ŪDENSPOLO APMĀCĪBAS PROGRAMMA

Autors: Mihails Galuška

Latvijas Peldēšanas federācijas ūdenspolo komiteja

Latvijas Ūdenspolo federācija

2018. gads, Latvija

Apstiprinu:

Biedrības “Latvijas ūdenspolo federācija”

Valdes loceklis

/ Reinis Pavārs /

Rīga, 08.06.2018.

ŪDENSPOLO APMĀCĪBAS PROGRAMMA 1
MĒRĶI 4
UZDEVUMI 4
IGLUMS 5
PLĀNOTO REZULTĀTU APRAKSTS 5
IZGLĪTĪBAS SATURA APRAKSTS 6
ĪSTENOŠANAS PLĀNS 6
DARBA ORGANIZĀCIJA 6
MĀCĪBU NODARBĪBAS FORMAS 7
NEPIECIEŠAMIE RESURSI 7
TEMATISKAIS PLĀNOJUMS SEZONAI 9
MĒRĶAUDITORIJA 9
SATURS SĀKOTNĒJAM APMĀCĪBU LĪMENIM 11
PELDĒŠANAS PRASMES 11
Pārvietošanās ūdenī 11
Sporta peldēšanas stili 12
Ūdenspolo specifiskas peldēšanas iemaņas 13
Peldēšana ūdenspolo kraulā ar piepaceltu galvu 13
Ūdenspolo peldēšana uz muguras ar piepaceltu galvu 14
Ūdenspolo peldēšanas stila maiņa no krūtīm uz muguras 15
Peldējuma virziena maiņa 15
"Staigāšana uz kājām" vai "egg-beater kick" 16
Grūdiens kājām brasā 17
"Skalošana", jeb "sculling" 18
“Sniegšanās” 19
BUMBAS APSTRĀDES IEMAŅAS 20
Driblings 20
Bumbas pacelšana 20
Apdraudēšanas pozīcija 21
Piespēle 22
Bumbas pārlikšana 24
Metiens 24
Izcelšanās no ūdens 26
VĀRTSARGU SPECIĀLAS IEMAŅAS 26
SPĒLES UN KOMANDAS SADARBĪBAS IEMAŅAS 27

Savas pozīcijas apzināšanās 27
Komunikācijas spēles laikā 28
Komandas izvietošanās uzbrukumā 28
Centra uzbrucējs 28
“Iepeldēšanas” uzbrukums 28
Peldēšana spēles laikā 29
Apgriešanās ap aizsargu 29
Atspiešanās 30
Gurnu pozīcija aizsardzībā 30
SPĒLES GAITA 30
Tiesneši 31
TRENIŅA ORGANIZĀCIJA 31
SVARĪGĀKIE SPĒLES NOTEIKUMI 32
Laukums un ekipējums 32
Komandas 32
Spēles laiks 32
Vārtu gūšanas veidi 32
Spēles sākums 33
Brīvie metieni 33
SATURS VIDĒJAM APMĀCĪBU LĪMENIM **35**
SATURS AUGSTĀKAM APMĀCĪBU LĪMENIM **36**
IZMANTOTĀ LITERATŪRA **36**

MĒRĶI

Ūdenspolo apmācības programmas mērķis ir definējams katrā vecuma un sagatavotības pakāpes kategorijā.

1. Bērniem vecumā no 4 līdz 9 gadiem (1. – 4. apmācību gads, sākotnējais apmācību līmenis) – padarīt fiziskās aktivitātes par bērna ikdienu, uzturēt un stiprināt bērna veselību, nodrošināt vispārējo fizisko attīstību, ielikt pamatus bērna drošībai uz un pie ūdens, radīt prieku no fiziskām aktivitātēm.
2. Bērniem vecumā no 10 līdz 15 gadiem (5. – 9. apmācību gads, vidējais apmācību līmenis) – stiprināt bērna interesi par sportu, panākt, ka tas ieņem nozīmīgu vietu bērna dzīves vērtību sistēmā, attīstīt bērna rakstura īpašības caur patstāvīgu darbu rezultāta sasniegšanai, disciplinetību, sadarbību komandā, atbildības uzņemšanos, iesaistīt bērnu sacensību sportā un sagatavot dalībai ūdenspolo sporta klubos un arī nacionalajā izlasē savā vecuma kategorijā.
3. Bērniem un sportistiem (turpmāk – “sportists”) vecumā no 16 gadiem (sākot ar 10. apmācību gadu, augstākais apmācību līmenis) – nodrošināt sportistam aktīvu sportisku dzīvi, sagatavot sportistu sacensību un augsto sasniegumu sportam, sagatavot dalībai nacionalajā izlasē.

UZDEVUMI

1. Bērniem vecumā no 4 līdz 9 gadiem (1. – 4. apmācību gads, sākotnējais apmācību līmenis) – nodrošināt bērna vispārēju fizisko attīstību, iemācīt drošu pārvietošanos ūdenī, peldēšanu visos četros sporta stilos, ūdenspolo bāzes iemaņas, pārsvarā individuālās – bez bumbas un ar to, drošu uzvedību pie ūdens un ūdenī.
2. Bērniem vecumā no 10 līdz 15 gadiem (5. – 9. apmācību gads, vidējais apmācību līmenis) – attīstīt peldēšanas prasmes sporta stilos līdz sacensību sporta līmenim, nostiprināt ūdenspolo bāzes iemaņas līmenī, kurš ļauj bērnam efektīvi pielietot tās spēles laikā, gan teorētiski apgūt, gan spēt praktiski pielietot svarīgākas komandas aizsardzības un uzbrukuma taktikas, izprast to būtību, iemācīties strādāt un veidot attiecības komandā kopējā mērķa sasniegšanai.
3. Sportistiem vecumā no 16 gadiem (sākot ar 10. apmācību gadu, augstākais apmācību līmenis) – uzturēt sportista augsto fizisko sagatavotību un pilnveidot viņa iemaņas,

spēles izpratni līdz līmenim, kas ļautu viņam pastāvīgi spēlēt augstās klases ūdenspolo komandās, nacionālās izlases sastāvā, kļūt par paraugu, iedvesmas avotu un palīgu jaunākiem sportistiem, kuri apgūst ūdenspolo sporta veidu, vēlāk – sagatavoties sportista dalībai veterānu sacensību sportā un augstā līmeņa sportā savā vecuma kategorijā.

IGLUMS

Ūdenspolo apmācības programmas apgūšanas ilgums

1. sākotnējā līmenī ir no 1 līdz 4 gadiem, jeb apmācību sezonām,
2. vidējā līmenī - no 4 līdz 6 gadiem, jeb apmācību sezonām,
3. augstākajā līmenī apmācības var ilgt sportista visa mūža garumā, tajā skaitā veterānu sportā.

PLĀNOTO REZULTĀTU APRAKSTS

1. Bērniem vecumā no 4 līdz 9 gadiem (1. – 4. apmācību gads, sākotnējais līmenis) –
    - bērns ir fiziski labi attīstīts,
    - bērns prot peldēt visos četros sporta stilos
    - bērns ir apguvis ūdenspolo bāzes iemaņas, pārsvarā individuālās, bez un ar bumbu,
    - bērns piedalās peldēšanas un ūdenspolo sacensībās savā vecuma kategorijā,
    - bērns apguvis drošu uzvedību pie ūdens un ūdenī.
2. Bērniem vecumā no 10 līdz 15 gadiem (5. – 9. apmācību gads, vidējais līmenis) –
    - bērns uztur savu fizisko sagatavotību un darba spējas vidējā vai augstā līmenī,
    - bērna peldēšanas prasmes atbilst sacensību sporta līmenim,
    - sacensību laikā bērns efektīvi pielieto ūdenspolo bāzes iemaņas,
    - bērns ir apguvis teorētiski un pielieto praktiski dažādas svarīgākas ūdenspolo aizsardzības un uzbrukuma taktikas, prot darboties komandā kopējā mērķa sasniegšanai,
    - bērns piedalās ūdenspolo sacensībās savā vecuma kategorijā vai sacensībās bez vecuma ierobežojuma.
3. Sportistiem vecumā no 16 gadiem (sākot ar 10. apmācību gadu, augstākais līmenis) –

- sportists uztur savu fizisko sagatavotību un darba spējas vidējā, augstā vai ļoti augstā līmenī,
- sportistam ir dziļa ūdenspolo spēles izpratne un zināšanas par to,
- sportists efektīvi pielieto gan individuālās prasmes, gan dažādas sarežģītības komandas taktikas,
- sportists piedalās ūdenspolo sacensībās un, iespējams, arī augsto sasniegumu sporta komandās, tajā skaitā veterānu sportā savā vecuma kategorijā.

