



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



LATVIJAS SPORTA
PEDAGOĢIJAS AKADEMIJA

**RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTE
LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS AKADEMIJA**

**ĪSĀ CIKLA PROFESIONĀLĀS AUGSTĀKĀS IZGLĪTĪBAS
STUDIJU PROGRAMMĀ “SPORTA UN IZGLĪTĪBAS SPECIĀLISTS”
APAKŠPROGRAMMĀ “SPORTA VEIDA TRENERIS”**

ANGILINA MAKSIMENKO

**IZGLĪTĪBAS UN SPORTA DARBA SPECIĀLISTA
KVALIFIKĀCIJAS „FUTBOLA TRENERIS”**

KVALIFIKĀCIJAS DARBS

Rīga, 2026



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



LATVIJAS SPORTA
PEDAGOĢIJAS AKADEMIJA

**RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTES
LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS AKADEMIJA**

Individuālo un komandu sporta veidu katedra

**ĪSĀ CIKLA PROFESIONĀLĀS AUGSTĀKĀS IZGLĪTĪBAS
STUDIJU PROGRAMMAS “SPORTA UN IZGLĪTĪBAS SPECIĀLISTS”
APAKŠPROGRAMMA “SPORTA VEIDA TRENERIS”**

**FUTBOLA TRENERA
KVALIFIKĀCIJAS DARBS**

**Tēma: Rīgas Futbola skolas SSG grupas audzēkņu
koordinācijas spēju attīstīšanas un bumbas
vadīšanas tehnikas apguves izpēte futbola
treniņu procesā**

Autors:

/paraksts/

/Vārds, uzvārds/

Kvalifikācijas darba

vadītājs:

/paraksts/

/Vārds, uzvārds/

Darbs aizstāvēts 2026. gada “__.” _____

Kvalifikācijas darba vērtējums: _____

Kvalifikācijas “Sporta veida treneris”
pārbaudījuma komisijas priekšsēdētāja:

_____ Antra Aizstrauta
/paraksts/

Rīga, 2026

SATURS

IEVADS	5
1. SPORTA ORGANIZĀCIJAS DARBĪBAS RAKSTUROJUMS UN MĀCĪBU PROCESA PĒTĪJUMS.....	6
2. SPORTA VEIDA AUDZĒKŅU SPECIĀLO FIZISKO ĪPAŠĪBU ATTĪSTĪŠANAS IZPĒTE	10
2.1. Speciālo fizisko īpašību jēdziens un būtība	10
2.2. Sporta veida tehnikas un fizisko īpašību saistība.....	10
2.3. Vecuma un dzimuma īpatnība saistībā ar konkrētu fizisko īpašību.....	11
2.4. Konkrētās speciālās fiziskās īpašības attīstīšanas metodes, līdzekļi un slodzes dozēšanas principi	11
2.5. Speciālo fizisko īpašību attīstīšana dažādos treniņa sagatavošanas posmos	12
2.6. Konkrētās speciālās fiziskās īpašības kontroles un novērtēšanas iespējas	12
2.7. Audzēkņu konkrētās speciālās fiziskās īpašības attīstības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums).....	13
1. <i>testēšana</i>	13
2. <i>testēšana</i>	14
Attīstības dinamikas analīze	14
1. <i>attēls. 30 m skrējiena rezultātu salīdzinājums</i>	14
3. SPORTA VEIDA AUDZĒKŅU TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒJUMS	17
3.1. Tehniskās sagatavotības jēdziens un nozīme	17
3.2. Sporta veida tehnikās sagatavotības raksturojums, klasifikācija	17
3.3. Konkrētā tehniskā paņēmiena saistība ar fizisko sagatavotību.....	18
3.4. Tehnisko paņemienu apgūšanās posmi un metodes.....	18
3.5. Kļūdu analīze un korekcija	19
3.6. Tehniskās sagatavotības novērtēšanas līdzekļi un metodes.....	20
3.7. Audzēkņu konkrētā tehniskā paņēmiena sagatavotības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)	20
Bumbas kontroles un koordinācijas elementi	22
4. TREIŅU DARBA PLĀNOŠANA.....	23
4.1. Gada plāns.....	23
TREIŅU MAKROCĪKLS – GADA PLĀNS.....	23
Mēnesis – Janvāris	23
Mēnesis – Februāris.....	24
Mēnesis – Marts	25
Mēnesis – Aprīlis.....	25
Mēnesis – Maijs.....	26
Mēnesis – Jūnijs	27
Mēnesis – Jūlijs	28
Mēnesis – Augusts.....	28
Mēnesis – Septembris	29
Mēnesis – Oktobris	30
Mēnesis – Novembris	31
Mēnesis – Decembris	31
SAGATAVOŠANAS VEIDU STUNDU SADALĪJUMS	33
4.2. Nedēļas plāns	34
Treniņu nedēļas plāns — 16. nedēļa.....	35
4.3. Treniņu/nodarbību plāni	35
5. KVALIFIKĀCIJAS DARBA IZSTRĀDES PAŠVĒRTĒJUMS	48
6. KVALIFIKĀCIJAS DARBA VĒRTĒJUMS.....	49
<i>Futbola treneris vērtē:</i>	49

