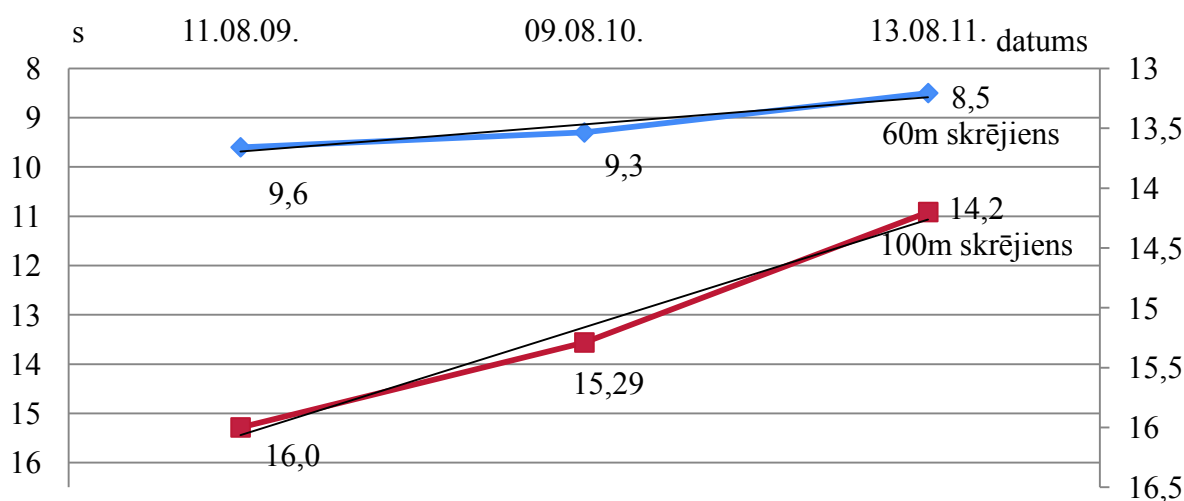
Vienā un tajā pat dienā notika kontroles testi arī 30m skrējienā ar startu gaitā. Rezultātu izmaiņu līkne attēlota 2.att. Pirmajā kontroles reizē (22.07.08.) grupas vidējais rezultāts bija 4,71sek., otrajā testēšanas reizē rezultāts tā pat kā 20m skrējienā pazeminājās par 0,05sek., kas nav statistiski ticams. Trešajā testēšanas (22.07.09.) reizē rezultāts jau sasniedza 4,35sek., kas ir par 0,31sek. labāk nekā iepriekšējā gadā, rezultāta izmaiņas ir statistiski ticamas. 2010.gadā rezultātu izmaiņas ir statistiski ticamas, rezultāts uzlabojās par 0,23sek. (21.07.10.). 2011.gadā rezultātu izmaiņas divu testēšanas reizēs 3,90sek. (18.07.11.) un 3,85sek. (13.08.11.) ir 0,05sek., kas ir statistiski ticams. No iepriekš minētā var secināt, ka vislielākā rezultātu izaugsme novērojama 2009.gadā (0,40sek.), kad zēniem bija 13 – 14 gadi, 2010.gadā 0,22sek. un 2011.gadā 0,23sek., tātad ik gadu jaunie basketbolisti spēja savu rezultātu šajā kontroles vingrinājumā uzlabot par 0,2sek.



2.att. Kontroles rezultāti 30m skrējienā ar startu gaitā 2008 – 2011 gads.

Tikai katra gada otrajā nometnē tika rīkoti kontroles testi 60m un 100m skrējienos (sk.3.att.). Pirmais 60m skrējienis, kurā tika reģistrēti rezultāti notika 2009.gadā, grupas vidējais rezultāts bija 9,6 sek., pēc gada rezultāts tika uzlabots par 0,30sek., kas nav statistiski ticama izmaiņa. 2011.gadā grupas vidējais rezultāts sasniedza 8,5sek., kas ir par 0,8sek. labāk nekā 2010.gadā, rezultāta izmaiņa ir statistiski ticama. Divu gadu laikā rezultāts no 9,6 sek. uzlabojās līdz 8,5sek., kas ir statistiski ticama izmaiņa.