IZGLĪTĪBAS SATURA APRAKSTS

Ūdenspolo apmācības programma ietver šādas sadaļas:

- peldēšanas prasmes,
- bumbas apstrādes prasmes,
- vārtsargu speciālas iemaņas,
- spēles un komandas sadarbības iemaņas,
- spēles noteikumi

Atkarībā no vecuma un sagatavotības līmeņa katra no šīm sadaļām paredz atšķirīgus satura sarežģītību, sākot ar visvienkāršāko sākotnējā līmenī līdz sarežģītākajai augstākajā līmenī.

ĪSTENOŠANAS PLĀNS

Darba organizācija

Darbs tiek organizēts bērnu vecuma grupās, komandās. Ja bērna, sportista prasmju, iemaņu, fiziskās sagatavotības līmenis vai citas īpašības ievērojami atšķiras no pārējo tā vecuma komandas dalībnieku līmeņa, tad treneris var ieteikt bērnam, sportistam pievienoties tai komandai, kuras līmenis precīzāk atbilst bērna, sportista īpašībām.

Katrā komandā trenējas no 15 līdz 25 sportistiem.

Nodarbības ilgums:

- Sākotnējā līmenī – 45 - 90 minūtes,

- Vidējā līmenī – 75 – 120 minūtes,
- Augstākā līmenī – 90 – 150 minūtes.

Treneris var koriģēt nodarbības ilgumus, ja sportistam dienā ir vairākas nodarbības vai sportista, komandas sacensību cikls paredz augstāku vai zemāku slodzi, nekā ieteiktā.

Kopējais nodarbību skaits sezonas (10-11 kalendāro mēnešu) laikā:

- sākotnējā līmenī - ne mazāk par 90 treniņiem,
- vidējā līmenī - ne mazāk par 120 treniņiem,
- augstākā līmenī - ne mazāk par 150 treniņiem.

Mācību nodarbības formas

Treniņi ietver visas komandas un bērnu vai sportistu individuālās nodarbības ūdenī, teorētiskās nodarbības, bērnu un sportistu fiziskās sagatavotības treniņi sporta vai trenažieru zālē vai sporta laukumā, kā arī peldēšanas nodarbības.

Sezonas laikā sportisti komandas sastāvā piedalās

- mācību treniņnometnes Latvijā vai ārzemēs,
- ūdenspolo sacensībās Latvijā vai ārzemēs
- peldēšanas sacensībās Latvijā vai ārzemēs

Nepieciešamie resursi

Vienas komandas (15-25 bērni vai sportisti) apmācību procesa nodrošināšanai nepieciešamie resursi:

- Personāls – 1 vai 2 pēldēšanas treneri un/vai ūdenspolo treneri. Sākotnējā līmenī, t.i. 1. līdz 3. apmācību gadam trenera pienākumus var pildīt kvalificēts peldēšanas treneris ar bāzes līmeņa zināšanām par ūdenspolo. Vidējā vai augstākajā līmenī ir nepieciešamas vismaz viens kvalificēts ūdenspolo treneris.
- Baseins peldēšanas nodarbībām – vismaz 2 celiņi 25m baseinā, 1 vai 2 celiņi 50m baseinā. Baseina vannas dziļums nav būtisks.

- Baseins ūdenspolo nodarbībām – vismaz 3 celiņi, kas nav īsāki par 20 metriem. Dziļums, t.i. attālums no baseina dibena līdz ūdens līmenim, baseinā vannas visos punktos:
    - sākotnējā apmācību līmenī – ne mazāks par 1.4m
    - vidējā un augstākajā apmācību līmenī – ne mazāks par 1.7m
    - baseins var būt aprīkots ar aizsargtīkliem apmeklētāju un baseina aprīkojuma aizsardzībai no bumbu metieniem.
    - baseins paredz ērtu stiprinājumu, kā arī glabāšanas vietu diviem ūdenspolo vārtiem (vārtu iekšpuses gabarīti 300x90x30cm).
    - vēlams, lai baseins paredzētu stiprinājumu ūdenspolo laukuma mārķējumam.
- Sporta zāle vai sporta laukums, kas piemēroti un aprīkoti vingrošanai, skriešanai vai komandas spēlēm (basketbols, futbols, rokas bumba).
- Trenažieru zāle, kas piemērota un aprīkota bērnu, sportistu spēka nodarbībām.
- Inventārs:
    - ūdenspolo bumbas (6-12 gab.), palielināta svara ūdenspolo bumbas (6-12 gab.)
    - ūdenspolo cepuru komplekts (vismaz 12 zilas, 12 baltas un 4 sarkanās),
    - ūdenspolo vārtu komplekts (2 gab.), vidējā un augstākajā apmācību vārtu iekšpuses gabarīti ir 300x90x30cm, sākotnējā apmācību līmenī vārtu izmērs var būt mazāks.
    - laukuma mārķējuma konusi, augstums no 20 līdz 50 cm – 4 dzeltenie, 4 sarkanie, 2 vai 6 baltie.
    - papildus inventārs, pēc trenera uzskatiem var iekļaut – peldēšanas delīšus, peldēšanas nūjas, peldēšanas lāpstiņas, vingrošanas svara stieņus, svara bumbas, svara jostas, spēles rezultāta tablo – elektronisks vai mehānisks, bumbu atsitiena siena (rebounder), lecamauklas, vingrošanas paklājiņi, inventāra glabāšanas kastes, u.c.
- Apmācību procesa nepieciešamo finansiālo resursu nodrošinājumu veic sportistu vecāki vai paši sportisti.

Tematiskais plānojums sezonai

	Sākotnējais līmenis, 4-9 gadi Stundu skaits sezonā	Vidējais līmenis, 10-15 gadi Stundu skaits sezonā	Augstākais līmenis, 16+ gadi Stundu skaits sezonā
Peldēšana	~50% no laika 32 – 65 st.	~15% no laika 23 – 36 st.	~15% no laika 34 – 56 st.
Bumbas apstrāde	~10% no laika 7 – 14 st.	~10% no laika 15 – 24 st.	~10% no laika 23 – 38 st.
Individuālās iemaņas atbilstoši spēlētāja lomai komandā	~15% no laika 10 - 25 st.	~20% no laika 30 - 48 st.	~20% no laika 45 - 75 st.
Spēles un komandas sadarbības iemaņas, taktika	~5% no laika 3 – 6 st.	~25% no laika 38 – 60 st.	~25% no laika 56 – 94 st.
Teorētiskā sagatavošana	~5% no laika 3 – 6 st.	~10% no laika 15 – 24 st.	~10% no laika 23 – 38 st.
Fiziskās sagatavotības treniņi	~10% no laika 7 – 14 st.	~15% no laika 23 – 36 st.	~15% no laika 34 – 56 st.
Citas sporta spēles	~5% no laika 3 – 6 st.	~5% no laika 6 – 12 st.	~5% no laika 10 – 18 st.

MĒRĶAUDITORIJA

- Sākotnējam apmācību līmenim – bērni vecumā no 4 līdz 9 gadiem, ar vai bez peldēšanas iemaņām.
- Vidējam apmācību līmenim – bērni vecumā no 10 līdz 15 gadiem ar peldēšanas iemaņām visos sporta peldēšanas stilos, ar ūdenspolo bāzes iemaņām.
- Augstākajam apmācību līmenim – bērni un sportisti ar vismaz vidējām sporta peldēšanas prasmēm, ar labām ūdenspolo iemaņām un zināšanām par spēli.

SATURS SĀKOTNĒJAM APMĀCĪBU LĪMENIM

licencējamās izglītības programmas oriģināls datorrakstā valsts valodā divos eksemplāros, kas ietver: programmas mērķi, programmas uzdevumus, programmas ilgumu stundās, plānoto rezultātu aprakstu, izglītības satura aprakstu, programmas īstenošanas plānu un programmas mērķauditoriju.

Peldēšanas prasmes

Pārvietošanās ūdenī

Mācoties peldēšanas prasmes, bērns apgūst vispirms pārvietošanos ūdenī, ko var iedalīt šajās galvenajās fāzēs:

1. Niršanas iemaņu apguve – bērns nebaidās likt sēju zem ūdens, novieto ķermeni ūdenī ar gavlu uz leju, spēj paņemt un izcelt uz apmales priekšmetus no baseina dibena dziļumā 1.2m – 1.4m.

2. Gulēšanas uz ūdens iemaņu apguve – bērns iemācās novietot ķermeni horizontālā, līdzsvarotā, neskustīgā stāvoklī uz ūdens virsmas gan uz krūtīm, gan uz muguras, spēj līdzvarot ķermeni uz ūdens virsmas dažādos stāvokļos – “zvaigzne”, “plūdiņš”,

“bultiņa”, “zemūdene”.