LITERATŪRAS SARAKSTS	51
PIELIKUMI.....	52
APLIECINĀJUMS.....	54

IEVADS

Futbols ir viens no populārākajiem sporta veidiem pasaulē. Tas attīsta bērnu fiziskās spējas, koordināciju, veiklību, disciplīnu un prasmi sadarboties komandā. Futbolā svarīga nozīme ir ne tikai fiziskajai sagatavotībai, bet arī tehniskajai sagatavotībai, jo spēlētājam nepieciešams kontrolēt bumbu kustībā un ātri pielāgoties dažādām spēles situācijām.

Viens no svarīgākajiem tehniskajiem elementiem futbolā ir bumbas vadīšana. Lai audzēkņi veiksmīgi apgūtu bumbas vadīšanas tehniku, nepieciešamas labi attīstītas koordinācijas spējas. Koordinācija palīdz bērniem precīzāk kontrolēt kustības, saglabāt līdzsvaru un veiksmīgāk izpildīt tehniskos uzdevumus. Tāpēc jaunākajā vecumā koordinācijas spēju attīstīšanai ir ļoti svarīga nozīme futbola treniņu procesā.

Jaunākajā vecumā bērni vislabāk apgūst kustības rotaļu un dažādu kustību uzdevumu veidā. Tāpēc futbola treniņos svarīgi izmantot interesantus, daudzveidīgus un bērnu vecumam atbilstošus vingrinājumus. Praksē var novērot, ka ne visiem bērniem koordinācijas spējas un bumbas kontrole attīstās vienādi. Dažiem audzēkņiem ir grūtības kontrolēt kustības, saglabāt līdzsvaru un precīzi vadīt bumbu kustībā. Tas parāda, cik svarīgi ir regulāri izmantot koordinācijas vingrinājumus futbola treniņos.

Kvalifikācijas darba tēma ir “Rīgas Futbola skolas SSG grupas audzēkņu koordinācijas spēju attīstīšanas un bumbas vadīšanas tehnikas apguves izpēte futbola treniņu procesā”. Tēma tika izvēlēta, jo koordinācijas spējas būtiski ietekmē futbola tehnikas apguvi jaunākajā vecumā. Darba laikā tika analizēta koordinācijas vingrinājumu nozīme un to ietekme uz bumbas vadīšanas tehnikas attīstību.

Darba izstrādes laikā tika iegūta jauna pieredze un zināšanas par futbola treniņu procesu. Futbols man iepriekš nebija pazīstams sporta veids, tāpēc darba laikā bija nepieciešams apgūt gan futbola teorētiskos pamatus, gan treniņu metodiku darbā ar bērniem. Darba izstrāde nebija viegla, tomēr tā palīdzēja labāk izprast bērnu sagatavošanas procesu futbolā un koordinācijas spēju nozīmi tehnikas apgūvē.

