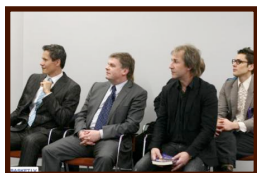




Populāri mākslinieki, mūziķi, uzņēmēji un sportisti iesaistās jaunatnes basketbola Talantu nedēļā



2. Lpp.

LBS fiziskās sagatavotības treneris Viktors Lācis par jauno basketbolistu fizisko attīstību.



5. Lpp.

Akcija „Bumbas skolām” turpinās...

6. Lpp.



Aicinām palīgā Jaunatnes basketbola izlasēm!

6.Lpp.



Meklējam spējīgākos SLJBL spēlētājus!

Iepriekš ziņots, ka Latvijas Basketbola savienība ir uzsākusi ceļu uz vērtību maiņu visa vecuma basketbolistiem, kā nosacījumu jaunajiem talantiem izvirzot atbildīgu attieksmi pret mācībām. Jau decembrī LBS valde noteica, ka viens no priekšnoteikumiem dalībai Nacionālajā valstsvienībā būs sekmība mācībās.

Šā lēmumu dēļ, ziemas brīvlaikā dažiem Latvijas basketbola jaunajiem talantiem Baltijas kausa izcīņas vietā tika izbrīvots laiks, lai ieskatītos grāmatās..

Taču daudzi jaunieši treniņus un mācības skolā spēj lieliski apvienot un mācību gada noslēgumā Swedbank Latvijas jaunatnes basketbola līga vēlas viņus godināt.

Ja Jūsu bērns ir Swedbank LJBL spēlētājs un viņa liecībā gada vidējā atzīme ir 8 balles un augstāk; nav zemāka novērtējuma par 6 ballēm un nav neattaisnotu kavējumu, tad – lūdzu dariet mums to zināmu!

Pēc liecību saņemšanas (līdz 31. maijam) atsūtiet bērna liecības kopiju pa faksu: 67293615 vai e-pastu: anitra.eiklone@lbs.lv

Arī turpmāk vismaz 2 reizes gadā - pēc pirmā un otrā semestra – sveiksim gudrākos un spējīgākos Swedbank LJBL spēlētājus!



Populāri mākslinieki, mūziķi, uzņēmēji un sportisti iesaistās jaunatnes basketbola Talantu nedēļā



Swedbank LJBL Talantu nedēļa

No 1. līdz 6. februārim Swedbank Latvijas Jaunatnes basketbola līga pirmo reizi rīkoja Talantu nedēļu, kuras laikā jaunie basketbolisti un izcilas personības līdzdarbojās sporta, izglītības un labdarības pasākumos.

Talantu nedēļa pirmdien, 1. februārī, sākās ar akciju „Bumbas skolām”. Jaunatnes līga sadarbībā ar Swedbank, četriem LBL un LSBL klubiem – „Valmiera”, „Zemgale”, Daugavpils Universitāti, „Ventspils” dāvināja basketbola bumbas bērnu namiem un patversmēm sešās Latvijas pilsētās.

Otrdien, 2. februārī, vispārējās izglītības iestādēs klašu audzinātāju stundās notika akcija „Par Tīru spēli”. Akcijas mērķis bija runāt ar skolēniem par godīgu un no aizliegtajām vielām tīru sportu.

Trešdien, 3. februārī, jaunāko klašu skolēni vizuālās mākslas stundās zīmēja basketbolu! Rīgas 84. vidusskolas skolas bērniem palīdzēja basketbola kluba „Barons” spēlētāji. Ar Swedbank filiāļu starpniecību, visi zīmējumi tiks nogādāti Rīgā un labākie darbi tiks pievienoti Swedbank „Mana dizaina kartes” kolekcijai. Zīmējumu izstādes sagatavošanā iesaistījis mākslinieks Jānis Anmanis un sagaidāms, ka plašākai publikai tā tiks izrādīta Latvijas Nacionālo valstsvienību spēļu laikā.

Ceturtdien, 4. februārī, Swedbank rīkoja konkursu „Prāta spēle”, kurā jaunatnes izlašu dalībnieki erudīcijā sacentās ar personībām, kuri zināmu rūdījumu guvuši tieši šajā sporta veidā. Konkursā piedalījās uzņēmēji Juris Visockis, un Mārtiņš

Lauva, diriģents Romans Vanags, grupas „Cosmos” saspēles vadītājs Jānis Šipkēvics un komponists Uldis Marhilēvičs. Ar viena pareizi atbildēta jautājuma pārvaru uzvaru svinēja jauniešu komanda.