3. Slīdējuma iemaņas – bērns iemācās izpildīt efektīvu, t.i. ar nelielu ūdens pretestību slīdējumu pa ūdens virsmu, atsperoties no baseina malas vai dibena gan uz krūtīm, gan uz muguras.
4. Pārvietošanās ūdenī – bērns spēj pārvietoties ūdenī, izpildot pārsvarā roku un kāju kustības, kas virza ķermeni uz priekšu pa ūdens virsmu, gan uz krūtīm, gan uz

muguras.

Pēc šīs fazes apgūšanas bērns spēj pārvietoties pa ūdens virsmu bez atpūtas vismaz 100 metrus, nirt, kā arī atpūsties, guļot nekustīgi uz ūdens virsmas.

Sporta peldēšanas stili

Šajā fāzē bērns ar speciālu trenera definētu vingrinājumu palīdzību apgūst peldēšanas iemaņas četros sporta veidos:

- Krauls uz krūtīm
- Krauls uz muguras
- Brass
- Tauriņstils, jeb delfīns

Pēc šīs peldēšanas prasmju fazes apgūšanas bērns spēj peldēt vismaz 50-200m sporta distances visos četros sporta peldēšanas stilos un arī kompleksajā peldējumā (vismaz 100m), kur vienā distancē tiek kombinēti visi četri peldēšanas stili. Peldējuma ātrumam lielas nozīmes nav. Toties ir ļoti būtiski, lai šajā vecumā bērns iemācās pareizu sporta peldēšanas tehniku.

Ūdenspolo specifiskas peldēšanas iemaņas

Ūdenspolo specifiskas prasmes bērns sāk apgūt tikai tad, kad ir pilnībā apgūtas un nostiprinātas sporta peldēšanas prasmes, jo sporta peldēšana veido bērnam slīdējuma, izpratni par ūdens pretestību un par vislabāko peldēšanas tehniku, kas ļauj samazināt ūdens pretestību. Ūdens pretestības samazināšanas iemaņas ļoti palīdz bērnam un sportistam arī ūdenspolo spēles laikā atrast optimālāku pārvietošanas veidu, ko nosaka spēles situācija. Izlaižot kādu no peldētapmācības fāzēm un uzreiz ķeroties klāt ūdenspolo specifiskas peldēšanas tehnikas apgūšanai, sportistam būs daudz grūtām iemācīties efektīvi pārvietoties ūdenī.

Peldēšana ūdenspolo kraulā ar piepaceltu galvu

Šajā peldētapmācības etapā bērns apgūst ūdenspolo peldēšanas tehniku kraulā ar piepaceltu galvu. Šādu ķermeņa stāvokli un atbilstošanas kustības nosaka vajadzība spēlētājam nepārtraukti redzēt, kontrolēt situāciju laukumā, apzināties savu atrašanās vietu, redzēt bumbu, komandas partneru un pretinieka komandas spēlētāju atrašanās vietu, tiesneša un arī treneru žestus, turklāt vērot visu šo dzīvu un nedzīvu spēles elementu dinamiku, kustības kā arī atbilstoši pielāgot un virzīt savas darbības laukumā. Turklāt šāds peldēšanas veids ļauj sportistam efektīvi pārvietoties pa laukumu ar bumbu, novietojot to sev priekšā (sk. sadaļu Bumbas apstrādes iemaņas).

Lai ūdenspolists varētu efektīvi peldēt ar piepaceltu galvu, viņam ir jāpastiprina kāju darbība kraulā un jāsaīsina roku īrienu garums, augsti paceļot elkoni rokas pārnešanas uz priekšu fāzē. Tikai šādā veidā ķermenis spēj kompensēt ātruma zaudējumu, ko izraisa palielināta ūdens pretestība no paceltās galvas. Šie ir būtiskākie elementi, kas bērnam ir jāapgūst, mācoties ūdenspolo peldēšanas stilu kraulā ar piepaceltu galvu.

Ja, peldot šādā veidā, sportists veic kāju kustības nevis kraulā, bet brasā, tad šo peldējuma stilu sauc par “tredženu”. Tas ļauj spēlētājam ne tikai labi redzēt laukumā notiekošo, bet arī noturēt stabilāku pozīciju uz ūdens virsmas, it īpaši, ja notiek kontakts ar pretinieka komandas spēlētāju.

Vēl augstākai un stabilākai ķermeņa pozīcijai spēlētājs kāju kustības veic brasā.

Ūdenspolo peldēšana uz muguras ar piepaceltu galvu

Peldēšana uz muguras ūdenspolo spēles laikā arī visbiežāk notiek ar piepaceltu galvu un no ūdens izceltiem pleciem, lai spēlētājs varētu kontrolēt spēles gaitu un aktīvi piedalīties tajā. Lai kompensētu papildus ūdens pretestību un Arhimēda spēka samazinājumu (tas virzīts vertikāli uz augšu un izspiež ķermeni no ūdens), kas rodas no augstākas galvas un plecu pozīcijas, spēlētājs pastiprināti strādā kājām kraulā, kā arī saīsina roku īrienu garumu un padara tos platākus. Dēļ tā, ka ķermeņa pozīcija, peldot šādi uz muguras, vairs nav horizontāla, no malas izskatās, ka spēlētājs it kā sēž ūdenī.

Vēl augstākai un stabilākai ķermeņa pozīcijai spēlētājs kāju kustības veic brasā.

Ūdenspolo peldēšanas stila maiņa no krūtīm uz muguras

Lai pielāgotos spēles situācijai, aktīvi attīstīt komandas uzbrukumus, iekļauties komandas darbā, bērns iemācās mainīt ūdenspolo peldēšanas stilu bez peldēšanas ātruma zaudēšanas. Peldot ūdenspolo kraulā uz krūtīm, spēlētājs, neapstājoties ātri apgriežas ap ķermeņa vertikālo asi un turpina peldējumu ūdenspolo peldēšanas stilā uz muguras. To pašu bērns iemācās darīt arī pretējā secībā - bez ātruma zaudējumiem mainīt peldēšanas stilu no ūdenspolo kraula uz muguras uz ūdenspolo kraulu uz krūtīm. Šādā veidā ūdenspolists iemācās kustībā kontrolēt laukumā notiekošo, sagatavoties bumbas, piespēles uzņemšanai no komandas biedra, signalizēt par to partneriem, pēc bumbas, piespēles saņemšanas apgriezties atpakaļ uz krūtīm un turpināt kustību uz priekšu ūdenspolo kraulā, bet jau ar bumbu. Ar šīm darbībām, bieži vien, sportists strauji attīsta savas komandas uzbrukumu. Šo stilu maiņas tehniku bieži pielieto arī citās spēles situācijās.

Peldējuma virziena maiņa

Viena no svarīgākām ūdenspolo specifiskām peldēšanas iemaņām ir peldēšanas virziena strauja maiņa. Šāda darbība nav raksturīga klasiskai sporta peldēšanai un prasa pastiprinātu uzmanību treniņos. Spēles laikā ātra virziena maiņa nodrošina savlaicīgu reakciju uz spēles notikumiem un var dot ievērojamu taktisku priekšroku sportistam un visai komandai, salīdzinot ar pretinieku.

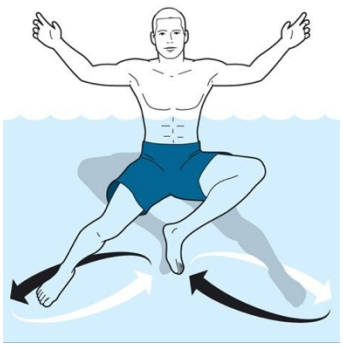
Peldot vai novietojot ķermeni vienā virzienā, bērns iemācās strauji mainīt to uz jebkuru citu, ko viņam diktē spēles situācija, partneru vai trenera signāli. Lai peldējuma virziena maiņa varētu notikt strauji, spēlētājam jāieņem horizontālā pozīcija uz ūdens virsmas. Mainot

virzienu, spēlētājs vienu roku pārceļ pa gaisu, ar otru izdara spēcīgu atgrūdienu zem ūdens, lai novirzītu ķermeni jaunajā virzienā. Uzsākot šo ķermeņa manevru, spēlētājs pievelk kājas pie krūtīm un izdara spēcīgu kustību brasā vienlaicīgi ar pirmo rokas īrienu jaunajā virzienā. Tādējādi sportista ķermenis iegūst spēcīgu impulsu kustībai un turpmākai peldējuma ātruma palielināšanai.