Darba mērķis – izpētīt Rīgas Futbola skolas SSG grupas audzēkņu koordinācijas spēju attīstīšanu un bumbas vadīšanas tehnikas apguvi futbola treniņu procesā.

Darba uzdevumi:

1. Izpētīt koordinācijas spēju nozīmi futbolā.
2. Analizēt bumbas vadīšanas tehnikas apguvi jaunākajā vecumā.
3. Veikt audzēkņu fiziskās un tehniskās sagatavotības novērtēšanu.
4. Analizēt iegūtos rezultātus un attīstības dinamiku.

Kvalifikācijas darbs sastāv no sešām nodaļām. Pirmajā nodaļā aprakstīta sporta organizācijas darbība un treniņu procesa organizēšana. Otrajā nodaļā apskatīta speciālo fizisko īpašību attīstīšana futbolā, īpaši koordinācijas spējas. Trešajā nodaļā analizēta tehniskā sagatavotība un bumbas vadīšanas tehnikas apguve. Ceturtajā nodaļā iekļauta treniņu darba plānošana. Piektajā nodaļā aprakstīts kvalifikācijas darba pašvērtējums, bet sestajā nodaļā apkopots futbola trenera vērtējums par darbu un profesionālo izaugsmi.

1. SPORTA ORGANIZĀCIJAS DARBĪBAS RAKSTUROJUMS UN MĀCĪBU PROCESA PĒTĪJUMS

Organizācijas vēsture un tradīcijas

Rīgas Futbola skola ir viena no vecākajām un pazīstamākajām bērnu un jauniešu futbola izglītības iestādēm Latvijā (Sporta likums, 2024). Sporta skola dibināta 1962. gada 1. janvārī, un tās galvenais darbības mērķis ir bērnu un jauniešu futbola attīstība, kvalitatīva treniņu procesa nodrošināšana un veselīga dzīvesveida popularizēšana.

Rīgas Futbola skola daudzu gadu laikā kļuvusi par nozīmīgu jaunatnes futbola attīstības centru Latvijā. Sporta skolā tiek sagatavoti dažāda vecuma audzēkņi, sākot no jaunākajām sagatavošanas grupām līdz augstāka līmeņa jaunatnes komandām. Vairāki sporta skolas audzēkņi vēlāk pārstāvējuši Latvijas jaunatnes izlases un profesionālus futbola klubus. Sporta skolas darbība balstās uz profesionālu treneru darbu, sistemātisku treniņu procesu un bērnu vecumam atbilstošu metodiku. Īpaša uzmanība tiek pievērsta audzēkņu fiziskajai, tehniskajai un psiholoģiskajai attīstībai. Treniņu procesā tiek attīstītas koordinācijas spējas, veiklība, reakcija, līdzsvars un futbola tehnikas pamati. Jaunākajā vecumā treniņi tiek organizēti rotaļu un spēļu veidā, lai bērni saglabātu interesi par futbolu un pilnveidotu kustību prasmes.

Sporta skolas audzēkņi regulāri piedalās Latvijas jaunatnes futbola čempionātos, dažādos turnīros un futbola festivālos. Tas palīdz pilnveidot bērnu prasmes, disciplīnu, sadarbību un izpratni par komandas darbu.

Dibināšanas un darbības tiesiskie aspekti

Rīgas Futbola skolas darbība tiek organizēta saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem, tai skaitā Izglītības likumu, Sporta likumu, Bērnu tiesību aizsardzības likumu un citiem profesionālās ievirzes sporta izglītības reglamentējošiem dokumentiem. Sporta skolas darbību nosaka arī iestādes nolikums, iekšējās kārtības noteikumi un metodiskie dokumenti. (Izglītības likums, 2024)

Sporta skolas administrācija organizē un pārrauga mācību-treniņu procesu, nodrošina dokumentācijas apriti, sastāda nodarbību grafikus, koordinē treneru darbu un organizē audzēkņu dalību sacensībās. Treniņu process tiek plānots atbilstoši bērnu vecumam, fiziskajai sagatavotībai un profesionālās ievirzes sporta izglītības prasībām.