Piektdien, 5. februārī, Olimpiskajā sporta centrā Rīgā notika diskusija „Basketbols – vide, kur veidojas personības”. Debatēja pašvaldību, sporta skolu, IZM, LBS, Valsts policijas pārstāvji, sportisti, vecāki un treneri. Tēmas: „Sekmes - kā pamatvērtība”, „Dzīve bez atkarības”, „Treneris – autoritāte”.

Diskusijas dalībnieki pauda dažādus viedokļus par LBS valdes lēmumu, meklējot risinājumus, kurus piemērot reālos darba, mācību un treniņu apstākļos. Jaunie basketbolisti Guna Lagzdiņa un Klāvs Strazdiņš uzsvēra sportistu personīgās atbildības nozīmi, norādot, ka mērķu sasniegšanā sekmes mācībās un panākumi sportā savstarpēji viens otru papildina. Daudz nosaka personīgā nostāja. Basketbola iniciatīvas „Bumbas skolām” patronese, Latvijas U-16, U-18 un U-20 valstsvienību dalībniece Alise Piterniece piebilda, ka personību veido spēja saprast un apzināties savus mērķus, noteikt sapņus un virzīties to sasniegšanai: „jāsaprot, kas tu gribi būt un ko vēlies sasniegt”.

Diskusiju vadīja Uģis Joksts. Debašu videoieraksts pieejams portālā Sportacentrs.com.

Sestdien, 6. februārī, Olimpiskajā sporta centrā Rīgā Talantu nedēļas noslēgums - Swedbank LJBL Zvaigžņu spēle, 1:1 finālsacensības skolām, basketbola prasmju pārbaude, „slam dunk”, trīspunktu metienu, u.c. konkursi. Īpaši tika gaidītas ģimenes, lai konkursos un stafetēs gūtu pirmo priekšstatu, ka basketbols ir pasaulē vismīlētākā spēle!

Swedbank LJBL Zvaigžņu spēle Austrumu komanda ar rezultātu 137:132 pārspēja Rietumus.



LBS fiziskās sagatavotības treneris Viktors Lācis par jauno basketbolistu fizisko attīstību.

Vērojot jauno basketbolistu treniņus dažādās skolās un atšķirīgās vecuma grupās, nākas secināt, ka treniņnodarbības pārsvarā notiek bez nopietnas iesildīšanās – visos uzdevumos, galvenokārt, tiek izmantotas bumbas, kustības ir vienveidīgas, kas lielā mērā veicina jaunatnes basketbolā tik izplatīto traumatismu. Bez speciāliem, kustību veicinošiem vingrinājumiem, mēs nonākam pie sāpošām mugurām, bērni sūdzas par sāpošiem ceļiem un tik bieži traumētām potītēm. Iesildīšanās daļā ir jadamā ne tikai kā iesildīt sportista ķermeni, bet arī kā izvairīties no visdažādākajām traumām, kas rodas treniņa rezultātā.

Savu daļu atbildības jāuzņemas arī vecākiem – liela daļa jauniešu pēc skolas

un treniņiem, atlikušo vakara daļu pavada pie kompjūtera, nevis svaigā gaisā pilnveidojoties. Tādējādi jauniešiem ikdienā pietrūkst elementāru kustību, kas ļoti nepieciešamas vispārējai fiziskajai sagatavotībai.

Ideāli, ja katrā sporta skolā būtu fiziskās attīstības treneris, kas strādātu ne tikai ar jaunajiem basketbolistiem, bet visu sporta spēļu jaunatnes komandām. Es, kā LBS fiziskās attīstības konsultants, cenšos doties uz sporta skolām, kur tieku aicināts, taču, pat kopā ar saviem palīgiem, visur pabūt nav iespējams.

Ko darīt?

Mans ieteikums vecākiem – mudiniet jauniešus apmeklēt citus sporta veidu nodarbības, piemēram: peldēšanu, vingrošanu, doties uz tuvāko stadionu vai vieglatlētikas manēžu, kur izpildīt vingrinājumus ātruma, kustību un koordinācijas attīstībai – protams, saskaņojot ar savu treneri. Tiešām – neesmu dzirdējis, ka kādam būtu atteikts līdzdarboties vieglatlētikas grupās. Vieglatlētika tomēr ir visu sporta veidu pamats, kas iemāca pareizu kustību – kāju, roku un pēdu darbību, palīdz izsargāties no nepareizām kustībām, kuras veicina bērna ķermeņa traumatismu.