"Staigāšana uz kājām" vai "egg-beater kick"

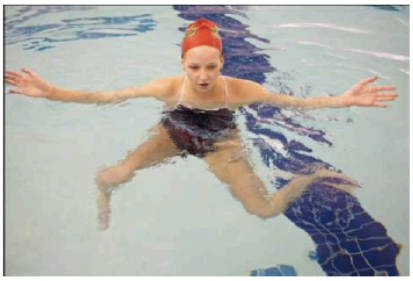
Cita bāzes kustība, kas perfekti jāapgūst katram ūdenspolistam ir "staigāšana uz kājām" vertikālā pozīcijā. Šī peldēšanas tehnika nodrošina stabilu, augstu vertikālu spēlētāja ķermeņa pozīciju ūdenī. Tā nepieciešama daudzās spēles situācijās kā, piemēram, izpildot piespēli vai metienu pa vārtiem, bloķējot vai pārtverot pretinieka metienu vai piespēli, veicot māņkustības pretinieka vārtu priekšā un citās.

Lai apgūtu pareizu šī peldēšanas paveida tehniku, bērns veic biežas, straujas kustības kājām līdzīgi tam kā to dara, peldot brasā ar to starpību, ka kājas kustās secīgi viena pēc otras, nevis vienlaicīgi - kamēr viena kāja ir pievilkta tuvāk krūtīm, otra ir iztaisnota un otrādi. Turklāt saliekšanas fāzē ceļu locītava ir atvilkta uz sāniem tālāk no ķermeņa vertikālās ass,



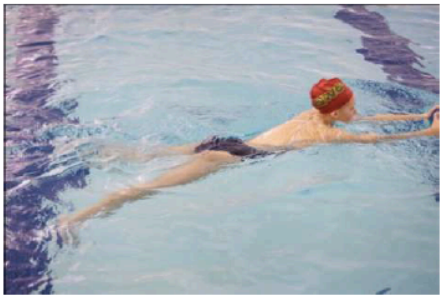
nekā to dara brasā. Tas nodrošina lielāku atgrūdiena spēku un ķermeņa stabilitāti uz ūdens.

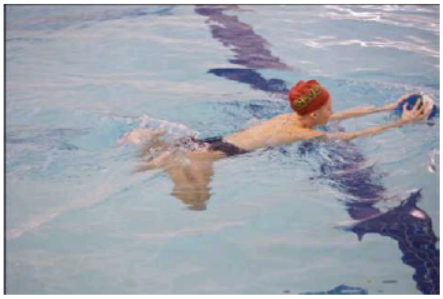
Pēdas praktiski vienmēr atrodas perpendikulāri apakšstilbam, tātad pēdu gali ir pievilkti pēc iespējas vairāk uz ceļu locītavas pusi. Katras pēdas kustības trajektorija atgādina ciparu "0".



Grūdiens kājām brasā

Ūdenspolo peldēšanas tehnikas būtisks elements ir grūdiens, spiediens kājām brasā. Tas ir ļoti līdzīgs egg-beater kustībai, toties atšķirībā no tā tiek izpildīts abām kājām sinhroni, vienlaicīgi. Tādējādi sportists rada spēcīgu impulsu ķermeņa kustībai virzienā, kas ir pretējais kāju atgrūdienam no ūdens. Bērns iemācās pielietot šo kustību ļoti bieži, lai panāktu strauju ķermeņa paātrinājumu dažādās spēles situācijās un dažādos virzienos - kā horizontālajā, tā arī slīpajā un vertikālajā plaknē. Atšķirībā no kāju kustības brasā klasiskajā peldēšanā, ūdenspolo kustība kājām brasā ir īsāka un tajā iztrūkst slīdējuma fāze. Kustību cikls ir īsāks, tas atkārtojas biežāk, lai radītu spēcīgu īslaicīgu paātrinājumu.

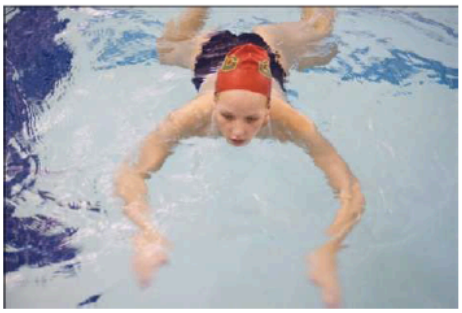




"Skalošana", jeb "sculling"

"Skalošanas" peldēšanas tehnika atvieglo sportistam ķermeņa līdzsvarošanu un pārvietošanos ūdenī. Šajā tehnikā spēlētājam jāieņem horizontāla pozīcija ūdenī, kājas viegli strādā "egg-beater" stilā, roku plecu daļa virzīta uz sāniem, roku saliekšana un atliekšana notiek elkoņa locītavā. Plaukstas it kā skalo ūdeni, pagrūžot ūdens masu no sāniem krūts virzienā. Notiek "skalošanai" līdzīga kustība. Tas palīdz sportistam noturēt ķermeni uz ūdens virsmas. Savukārt, kāju kustības koriģē ķermeņa orientāciju horizontālajā plaknē, tātad ar kāju kustībām spēlētājs griež ķermeni, lai mainītu savu laukuma novērošanas leņķi.

No šādas, bieži vien, statiskās peldējuma pozīcijas, jo ķermenis nepārvietojas ūdenī, tikai griežas, peldētājs var viegli vērot laukumā notiekošo, kā arī, reaģējot uz spēles situācijas attīstību, visātrākā veidā uzsākt kustību jebkurā virzienā - pa labi, pa kreisi, uz priekšu, uz aizmuguri, pa diagonāli, kā arī augstu izlekt no ūdens, stiepjoties pretī pāri viņam lidojošai bumbai.



“Sniegšanās”

Sportists iemācās “sniegšanās” elementu, lai efektīvi darbotos aizsardzībā, lai radītu spriedzi uz pretinieka komandas spēlētāju vai ātri aizsniegtos līdz bumbai. Šajā tehnikā aizsargs novieto ķermeni horizontāli vai 45 grādu leņķī attiecībā pret ūdens virsmu un izdara spēcīgu kustību kājām brasā, ar vienu roku izpildot spēcīgu īrienu, lai pastiprinātu kāju radītu uz priekšu virzītu ķermeņa kustības momentu. Otra roka tiek izcelta no ūdens un sniedzas pretī vēlamajam mērķim – pretiniekam vai bumbai. Izpildot vingrinājumu, kāju un roku kustības tiek atkārtotas, secīgi sniedzoties uz priekšu ar vienu un pēc tam ar otru roku. Visas “sniegšanās” kustības mērķis ir ātri pārvietoties pie vēlamā mērķa.

Bumbas apstrādes iemaņas

Driblings

Sportists iemācās pārvietoties ūdenī ar bumbu, peldot ūdenspolo kraulā, ar piepaceltu galvu, noturot bumbu tai priekšā starp rokām. Sportista galva atrodas zemu virs ūdens, aptuveni

vienā augstumā ar bumbu. Svarīgi ir veikt īsus un ātrus riku īrienus. Roku un galvas radīti viļņi notur bumbu sportistam priekšā un neļauj izslīdēt sānos. Pareizi un efektīvi izpildot driblingu, sportists virza bumbu sev priekšā, nepieskaroties tai.

Bumbas pacelšana

Lai pareizi paceltu bumbu no ūdens, sportists iemācās likt uz augšu atvērtu plaukstu bumbai no apakšas. Paceļot bumbu, spēlētājs vienā kustībā aiznes bumbu sev aiz galvas, lai veiktu turpmākas darbības ar bumbu. Svarīgi iemācīt sportistu celt bumbu no ūdens no apakšas, lai izvairītos no slikta ieraduma - celt bumbu, liekot plaukstu bumbai no augšas. Spēles laikā tas noved pie sliktām piespēlēm, metieniem un arī pie bumbas slīcināšanas kļūdas, kas ūdenspolo ir aizliegta. Šo kļūdu var izmantot pretinieka komandas aizsargi, piespiežot uz leju

spēlētāja roku, kas ir satvērusi bumbu no augšas. Tādējādi tiesnesis konstatē bumbas slīcināšanas kļūdu un piešķir bumbu pretinieka komandai.

Apdraudēšanas pozīcija

Sportists iemācās apdraudēt pretinieka vārtus, izmantojot apdraudēšanas pozīciju. Ūdenpolists veic spēcīgu egg-beater kāju kustību, atrodoties vertikālā stāvoklī un turot augstu gaisā. Otra roka izpilda "skalošanas" kustību, palīdzot pacelties vēl augstāk un balansēt uz ūdens vertikālā stāvoklī. Spēlētāja plecs bumbai pretējā pusē ir virzīts uz pretinieka vārtiem. Spēlētājs ir koncentrēts un skatās vārtu virzienā. Pateicoties šai pozīcijai, bumba ir novietota spēlētājam tālu aiz galvas un projām no tuvākā aizsarga. No šāda stāvokļa spēlētājs var efektīvi izpildīt vismaz divas alternatīvas darbības spēcīgu metienu pa vārtiem vai piespēli partnerim. Pretinieka spēlētāji šādā brīdī parasti pievērš savu uzmanību

spēlētājam ar bumbu. Tādējādi uzbrucēja partneri var izmantot šo situāciju, lai atbrīvotos no aizsargu kontroles un saņemtu piespēli. Ja šāda iespēja nav, sportists var mēģināt raidīt bumbu vārtos.