Prakses laikā darbojos pie futbola trenera Viktora Suraka, kurš strādā ar 2017./2018. gadā dzimušo bērnu grupu. Treniņos galvenā uzmanība tika pievērsta koordinācijas spēju attīstīšanai, kustību veiklībai, reakcijai, līdzsvaram un futbola tehnikas pamatu apguvei. Sporta skolas darbības pamatprincipi ir disciplīna, drošība, cieņa, komandas darbs, pozitīva komunikācija un bērnu individuālā attīstība. Šie principi nodrošina kvalitatīvu un bērnu vecumam piemērotu treniņu procesu.

Iekšējie noteikumi, vides, ugunsdrošības un higiēnas prasības

Rīgas Futbola skolā ir izstrādāti iekšējās kārtības noteikumi, kuru mērķis ir nodrošināt drošu, organizētu un profesionālu vidi treniņu procesā. Noteikumi nosaka audzēkņu, treneru un vecāku tiesības un pienākumus, kā arī uzvedības normas sporta bāzēs un treniņu laikā.

Audzēkņiem jāievēro disciplīna, treneru norādījumi un personīgās higiēnas prasības. Uz treniņiem jāierodas savlaicīgi, piemērotā sporta apģērbā un sporta apavos. Audzēkņiem jāsaudzē sporta inventārs un jāievēro kārtība ģērbtuvēs, stadionos un sporta zālēs. Sporta skolā tiek ievērotas ugunsdrošības prasības un evakuācijas noteikumi. Audzēkņi un treneri tiek iepazīstināti ar rīcību ārkārtas situācijās un operatīvo dienestu izsaukšanas kārtību. Sporta skolas teritorijā aizliegta alkohola, cigarešu un citu apreibinošo vielu lietošana. Tāpat audzēkņiem aizliegts bojāt inventāru, lietot necenzētus vārdus vai bez atļaujas pamest nodarbības. Svarīga nozīme tiek piešķirta sanitāri higiēnisko prasību ievērošanai. Audzēkņiem jāievēro personīgā higiēna, jāuztur tīrība un kārtība koplietošanas telpās un pēc treniņiem jāizmanto atbilstoši higiēnas līdzekļi.

Drošības noteikumi sportā, traumas un to profilakse

Drošības prasību ievērošana futbola treniņu procesā ir būtiska, lai nodrošinātu bērnu veselību un drošu sportisko attīstību. Futbolā biežāk sastopamās traumas ir sasitumi, nobrāzumi, potītes sastiepumi, ceļa locītavu pārslodzes un muskuļu sastiepumi.

Lai samazinātu traumu risku, katrs treniņš sākas ar kvalitatīvu iesildīšanos, kuras laikā tiek aktivizēta muskulatūra un sagatavots organisms fiziskajai slodzei. Treniņos regulāri tiek izmantoti koordinācijas vingrinājumi, līdzsvara uzdevumi, kustību stafetes un darbs ar koordinācijas kāpnītēm. Šādi vingrinājumi palīdz uzlabot kustību kontroli un samazina traumu iespējamību spēles situācijās.

Treneri uzrauga vingrinājumu pareizu izpildi, pielāgo slodzi bērnu vecumam un fiziskajām spējām, kā arī seko līdzi audzēkņu pašsajūtai. Traumu profilaksē svarīga nozīme ir arī atbilstoša inventāra izmantošanai, kvalitatīvam sporta segumam, regulārai hidratācijai un pietiekamai atpūtai starp fiziskajām slodzēm.