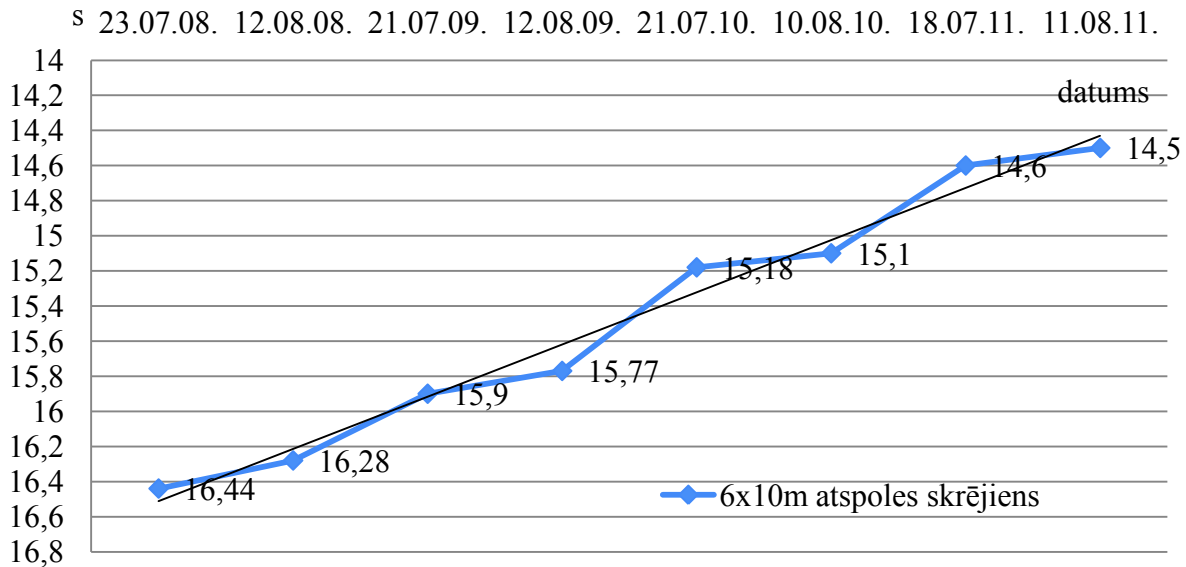
100m skrējienā (sk.3.att.) sākotnējais rezultāts bija 16,0sek.(11.08.09.), gada laikā rezultāts tika uzlabots par 0,71sek., kas ir statistiski ticamas izmaiņas. Visstraujākais rezultātu uzlabojums tika panākts 2011.gadā 14,2sek. kas ir par 1,11sek. labāk nekā 2010.gadā, rezultāta izmaiņas ir statistiski ticamas. Tas norāda, ka palielinājusies ātruma izturība, kas saistīta tieši basketbola spēles specifiku – spēle uzbrukumā un spēle aizsardzībā. Divu gadu laikā rezultāts 100m skrējienā uzlabojies par 1,80sek., kas ir ticams.



3.att. Kontroles rezultāti 60m un 100m skrējienos 2008 – 2011 gads.

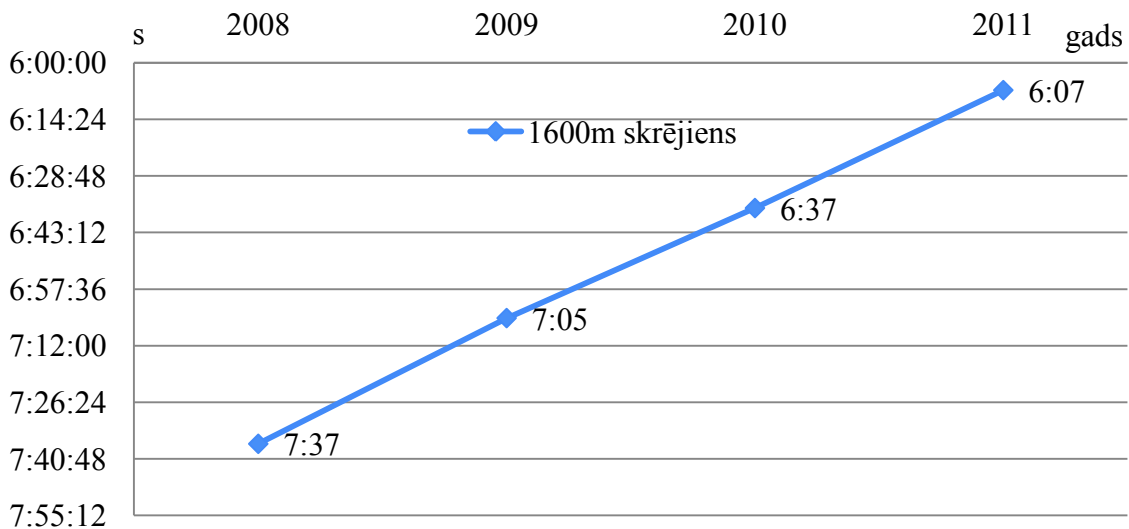
Basketbolā raksturīga ātra kustības uzsākšana un ātra apstāšanās, kā arī virziena maiņa, līdz ar to treniņu procesā tika organizēts kontroles tests 6x10m atspoles skrējienis. Četrus gadus laikā