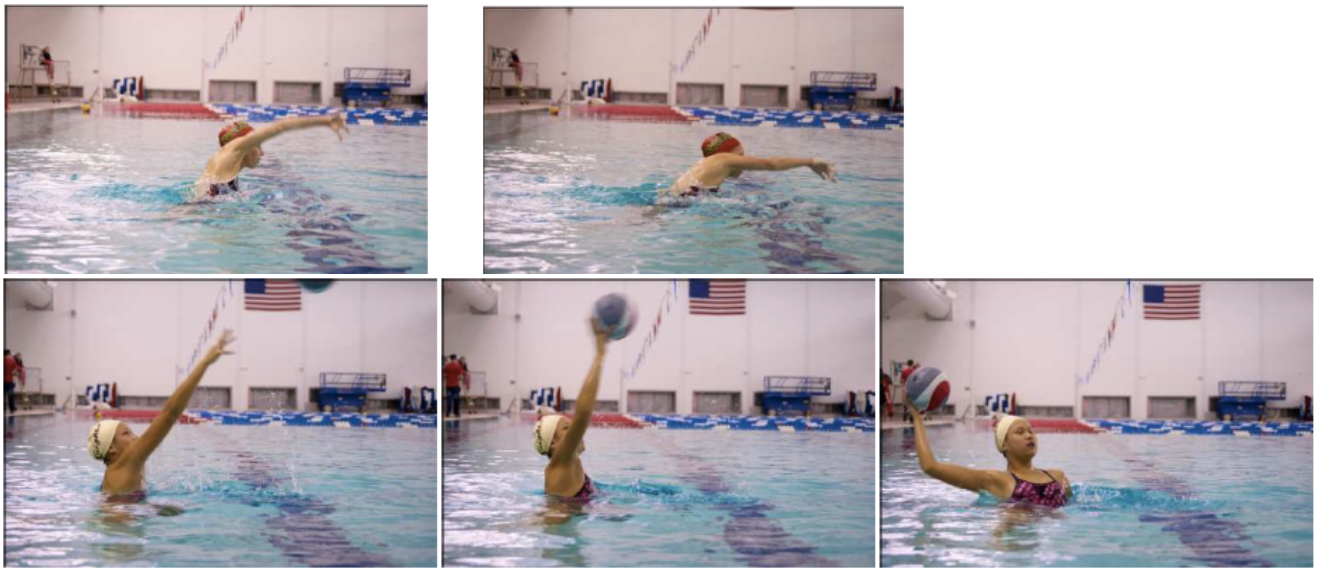
Piespēle

Piespēle ir svarīgāka bumbas apstrādes prasme, ko māca iesācējiem. Tā ir pamats citām svarīgām sarežģītākām prasmēm, kas ir nepieciešamas ūdenspolistam. Piespēle sastāv no diviem elementiem - bumbas mešana un bumbas tveršana. Abi ir ļoti svarīgi un sportists apgūst katru no tiem. Piespēlei ir milzīga nozīme komandas spēlē, tāpēc, ka tas ir drošākais un efektīvākais veids kā pārvietot bumbu pa spēles laukumu. Tā palīdz komandai attīstīt spēles gaitu un arī gūt vārtus.

Pareizas piespēles izpildei ir nepieciešams attīstīt spēku, kas rezultātā uzlabo piespēles attālumu un precizitāti. Turklāt arī spēlētāja ķermeņa stāvoklis ir būtisks precīzai un spēcīgai piespēlei. Kājām jāatrodas zem pleciem un jāstrādā "egg-beater" veidā. Spēlētāja rokai, kurā neatrodas bumba, un plecam jābūt virzītam uz to pusi, urā tiks izpildīts metiens. Šai rokai jāizpilda "skalošanas" kustība zem ūdens, lai balansētu ķermeni, sniegtu tam papildus atbalstu un nodrošinātu ķermeņa augstāku pozīciju, kā arī lai rādītu metiena virzienu. Spēlētāja galvai, skatienam arī jābūt orientētam metiena virzienā. Bumba jātur virs galvas un nedaudz uz aizmuguri. Rokai ar bumbu jābūt izstieptai un saliektai elkoņa locītavā vairāk, nekā 90 grādu leņķī. Bumbai jāguļ uz spēlētāja plaukstas. Lai izpildītu metienu, sportistam jāpalielina kāju, kā arī atbalsta rokas darba intensitāte, t.i. intensīvs kāju darbs egg-beater veidā un rokas darbs "skalošanas" veidā. Pēc tam, izpildot metienu, spēlētājam jāpagriež ķermeņa korpuss bumbas vēlamā lidojuma virzienā. Brīdī, kad ūdenspolists atlaiž bumbu, plaukstam jāizpilda spēcīga kustība uzleju, lai piešķirtu bumbai vēl lielāku lidojuma spēku. Svarīgi, lai spēlētājs it kā "pavadītu" bumbu uz priekšu ar visu ķermeni. Tas palielina metiena

spēku un precizitāti.

Lai pareizi notvertu bumbu, ķermenim jāatrodas tādā pašā pozīcijā kā metot bumbu. Svarīgi,



lai tverot bumbu, sportists iemācītos sekot tās lidojumam. Šī tehnika ļauj absorbēt bumbas lidojuma spēku un pārvērst, transformēt to tvērienam sekojošā metiena spēkā. Sportistam ir jāsagaida bumba. Tverošā roka viņam ir jāizstiepj gaisā pretī bumbai. Bumbai nonākot kontaktā ar spēlētāju, roka ar bumbu tiek aiznesta aiz galvas, nedaudz griežot korpusu atpakaļ, bumbas virzienā.

Šajā piespēles tehnikā bumba tiek nodota starp partneriem pa gaisu, tāpēc šo piespēli sauc par "sauso", tajā bumba neskar ūdeni. Šis ir ātrākais bumbas pārvietošanas veids. Vārtu gūšanas momentu realizācija ir svarīgi, lai starp spēlētājiem izveidojas laba komunikācija ātras un precīzas piespēles izpildei, bez kļūdām. Iesācējiem jāiemācās veidot šādu komunikāciju ar acu kontakta palīdzību piespēles izpildes laikā. Skatiens signalizē partnerim par nodomu izpildīt piespēli un ļauj bumbas saņēmējam sagatavoties bumbas tveršanai un arī tai sekojošām darbībām. Saņēmēja vārda skaļa saukšana arī var labi kalpot komunikācijas mērķim.

Sportistam jāiemācās izpildīt piespēle savlaicīgi:

- piespēle "atvērtam" partnerim, t.i. partnerim bez aizsarga blakus, nevis "aizvērtam", t.i. ar aizsargu blakus;
- piespēle spēlētājam, kurš atrodas tuvāk vārtiem, lai vārtu gūšanas iespējamību, nevis spēlētājam, kurš atrodas tālāk no vārtiem, samazinot vārtu gūšanas iespējamību;

Spēlē bieži izmanto piespēles tehniku, spēlētājam pārvietojoties pa laukumu, t.i. peldēšanas laikā. To izpilda, kombinējot vairākus bāzes elementus - peldēšanu ar augsti paceltu galvu vai uz muguras, apdraudēšanas pozīciju, piespēles tehniku.

Bumbas pārlikšana

Sportistam jāiemācās bumbas pārlikšanas tehnika no vienas rokas uz otru, ko pēc tam bieži pielieto spēles situācijās, lai panāktu ērtāku ķermeņa un bumbas pozīciju uzbrukuma attīstībai vai lai neļautu aizsargam atņemt bumbu. Bumbu pārliek no vienas rokas uz otru, spēlētājam atrodoties vertikālā pozīcijā. Roka ar bumbu tiek izstiepta uz sāniem. Spēlētājs pārceļ izstieptu vai daļēji izstieptu roku ar bumbu uz plaukstas virs ūdens no sāniem sev uz priekšu. Bumbai atrodoties pretī spēlētāja krūtīm tuvu ūdens virsmai, sportists ar otru roku paceļ to no apakšas un pārnes pretējā pusē sev aizmugurē, lai turpinātu uzbrukuma attīstību ērtākā pozīcijā.

Metiens

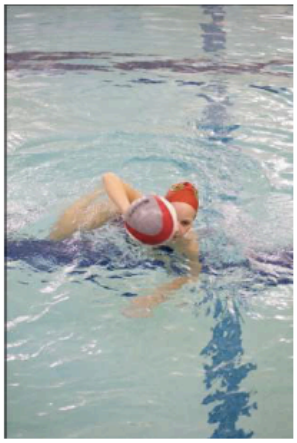
Bumbas metieni vārtos ir galvenais veids kā komandas gūst vārtus un izcīna uzvaras. Līdz ar to pareizas metiena tehnikas apguve ir svarīga iesācējiem, lai veiksmīgi turpinātu sportisku

izaugsmi, spēka un ūdenspolo iemaņu attīstību. Iesācējam ir jāapgūst divi metiena veidi - t.s. "sausais" un "slapjais".