Treneriem nepieciešamā dokumentācija (veidi un saturs)

Trenera darbā svarīga nozīme ir dažādu dokumentu sagatavošanai un uzturēšanai. Rīgas Futbola skolā treneri sagatavo gada, mēneša un nedēļas treniņu plānus, nodarbību plānus, sacensību pieteikumus, audzēkņu apmeklējuma uzskaiti un kontroltestu rezultātu apkopojumus. Tāpat treneru darbā būtiska nozīme ir audzēkņu dokumentācijas uzraudzībai, tai skaitā medicīnisko izziņu derīguma termiņu kontrolei, iesniegumiem un līgumiem par audzēkņu uzņemšanu sporta skolā.

Prakses laikā iepazīnos ar:

- gada treniņu plāniem;
- mēneša plāniem;
- nedēļas mikrocikliem;
- treniņu nodarbību plāniem;
- kontroltestu organizēšanu;
- audzēkņu apmeklējuma uzskaiti;
- treniņu analīzi un novērtēšanu;
- audzēkņu dokumentācijas apriti.

Audzēkņu apmeklējums tiek reģistrēts sistēmā E-klase, kas palīdz sekot līdzi audzēkņu regularitātei un nodrošina informācijas apriti starp treneriem, administrāciju un audzēkņu vecākiem. Treniņu plānošanā treneri ņem vērā audzēkņu vecumu, fizisko sagatavotību, sezonas periodu un konkrētos treniņu mērķus. Katram treniņam tiek noteikti uzdevumi, izmantotās metodes, nepieciešamais inventārs un plānotie sasniegtie rezultāti.

Sadarbība ar audzēkņu vecākiem un sabiedrību

Rīgas Futbola skolā liela nozīme ir sadarbībai starp treneriem un audzēkņu vecākiem. Vecāki regulāri tiek informēti par treniņu grafikiem, sacensībām, bērnu progresu un organizatoriskajiem jautājumiem. Informācijas apmaiņa notiek mutiski, telefoniski un izmantojot E-klases sistēmu.

Pozitīva sadarbība ar vecākiem palīdz nodrošināt bērniem labvēlīgu vidi sportiskajai attīstībai. Vecāki tiek iesaistīti sacensību organizēšanā, bērnu motivēšanā un komandas pasākumos. Sporta skola sadarbojas arī ar citām sporta organizācijām, futbola klubiem un izglītības iestādēm, nodrošinot bērniem iespējas pilnveidot futbola prasmes un iegūt sacensību pieredzi.

Trenera darba sasniegumi (šajā gadā)

Prakses laikā darbojos pie futbola trenera Viktora Suraka, kurš strādā ar 2017./2018. gadā dzimušo bērnu grupu Rīgas Futbola skolā. Treniņu procesā galvenā uzmanība tika pievērsta koordinācijas spēju attīstīšanai, reakcijai, veiklībai, līdzsvaram un futbola tehnikas pamatu apguvei.

Treniņos tika izmantoti koordinācijas vingrinājumi, kustību stafetes, reakcijas uzdevumi, darbs ar koordinācijas kāpnītēm un dažādi bumbas vadīšanas vingrinājumi. Audzēkņi aktīvi iesaistījās treniņu procesā, pilnveidoja kustību koordināciju un apguva futbola tehnikas pamatus.

Trenera Viktora Suraka audzēkņi iepriekš piedalījušies dažādos vietējos un starptautiskos turnīros, kuros sasniegti augsti rezultāti. Starp nozīmīgākajiem sasniegumiem minama 1. vieta "Dobrecova Cup 2018" turnīrā, 1. vieta "Gulbja kauss 2019" turnīrā un 2. vieta turnīrā "Ateitis Cup" Lietuvā. Trenera vadītās komandas piedalījušās arī starptautiskos turnīros Igaunijā un Baltkrievijā.