notika 8 kontroles skrējieni, kuri izpelnījās BS Rīga/Rīdzene basketbolistu vislielāko interesi. Arī šajā kontroles vingrinājumā novērojamas kāpņveida rezultātu izmaiņas (sk.4att.). Pirmajā testēšanas reizē (23.07.08.) grupas vidējais rezultāts bija 16,44sek., otrajā testēšanas reizē (12.08.08.) rezultāts uzlabojās – 16,28sek. Rezultāta izmaiņa par 0,15sek. ir statistiski ticama. 2009.gadā un 2010.gadā divu nometņu starpā rezultātu izmaiņa bija 0,13sek., kas nav statistiski ticama, ka arī rezultātu izmaiņa 2011.gadā 0,10sek. nav statistiski ticama.



4.att. Kontroles rezultāti 6x10m atspoles skrējienā 2008 – 2011gads.

Rezultātu izmaiņa 2008.gada jūlijs – 2009.gada jūlijs ir 16,44sek. – 15,90sek., izmaiņa ir 0,54sek., kas ir statistiski ticama. 2009.gada jūlijs – 2010.gada jūlijs rezultātu izmaiņa ir 15,90sek. – 15,18sek., 0,72sek., kas ir statistiski ticama. 2010.gada jūlijs – 2011.gada jūlijs rezultāti ir 15,18sek. – 14,6sek., izmaiņa ir 0,54sek. kas ir statistiski ticama. Tomēr netiek ievērota lineāra sakarība rezultātu izmaiņā. Straujāka rezultātu izaugsme novērojama 21.07.10. un 18.07.11. datumos veiktajos kontroles testos.



5.att. Kontroles rezultāti 1600m skrējienā 2008 – 2011.gads.

Vēl viens tests, kuru veica basketbolisti bija 1600m skrējiena (sk.5.att.). 2008.gadā grupas vidējais rezultāts bija 7:37,0 min., 2009.gadā grupas vidējais rezultāts uzlabojās par 32sek. un bija

7:05,0 min. 2010.gadā grupas vidējais rezultāts sasniedza 6:37,0 min., kas ir par 28sek. labāks un 2011.gadā rezultāts vēlreiz tika labots par 30sek., sasniedza 6:07,0 min. Visas rezultātu izmaiņas ir statistiski ticamas. Vienīgi 1600m skrējienā novērojama lineāra rezultātu izmaiņa.

Notiekot jaunieša dabiskajai attīstībai treneru uzdevums ir to nekavēt, bet tikai veicināt, līdz ar to pēc apskatītajiem kontroles vingrinājumiem nav iespējams izvērtēt katras fiziskās īpašības attīstību atbilstoši sensitīvajam periodam.

Secinājumi

1. Vecināt, ka BS Rīga/Rīdzene basketbolistiem rezultāti 20m skrējienā ar startu gaitā palielinājās pakāpeniski, lielāko izaugsmi sasniedzot 13 – 14 gadu un 15 – 16 gadu vecumos. 30m skrējienā ar startu gaitā vislielākā rezultātu izaugsme novērojama 2009.gadā (0,40sek.), kad zēniem bija 13 – 14 gadi, 2010.gadā 0,22sek. un 2011.gadā 0,23sek., tātad ik gadu jaunie basketbolisti spēja savu rezultātu šajā kontroles vingrinājumā uzlabot par 0,2sek.
2. 60m skrējienā divu gadu laikā rezultāts no 9,6 sek. uzlabojās līdz 8,5sek. 100m skrējienā visstraujākais rezultātu uzlabojums tika panākts 2011.gadā 14,2sek. kas ir par 1,11sek. labāk nekā 2010.gadā. Tas norāda, ka palielinājusies ātruma izturība, kas saistīta tieši basketbola spēles specifiku – spēle uzbrukumā un spēle aizsardzībā.
3. Straujākā rezultātu izaugsme novērojama 2010.gadā un 2011.gadā, kad šie rezultāti bija 15,18sek. un 14,6sek.
4. 1600m skrējienā novērojama lineāra rezultātu izmaiņa, ik gadu basketbolisti rezultātus uzlaboja par 30sek.

Literatūra

1. Liepiņš I. *Sports un treniņš, pirmā daļa*. Rīga: autora izdevums, 2000. 232.lpp.
2. Rudzītis A. *Jauno basketbolistu treniņš*. Rīga: [b.i.], 2003. 92.lpp.

Akceptēts: 2012. gada 30. novembrī