"Sauso" metienu spēlētājs uzsāk, atrodoties ar ķermeni pret vārtiem. Šajā metiena tehnikā bumba lido vārtu virzienā pa gaisu. Ķermeņa kustības ir ļoti līdzīgas tām, ko izmanto, izpildot "sauso" piespēli. Toties metienu parasti izpilda ar lielāku spēku. To panāk ar kāju spēcīgāku darbību egg-beater veidā, kā arī ar atbalsta rokas, t.i. ar tās rokas palīdzību, kurā nav bumbas, spēcīgāku "skalošanas" darbību. Šādā veidā spēlētājs var augstāk izcelties no ūdens, mazinot ūdens pretestību metienā izpildes laikā. Tiek panākta ātrāka ķermeņa rotācija ap mugurkaulu un rezultātā ātrāks un spēcīgāks metiens. Viss ķermenis it kā pavada bumbu metienā. Tāpat kā pie piespēles izpildes, arī metienā pēdējā fāzē sportista plauksta locītava veic spēcīgu kustību uz leju, piešķirot bumbas lidojumam vēl lielāku spēku, precizitāti un griešanās momentu.

"Slapjais" metiens sākas, bumbai atrodoties uz ūdens virsmas. Ir vairāki slapjā metiena veidi, piemēram, t.s. "grūšanas", "duršanas". Tos parasti izmanto tad, kad peldētājs peld pretinieka vārtu virzienā kraulā ar paceltu galvu, ar bumbu sev priekšā. Ja attālums līdz vārtiem ir mazāk par 2 metriem, spēlētājam nepietiek laika izpildīt spēcīgu "sauso" metienu. Šajā gadījumā parasti pielieto vienu no "slapjā" metiena tehnikām. Kvalitatīvam metienam nepieciešams spēcīga darbība kraulā ar paceltu galvu. "Grūšanas" metienā spēlētājs satver bumbu plaukstā, turot elkoni augsti virs ūdens, saliek to, tādējādi atvelkot bumbu atpakaļ, lai piešķirtu metienam lielāku spēku. No šīs pozīcijas, turpinot peldējumu vārtu virzienā, ātri izpilda bumbas grūšanu uz vārtiem, spēcīgi iztaisnojot elkoņa locītavu. Var izpildīt "grūšanas" metiena variāciju, iegriežot bumbu, tādējādi mainot tās lidojuma virzienu attiecībā pret sportista peldējuma virzienu.

"Duršanas" metienā spēlētājs turpina peldējumu vārtu virzienā. Aptuveni 2 metru attālumā līdz vārtiem, bumbai atrodoties spēlētājam priekšā uz ūdens virsmas, sportists ar vienas rokas plaukstu no apakšas nedaudz uzmet bumbu gaisā (10-20 cm augstumā), bet ar otru roku izpilda spēcīgu tās grūdienu vārtos, kamēr bumba ir nedaudz uzlidojusi gaisā spēlētājam priekšā.



Izcelšanās no ūdens

Lai izpildītu māņkustību ar bumbu rokā, spēlētājam jāprot izcelties no ūdens, izdarot spēcīgu egg-beater kick kāju kustību, pēc tam jāpavirzās uz priekšu, izpildot otru kāju kustību, un atkal izcelties ārā no ūdens ar trešās secīgas kāju kustības palīdzību. Šī elementa izpildes laikā spēlētājs tur bumbu gaisā virs ūdens un var arī izpildīt metiena māņkustību, lai palielinātu vārtu gūšanas iespēju. Otra roka var izpildīt "skalošanas" kustību, lai palīdzētu spēlētājam noturēt augstu pozīciju virs ūdens.

Vārtsargu speciālas iemaņas

Sakarā ar to, ka vārtsargs pilda aizsardzības funkcijas, noteikumi paredzēts izņēmumus, kas tiek piemēroti tikai vārtsargam. Viņi ir vienīgie spēlētāji, kuri drīkst pieskārties bumbai divām rokām, kā arī seklajos laukumos izmantot baseina dibenu spēles laikā. Toties vārtsargi nedrīkst šķērsot laukuma vidus līniju. Par šo pārkāpumu bumba tiek atdota pretinieka komandai. Arī citu noteikumu pārkāpumi no vārtsargu puses tiek sodīti stingrāk dēļ ievērojamām priekšrocībām, ko iegūst vārtsarga komanda, viņam pārkāpjot noteikumus. Daudzi vienkāršie pārkāpumi, ko pieļauj vārtsargs tiek sodīti ar noraidījumu, toties rupjāki pat ar piecu metru soda metienu. Vārtsarga pamata pozīcija ir vārtu rāmja centrā, no kuras vārtsargs pārvietojas pa labi vai pa kreisi, atkarībā no spēles situācijas attīstības. Visiem jauniem vārtsargiem jāapgūst speciālas iemaņas. Pacelšanos no ūdens vārtsargs izpilda vārtu augšējā stūra virzienā uz to pusi, uz kuru tiek virzīta bumba. Cita veida piecelšanās no ūdens tiek izpildīta vārtsargam izceļot abas rokas no ūdens. Šajā gadījumā vārtsarga rokām

ir jāveido plats leņķis ar ūdens virsmu, lai atvairīta bumba nokristu tieši vārtsargam priekšā, nevis aizlidotu atpakaļ tālu laukumā un radīt jaunu bīstamu spēles situāciju.

Spēles un komandas sadarbības iemaņas

Savas pozīcijas apzināšanās

Jaunajam spēlētājam ir jāiemācās apzināties savu lomu spēles kontekstā, kā arī pilnībā jāizprot uzbrukuma un aizsardzības būtība, lai viņš varētu samazināt kļūdu daudzumu un pilnībā izbaudītu spēli. Uzbrūkošā komanda ir tā, kurai konkrētajā laika momentā ir bumba un kuras mērķis tajā brīdī ir radīt un realizēt vārtu gūšanas iespējas. Savukārt, komanda aizsardzībā ir tā, kurai nav bumbas un kuras mērķis tajā brīdī ir samazināt pretinieka vārtu gūšanas iespējas.

Cits svarīgs elements, kas jāapgūst jaunajam ūdenspolistam ir spēja "atvērties", atbrīvoties laukumā, t.i. būt brīvam no aizsarga un gatavam uzņemt piespēli, attīstīt uzbrukumu un radīt vārtu gūšanas iespējas. Spēlētājam pastāvīgi jāmēģina atbrīvoties. Šādā veidā spēlētājs palīdz savai komandai uzvarēt spēli. Jāiemācās arī izpildīt piespēli tam no aizsarga brīvajam spēlētājam, kurš atrodas vistuvāk vārtu centram, tātad visvairāk apdraud pretinieka vārtus un spēj radīt vārtu gūšanas situācijas. Atrodoties laukumā, pastāvīgi jāapzinās bumbas pozīcija, sava pozīcija laukumā, citu apkārt esošu spēlētāju pozīcijas un darbības, kā arī centra spēlētāja pozīcija. Jāmācās uzturēt modrību un spēles situācijas asu uztveri, lai pieņemtu pareizākus lēmumus.

Komunikācijas spēles laikā

Savstarpēja komunikācija starp spēlētājam veicina komandas sadarbību. Sportisti jāiemāca darboties komandā, saskaņoti, respektējot viens otru. Komunikācija var uzlabot arī komandas rezultativitāti.

Komandas izvietošanās uzbrukumā

Pareiza spēlētāju izvietošanās laukumā var noteikt spēles iznākumu. Pamatā ūdenspolo pielieto 3-3 izvietojumu uzbrukumā – 3 spēlētāji priekšējā, t.i. 2 metru līnijā, 3 – aizmugurējā, t.i. 5 metru līnijā vai nedaudz tālāk, bet ne tālāk par 7 metriem no vārtiem. Jāiemāca uzbrucēji nenākt bez bumbas tuvāk par 2 metru līniju pie vārtiem. Šis ir noteikumu pārkāpums, kam seko bumbas kontroles zaudēšana un pretuzbrukums. Iemesls atrasties otrajā līnijā nedaudz tālāk par 5 metriem ir tāds, ka no šīs pozīcijas noteikumi atļauj nekavējoties izpildīt tiešu metienu vārtos no brīvā metiena.

Jāiemācās nostāties uzbrucēju pozīcijā tā, lai starp spēlētājiem ir pietiekošs attālums, t.i. vismaz 2 - 2.5 metri, lai apgrūtinātu uzdevumu aizsargiem, lai viens aizsargs nevarētu bloķēt vai iztraucēt vairāku uzbrucēju darbību.