2017./2018. gadā dzimušo bērnu grupa regulāri piedalās futbola festivālos, draudzības spēlēs un dažādos bērnu futbola pasākumos. Treniņu procesā galvenais uzdevums ir bērnu vispārējā kustību attīstība, koordinācijas spēju pilnveidošana un pirmo futbola tehnisko iemaņu apguve.

Audzēkņu atlase un kritēriji

Rīgas Futbola skolas SSG grupu komplektēšana notiek saskaņā ar MK noteikumiem Nr. 885 "Kārtība, kādā valsts finansē profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas", kā arī atbilstoši Rīgas Futbola skolas iekšējiem noteikumiem. (MK noteikumi Nr. 885, 2024) MK noteikumi nosaka profesionālās ievirzes sporta izglītības programmu organizēšanas kārtību, audzēkņu uzņemšanu un pārcelšanu nākamajā sagatavotības posmā.

Audzēkņu atlase tiek realizēta treniņu procesā, novērojot bērnu fizisko sagatavotību, koordinācijas spējas, kustību kvalitāti un interesi par futbolu. Jaunākajās vecuma grupās īpaša uzmanība tiek pievērsta veiklībai, līdzsvaram, reakcijas spējām un spējai sadarboties grupā. Galvenā loma atlases procesā ir trenerim, jo viņš ikdienā novēro audzēkņu attīstību treniņos un kontroltestos. Treneris izvērtē audzēkņu motivāciju, disciplīnu, iesaisti treniņu procesā, tehnisko elementu izpildes kvalitāti un spēju apgūt jaunus vingrinājumus. Svarīga nozīme ir arī bērna emocionālajai attīstībai, komunikācijas prasmēm un vēlmei iesaistīties komandas darbā.

Prakses laikā tika novērots, ka audzēkņi ar labāk attīstītām koordinācijas spējām un lielāku iesaisti treniņu procesā veiksmīgāk apguva bumbas vadīšanas tehniku un aktīvāk iesaistījās nodarbībās.

Pamatojoties uz audzēkņu progresu un sagatavotības līmeni, treneris izvērtē bērna atbilstību konkrētajai sagatavotības grupai. Nepieciešamības gadījumā lēmumi par audzēkņu pārcelšanu tiek saskaņoti ar sporta skolas administrāciju un metodisko vadību.

Atlases process palīdz noteikt bērnu piemērotību futbola nodarbībām un sekmē veiksmīgu audzēkņu attīstību turpmākajā treniņu procesā.

2. SPORTA VEIDA AUDZĒKŅU SPECIĀLO FIZISKO ĪPAŠĪBU ATTĪSTĪŠANAS IZPĒTE

2.1. Speciālo fizisko īpašību jēdziens un būtība

Futbols ir sporta veids, kurā nepieciešama laba fiziskā sagatavotība, jo spēles laikā futbolistam jāspēj ātri pārvietoties, mainīt kustību virzienu, saglabāt līdzsvaru un precīzi izpildīt tehniskos paņēmienus. Tāpēc futbolā svarīga nozīme ir speciālo fizisko īpašību attīstīšanai.

Speciālās fiziskās īpašības ir fiziskās spējas, kas nepieciešamas konkrētā sporta veida prasību izpildei. Futbola jaunākajā vecumā būtiskākās fiziskās īpašības futbolā ir koordinācija, veiklība, reakcija un kustību precizitāte. (Bompa, 2015)

Šajā darbā galvenā uzmanība pievērsta koordinācijas spēju attīstīšanai. Koordinācijas spējas palīdz audzēkņiem precīzi kontrolēt kustības, saglabāt līdzsvaru un ātri pielāgoties dažādām spēles situācijām. Futbolā tās ir ļoti svarīgas, jo spēlētājam vienlaikus jākontrolē ķermenis un bumba.

Jaunākajā vecumā koordinācijas spējas attīstās īpaši labi, tādēļ šajā periodā svarīgi izmantot dažādus kustību vingrinājumus, stafetes, koordinācijas kāpnītes un uzdevumus ar bumbu. Tas palīdz bērniem uzlabot kustību kvalitāti un vieglāk apgūt futbola tehniku.