Pēc pubertātes vecuma (~ 13-14 gadi) jauniešiem būtu jāsekot sava ķermeņa attīstībai, regulāri un pareizi veicot, piemēram, pievilkšanos, atspiešanos no grīdas un līdztekās. Šos jautājumus varat apspriest ar sava bērna fizikultūras skolotāju. Iespējams, jūsu dzīvesvietas tuvumā ir labs sporta klubs, kur instruktora vadībā sākt apgūt atlētiskās vingrošanas pamatus - vingrinājumus ar hantelēm, izklupienus, presītes un muguras stiprināšanās vingrinājumus.

NB! Lūdzu nelieciet bērnam uz muguras stieni! Strādāt ar stieni kategoriski aizliegts, kamēr bērns nav tam gatavs.

Mazas, bet ļoti svarīgas lietas, sākas mājās.. Lai veicas!



Akcija „Bumbas skolām” turpinās...

Swedbank Latvijas Jaunatnes basketbola līgas un Swedbank 2009.gada decembrī uzsāktā akcija „Bumbas skolām”, īpaši Swedbank LJBL Talantu nedēļas laikā, radījusi lielu interesi no skolām, organizācijām, kas piedāvā sportiskās aktivitātes bērniem ar īpašām vajadzībām.

Tādēļ Swedbank LJBL sadarbībā Swedbank, LBL un LSBL klubiem turpinās dāvēt bumbas. Viesosimies arī turpmāk pie bērniem, lai radītu prieku, būtu kopā, lai ieinteresētu basketbola spēlē.

Swedbank LJBL aicina līdz 2010.gada 1.martam mazās lauku skolas, organizācijas, kas organizē sportiskas aktivitātes bērniem ar īpašām vajadzībām un krīzes centrus ielu bērniem pieteikties Swedbank LJBL elektroniski anitra.eiklone@lbs.lv

Mīļie vecāki, mēs aicinām Jūs iesaistīties un palīdzēt savu bērnu skolām.

Mēs gaidām no Jūsu bērna skolas vēstulīti, kurā tā pastāstīs par sevi, par to, kas interesants, saistīts ar basketbolu notiek un kurus no sportistiem skola vēlas satikt.

Gaidiet, brauksim ciemos uz Jūsu skolu!



Aicinām palīgā Jaunatnes basketbola izlasēm!

Šogad tika likvidēta Valsts aģentūra “Jaunatnes basketbola metodiskais centrs”, kas līdz šim sedza lielāko izdevumu daļu Latvijas jaunatnes izlašu startiem Eiropas čempionātos – treneru atalgojumu, aviobiļešu iegādi, Eiropas čempionātu dalības maksas, u.c.

Jaunatnes izlašu sekmīgu dalību Eiropas turnīros Latvijas Basketbola savienība uzskata par vienu no svarīgākajiem priekšnoteikumiem basketbola attīstībai kopumā, tāpēc aktīvi tiek meklēti risinājumi obligāto maksājumu un optimāla sagatavošanās cikla nodrošināšanai.

Šā brīža iespējas ļauj segt neatliekamās maksājumus – dalības maksas, inventāra iegādi, medicīnas līdzekļus, treneru atalgojumu, apdrošināšanas izmaksas u.tml. Atlikušie līdzekļi tiks sadalīti treniņprocesa nodrošināšanai, proporcionāli katrai no jauniešu izlasēm. Ja par optimālu gatavošanās ciklu tiek uzskatītas 5 - 6 treniņu nedēļas, tad šobrīd naudas pietiek tikai 2 nedēļām un, atšķirībā no iepriekšējiem gadiem, visticamāk būs jāiztiek bez pārbaudes turnīriem.

LBS ir izveidojusi Jaunatnes izlašu patronu programmu, kurā aicināti iesaistīties Latvijā zināmi uzņēmēji un sabiedriski darbinieki, taču lūdzam palīgā arī vecākus: ja jums ir idejas, kā palīdzēt, sazinieties ar LBS Jaunatnes izlašu direktoru Viktoru Zujevu 20392303; viktors@lbs.lv

Būsim pateicīgi par jebkuru ideju vai ierosinājumu!