Centra uzbrucējs

Centra uzbrucējs ir ūdenspolo atslēgas spēlētājs. Viņš atrodas vistuvākā un visbīstamākā pozīcijā pie pretinieka vārtiem. Uzbrukumu veidošana caur centra spēlētāju ir viena no izplatītākām uzbrukuma stratēģijām mūsdienu ūdenspolo. Lai organizētu to, bumbu padod pa uzbrukuma laukuma perimetru līdz tai pusei, no kuras centra spēlētājam tajā brīdī ir ērtāk saņemt piespēli un izpildīt metienu vārtos. Ja šādu situāciju sasniegt neizdodas, komandai jāpielieto cits uzbrukuma risinājums, piemēram, metiens no perimetra vai “iepeldēšanas” uzbrukums.

“Iepeldēšanas” uzbrukums

Iepeldēšanas uzbrukuma stratēģija paredz, ka perimetra spēlētāji ātri iepeld centra vai malējo, t.s. “spārna” spēlētāju pozīcijās uz 2 metru līnijas. Spēlētāji, kas atradās šajās pozīcijās attiecīgi norotē uz perimetra pozīcijām. Tādējādi komanda cenšas noķert momentu, kurā aizsardzība vēl nav noreaģējusi uz pozīcijas izmaiņām un izmantot šo brīdi precīzas

piespēles veikšanai iepeldošam spēlētājam. Viņa uzdevums ir uzņemt piespēli un nekavējoties raidīt bumbu vārtos. Šajā situācijā aizsargiem palielinās varbūtība pielaist kļūdu, pārkāpt noteikumus un tikt sodītiem ar noraidījumu vai pat soda metienu.

Labs uzbrukums ir abu šo stratēģiju kombinācija – spēle caur centra spēlētāju un iepeldēšana. Prasmīga komanda spēs izmantot abas un ievērojami pietuvoties uzvarai spēlē.

Peldēšana spēles laikā

Labi apmācītam spēlētājam peldēšana pareizajā virzienā un ātrumā kļūst par instinktu. Viņam jāiemācās atpazīt spēles situāciju un laicīgi peldēt tuvāk vārtiem vai aizsardzībā. Šīs prasmes jāiemāca jauniem ūdenspolistiem pirmajos apmācību gados. Bieži vien bērnu komandu spēlēs var manīt, ka spēlētāji pavada spēles laiku tuvu laukuma centram, neaizpeld pietiekoši tuvu pretinieka vārtiem, tādējādi mazinot vārtu gūšanas iespējamību vai arī neatgriežas pietiekoši dziļi aizsardzībā, ļaujot pretiniekam vieglāk gūt vārtus.

Apgriešanās ap aizsargu

Apgriešanās ap aizsargu ir uzbrucēja ar bumbu kustība, ko viņš veic, lai apspēlētu aizsargu un izcīnītu vietu bīstamākam vārtu apdraudējumam, lai pietuvinātos vārtiem. Uzbrucējs novieto savu roku bez bumbas aizsargam pie krūts, zem ūdens, novieto savu ķermeni pushorizontālā pozīcijā un perpendikulāri aizsarga ķermenim, roku ar bumbu izstiepj virzienā projām no aizsarga, kājām izpilda “egg-beater” kustības. Ja tas ir izdevies, tad sāk pagriezienu ap aizsarga ķermeņa asi, turot bumbu izstieptas rokas attālumā no aizsarga, pārvietojot to uz priekšu un izmantojot otru roku un elkoni kā atbalstu, lai izveidotu attālumu starp sevi un aizsargu. Kājas darbojas spēcīgi brasā vai “egg-beater” kustībā, lai pabeigtu kustību un atbrīvotos metiena, peldējumam vai piespēlei.

Atspiešanās

Atspiešanās arī ir uzbrucēja individuālās tehnikas elements, kas izveido brīvu vietu starp uzbrucēju un aizsargu. Uzbrucēja ķermenim jāatrodas perpendikulāri aizsarga ķermenim, ar plecu pieskaroties pie aizsarga krūts. Bumba ir uzbrucēja izstieptās rokas attālumā virzienā projām no aizsarga. Uzbrucējs iespiežas aizsarga krūtīs, izmanto to kā balstu, lai atspiestos pretējā, t.i. bumbas virzienā. Tādējādi uzbrucējs izmanto šo brīdi, lai izveidotu attālumu starp sevi un aizsargu, paņem bumbu no apakšas, pagriežas ar seju uz vārtu pusi, turpina spēcīgu darbu kājām un var netraucēti izpildīt piespēli vai metienu.

Gurnu pozīcija aizsardzībā

Spēlējot aizsardzībā, visiem spēlētājiem ir jāiemācās novietot savus gurnus horizontālā pozīcijā virzienā uz bumbas pusi. Tas ļauj aizsargam vienmēr atrasties starp bumbu un uzbrucēju un efektīvi pārtvert piespēles. Aizsarga viena roka vienmēr atrodas kontaktā ar uzbrucēju. Tādējādi aizsargs var ar acīm kontrolēt bumbas pozīciju laukumā, tajā pašā laikā, nezaudējot kontroli par sava “sedzamā” uzbrucēja darbībām.

Spēles gaita

Ūdenspolo spēle sastāv no četriem periodiem, kuru laiks atšķiras, atkarībā no spēles līmeņa. Tiek mērīts bumbas kontroles laiks, lai komanda spētu attīstīt un izpildīt uzbrūkošo darbību noteiktā laikā. Pēc šī laika iztecēšanas bumba tiek nodota otrās komandas kontrolē. Katras spēles un perioda sākumā notiek komandu sprinta peldējums pēc bumbas līdz laukuma vidus līnijai. Sprinta uzvarētājs iegūst bumbas kontroli un pirmais uzsāk uzbrukumu. Spēlētājam fiksē pārkāpumu, kad viņš iztraucē pretinieka darbību, pielietojot neatļautās metodes. Pēc smaguma pakāpes pārkāpumi iedalās divos veidos – vienkāršais un smagais. Vienkārša pārkāpuma gadījumā spēlētājs iegūst bumbas kontroli neatļautā veidā. Rezultātā

bumba tiek atgriezta otrai komandai un tai tiek piešķirts brīvais metiens. Tiesnesis signalizē par šo ar vienu īsu svilpienu. Smagais pārkāpums ir tad, kad spēlētais ar neatļautām metodēm iegūst labāku spēles pozīciju, piemēram, turot, raujot vai slīcinot pretinieku. Ja šajā situācijā spēlētājs iztraucē acīmredzamu iespējamo vārtu gūšanas momentu, kā soda veids tiek nozīmēts 5 metru soda metiens. Ja vārtu gūšanas moments pārkāpuma brīdī nebija acīmredzams, tad pārkāpējs tiek noraidīts uz 20 spēles tīrā laika sekundēm un šo laiku viņa komanda spēlē mazākumā. Papildus diviem svilpieniem šajā gadījumā tiesnesis ar rokas signāliem parāda arī noraidītā spēlētāja numuru. Iesācējiem jāzina tikai šo noteikumu pamati. Sākotnējā līmenī, parasti, tiesneši ir īpaši atbalstoši un palīdz spēlētājiem pareizi izprast signālus, palīdz ievirzīt spēli noteikumu robežās, cenšas nepieļaut rupju spēli.

Tiesneši

Parasti ūdenspolo tiesneši strādā baltos apģērbos, kā komunikācijas līdzekli, izmantojot svilpi un savas rokas. Viņu galvenais uzdevums ir nodrošināt spēles gaitu, drošību un godīgu spēli.

Treniņa organizācija

Organizējot treniņus ir svarīgi iemācīt ūdenspolistiem:

- Sagatavot inventāru un laukumu pirms treniņa saskaņā ar treniņa plānu un trenera instrukcijām.
- Iesildīties pirms pamata vingrinājumu izpildes. Parasti iesildīšanos ūdenī iesāk ar vidējo vai garo distanču peldējumu, lai ar mērenām aerobām slodzēm uztrenētu un iesildītu asinsrites un elpošanas sistēmas.
- Savākt inventāru un laukumu uzreiz pēc trenera signāla par treniņa beigām. Nedoties projām, kamēr tas nav izdarīts.

Trenerim jāseko līdzi, lai

- Bērniem un arī trenerim patīk ūdenspolo nodarbības, spēle, arī vingrinājumi. Tas ir pamats veiksmīgai spēlētāju un trenera sadarbībai, interesei un attīstībai.
- Bērniem veidojas kā individuālās, tā arī komandas sadarbības prasmes un iemaņas.

- Ūdenspolistu individuālo un arī komandas iemaņu progress tiktu regulāri uzmērīts, kontrolēts un virzīts.