Koordinācijas spēju attīstīšana ir cieši saistīta ar bumbas vadīšanas tehnikas apguvi.

Audzēkņiem ar labāku koordināciju ir vieglāk kontrolēt bumbu, mainīt kustību virzienu un precīzi izpildīt tehniskos elementus.

Futbola treniņos koordinācijas attīstīšanai bieži izmanto:

- koordinācijas kāpnītes;
- kustību stafetes;
- līdzsvara vingrinājumus;
- reakcijas uzdevumus;
- bumbas vadīšanas vingrinājumus;
- šķēršļu joslas.

Koordinācijas spēju attīstīšana palīdz ne tikai apgūt futbola tehniku, bet arī samazina traumu risku un uzlabo bērnu vispārējo fizisko sagatavotību.

2.2. Sporta veida tehnikas un fizisko īpašību saistība

Futbolā tehniskā sagatavotība ir cieši saistīta ar fizisko sagatavotību. Lai spēlētājs spētu kvalitatīvi izpildīt tehniskos paņēmienus, nepieciešamas labi attīstītas fiziskās īpašības. Īpaši svarīga jaunākajā vecumā ir koordinācija, jo tā palīdz precīzāk kontrolēt kustības un bumbu. Bumbas vadīšanas laikā spēlētājam jāspēj ātri mainīt kustību virzienu, saglabāt līdzsvaru un kontrolēt bumbu kustībā. Ja koordinācijas spējas nav pietiekami attīstītas, audzēkņiem ir grūtāk precīzi izpildīt tehniskos elementus un pielāgoties spēles situācijām.

Koordinācijas spējas palīdz:

- precīzāk vadīt bumbu;
- ātrāk reaģēt;
- saglabāt līdzsvaru kustībā;
- efektīvāk mainīt virzienu;
- uzlabot kustību kvalitāti.

Jaunākajā vecumā tehnisko elementu apguve visefektīvāk notiek kopā ar koordinācijas vingrinājumiem. Tāpēc futbola treniņos bieži tiek izmantoti vingrinājumi ar bumbu, virziena maiņām, šķēršļiem un koordinācijas kāpnītēm. Regulāra koordinācijas attīstīšana palīdz audzēkņiem ātrāk apgūt bumbas vadīšanas tehniku un uzlabo darbību kvalitāti spēles laikā.

2.3. Vecuma un dzimuma īpatnība saistībā ar konkrētu fizisko īpašību

Jaunākajā vecumā koordinācijas spējas attīstās ļoti strauji, tāpēc šis periods ir īpaši piemērots koordinācijas vingrinājumu apguvei. 2017./2018. gadā dzimušo audzēkņu vecumā bērni aktīvi apgūst jaunas kustības, uzlabojas līdzsvars, reakcija un kustību precizitāte.

Šajā vecumā bērniem raksturīga liela kustību aktivitāte, tāpēc treniņos svarīgi izmantot daudzveidīgus un interesantus vingrinājumus. Futbola nodarbībās koordinācijas attīstīšanai bieži izmanto kustību rotaļas, stafetes, šķēršļu joslas, koordinācijas kāpnītes un uzdevumus ar bumbu.

Jaunākā vecuma audzēkņiem vēl nav pilnībā attīstīta kustību kontrole, tāpēc trenerim jāseko līdzi vingrinājumu pareizai izpildei un slodzes atbilstībai bērnu vecumam. Vingrinājumiem jābūt vienkāršiem, saprotamiem un pakāpeniski sarežģītākiem.

Šajā vecumā būtiska nozīme ir pozitīvai emociju videi un rotaļu elementiem, jo bērni vislabāk apgūst kustības spēļu un interesantu uzdevumu veidā. Tas palīdz uzturēt motivāciju un veicina aktīvu iesaisti treniņu procesā.