Svarīgākie spēles noteikumi

Šos noteikumus var mācīt iesācējiem treniņu teorētiskajā sadaļā, lai viņi varētu piedalīties spēlēs un izbaudīt tās.

Laukums un ekipējums

- Vārtu līnija un arī laukuma vidus līnija ir atzīmēta ar baltajiem, 2 metru līnija - ar sarkanajiem, 5 metru līnija – ar dzelteniem konusiem.
- Noraidījuma zona atrodas komandas vārtu pusē pie maiņas spēlētāju sola.
- Komanda, kas spēlē mājās, vilks zilas cepures. Viesi - baltās. Komanda, kas pieminēta uz tablo kā pirmā spēlē baltajās cepurēs.

Komandas

- Pilns komanda sastāvs laukumā ir 7 spēlētāji – 6 laukuma un viens vārtsargs. Kopā ar maiņas spēlētājiem komanda sastāv no 13 spēlētājiem, divi no kuriem ir vārtsargi.
- Spēlētājiem pirms spēles jānovelk no ķermeņa visi priekšmeti, lai izvairītos no traumām un citu spēlētāju traumēšanas – ķēdes, aproces, gredzeni utt.

Spēles laiks

- Spēle sastāv no četriem periodiem, kuru garums ir mainīgs, atkarībā no turnīra un komandu līmeņa.

Vārtu gūšanas veidi

- Vārti tiek ieskaitīti, ja bumba pilnībā šķērso vārtu līniju vārtu rāmja iekšpusē.
- Vismaz diviem spēlētājiem ir apzināti jāpieskaras bumbai, lai vārtu guvums tiktu ieskaitīts, izņemot metienu no ārpus 5 metru zonas, ko izpilda vienā kustībā un nekavējoties pēc brīvā metiena piešķiršanas.

- Spēlētājs var izpildīt metienu vārtos no brīvā metiena no pārkāpuma vietas, ja pārkāpums tika izdarīts ārpus 5 metru zonas. Lai vārtu guvums tiktu ieskaitīts metienam jābūt izpildītām vienā kustībā un nekavējoties, uzreiz.

Spēles sākums

- Katra perioda sākumā spēlētāji ieņem pozīciju uz savu vārtu līnijas ar galvu pie vārtu līnijas. Neviena ķermeņa daļa neatrodas virs ūdens tuvāk laukuma centram no vārtu līnijas.
- Pēc vārtu gūšanas visi spēlētāji atgriežas uz laukuma pusi pie saviem vārtiem. Spēli no savas laukuma puses atsāk komanda, kura pirms tam zaudējusi vārtus. Spēli atsāk ar brīvo metienu, atskanot tiesneša svilpes signālam.
- Pēc minūtes pārtraukuma spēli atsāk no laukuma centra tās komandas spēlētājs, kura bija pieprasījusi pārtraukumu. Pārējie spēlētāji var izvietoties jebkurā laukuma vietā.

Brīvie metieni

- Piešķirot brīvo metienu, tiesnesis padod svilpes signālu un ar roku parāda uzbrukuma virzienu. Jebkurš no uzbrūkošās komandas spēlētājiem drīkst izpildīt brīvo metienu, nekavējot spēli.
- Brīvais metiens jāizpilda no vietas, kurā tika fiksēts pārkāpums vai tālāk no aizsargājošās komandas vārtiem, ja vien tas nebija tuvāk par 2 metriem pie vārtiem. Tādā gadījumā brīvais metiens jāizpilda no 2 metru līnijas.
- Bumbas kontrole tiek piešķirta otrai komandai, ja brīvā metiena izpilde tiek nepamatoti kavēta, piemēram, to neizpilda spēlētājs, kurš ir vistuvāk bumbai brīvā metiena piešķiršanas brīdī.

Metiens no vārtiem

- Metiens no vārtiem ir brīvais metiens, ko izpilda vārtsargs savu vārtu tuvumā pēc tam, kad bumba ir aizlidojusi ārpus laukuma, šķērsojot vārtu līniju ārpus vārtu rāmja un, ja pēdējo pieskārienu tai neizpildīja aizsargājošais vārtsargs un to apzināti neizmeta ārpus laukuma kāds no aizsargājošās komandas spēlētājiem.

Stūra metiens

- Stūra ir brīvais metiens, ko uzbrūkošā komanda pēc tam, kad bumba ir aizlidojusi ārpus laukuma, šķērsojot vārtu līniju ārpus vārtu rāmja un, ja pēdējo pieskārienu tai izpildīja aizsargājošais vārtsargs vai to apzināti izmeta ārpus laukuma kāds no aizsargājošās komandas spēlētājiem.
- Stūra metienu izpilda no 2 metru līnijas laukuma malā.

Vienkāršais pārkāpums

- Visi šie pārkāpumi tiek uzskatīti par vienkāršiem pārkāpumiem un tiek sodīti ar brīvā metiena piešķiršanu pretinieka komandai:
  - Par pretinieka, kam nav bumbas, traucēšanu brīvi pārvietoties laukumā;
  - Par atsperšanos no pretinieka vai tā pagrūšanu;
  - Par atsperšanos vai atgrūšanos no baseina malām, dibena, vārtiem un citām laukuma konstrukcijām. Ja atgrūšanās no baseina dibena palīdzēja nobloķēt metienu vārtos, tad kā sods tiek nozīmēts 5 metru soda metiens.
  - Par bumbas nolaišanu un turēšanu zem ūdens, kamēr aizsargs izpilda korektas aizsardzības darbības. Ja to dara vārtsargs un tādējādi novērš vārtu gūšanu, tiek nozīmēts 5 metru soda metiens.
  - Par atrašanos tuvāk par 2 metru līniju pie pretinieka vārtiem bez bumbas vai šajā zonā tuvāk vārtu līnijai, nekā bumba. (ja bumba ir šķērsojusi 2 metru līniju, tad iedomāta līnija bumbas līmenī kļūs par jaunu iedomāto “2 metru” līniju, ko uzbrucējs bez bumbas nedrīkst pārkāpt, tuvojoties pretinieka vārtiem.)
  - Par bumbas kontroles, t.i. uzbrukuma laika pārkāpšanu. Katru reizi mainoties bumbas kontrolei un arī pēc katra metiena vārtos, uzbrukuma laika mērīšana tiek atsākta no jauna.

Smagais pārkāpums (ar noraidījumu)

- Smagie pārkāpumiem tiek sodīti ar brīvā metiena piešķiršanu pretinieka komandai, kā arī pārkāpēja noraidīšanu no spēles laukuma. Noraidītajam spēlētājiem uzreiz

jādodas uz noraidījuma/maiņas zonu pie saviem vārtiem, netraucējot spēles gaitu. Viņš drīkst atgriezties spēlē vien tad, kad notiek kāda no šīm situācijām:
    - Pagāja spēles laika 20 sekundes
    - Tiek gūti vārti
    - Noraidītā spēlētāja komanda iegūst bumbas kontroli
- Ja vien netiek gūti vārti, noraidītais spēlētājs nedrīkst atgriezties laukumā, neaizpeldot līdz noraidījuma zonai.

- Visi šie pārkāpumi tiek uzskatīti par smagajiem pārkāpumiem, kuri tiek sodīti ar brīvā metiena piešķiršanu pretinieka komandai un pārkāpēja noraidīšanu:
    - Par pretinieka, kuram nav bumbas, turēšanu, slīcināšanu, vilkšanu atpakaļ;
    - Par traucēšanu pretiniekam izpildīt brīvo metienu;
    - Par apzinātu šļakstīšanos pretinieka sejā;
    - Par noraidītā spēlētāja nekorektu atgriešanos spēles laukumā, kā, piemēram, atsperoties no baseina malas, ielekšanu vai ienākšanu laukumā no ārpus noraidījuma zonas;
    - Par traucēšanu izpildīt soda metienu.

Soda metieni

- Par smago pārkāpumu komanda tiek sodīta ar 5 metru soda metienu šādos gadījumos:
    - Par aizsarga 5 metru zonā izdarītu pārkāpumu, ja tas iztraucēja acīmredzamu vārtu gūšanas iespēju, tajā skaitā, ja vārtsargs slīcina bumbu, “slēpjot” to no pretinieka.
    - Par noraidīta spēlētāja apzinātu spēles traucēšanu;

SATURS VIDĒJAM APMĀCĪBU LĪMENIM

Detalizētu saturu vidējam apmācību līmenim ir plānots pievienot līdz 2020. gada septembrim.

SATURS AUGSTĀKAM APMĀCĪBU LĪMENIM

Detalizētu saturu augstākajam apmācību līmenim ir plānots pievienot līdz 2023. gada septembrim.

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

Water Polo: Splashball and Intro to Water Polo, Chapter 6, Aquatic Advanture