Zēnu un meiteņu koordinācijas spēju attīstībā jaunākajā vecumā būtiskas atšķirības parasti nav novērojamas. Galvenā nozīme ir regulāram un daudzveidīgam kustību darbam, kas palīdz pilnveidot bērnu koordināciju un sekmē futbola tehnikas apguvi.

2.4. Konkrētās speciālās fiziskās īpašības attīstīšanas metodes, līdzekļi un slodzes dozēšanas principi

Koordinācijas spēju attīstīšana jaunākajā vecumā ir ļoti svarīga futbola treniņu procesā, jo tā palīdz audzēkņiem veiksmīgāk apgūt futbola tehniku un uzlabot kustību kvalitāti. Treniņos koordinācijas attīstīšanai jāizmanto bērnu vecumam piemēroti, interesanti un daudzveidīgi vingrinājumi.

Prakses laikā 2017./2018. gadā dzimušo bērnu grupā koordinācijas spēju attīstīšanai tika izmantoti koordinācijas kāpnīšu vingrinājumi, kustību stafetes, šķēršļu joslas, reakcijas uzdevumi un dažādi vingrinājumi ar bumbu. Treniņos bērni veica uzdevumus ar kustību virziena maiņām, lēcieniem, skriešanu starp konusiem un bumbas vadīšanu dažādos tempos. Koordinācijas vingrinājumi bieži tika apvienoti ar bumbas vadīšanas uzdevumiem, jo tas palīdzēja vienlaikus attīstīt kustību koordināciju un futbola tehnikas pamatus. Treniņos tika izmantotas arī kustību rotaļas un mini spēles, kas bērniem palīdzēja uzturēt interesi un aktīvi iesaistīties nodarbībās.

Jaunākajā vecumā treniņu slodze tika pielāgota bērnu vecumam un sagatavotībai atbilstoši bērnu fiziskajām spējām un vecumam. Vingrinājumi tika veikti īsā laikā ar biežām atpūtas pauzēm, lai bērni nezaudētu kustību kvalitāti un saglabātu uzmanību. Treniņos lielāka uzmanība tika pievērsta pareizai kustību izpildei, nevis lielai fiziskajai slodzei.

Koordinācijas spēju attīstīšanā svarīga bija arī regulāra vingrinājumu maiņa. Daudzveidīgi uzdevumi palīdzēja bērniem attīstīt reakciju, līdzsvaru, kustību precizitāti un bumbas kontroli. Regulāra koordinācijas vingrinājumu izmantošana sekmēja veiksmīgāku futbola tehnikas apguvi un uzlaboja audzēkņu darbību spēļu situācijās.

2.5. Speciālo fizisko īpašību attīstīšana dažādos treniņa sagatavošanas posmos

Koordinācijas spēju attīstīšana futbolā notiek visā treniņu procesā, taču slodze un vingrinājumu saturs tiek pielāgots audzēkņu vecumam un sagatavošanas posmam. Jaunākajā vecumā galvenais uzdevums ir attīstīt vispārējās kustību prasmes un radīt interesi par futbolu. Sagatavošanās periodā lielāka uzmanība tika pievērsta koordinācijas, veiklības un kustību pamatu attīstīšanai. Treniņos tika izmantotas kustību stafetes, koordinācijas kāpnītes, reakcijas vingrinājumi un uzdevumi ar bumbu. Šajā posmā svarīgi bija attīstīt kustību precizitāti un bumbas kontroli.

Mini spēļu un futbola festivālu laikā koordinācijas vingrinājumi tika integrēti spēļu uzdevumos. Audzēkņi veica uzdevumus ar virziena maiņām, reakcijas situācijām un bumbas vadīšanu kustībā. Šādi vingrinājumi palīdzēja bērniem pielāgoties spēles situācijām un uzlabot tehnisko darbību kvalitāti.

Pārejas periodā slodze tika samazināta, vairāk izmantojot kustību rotaļas, vienkāršus koordinācijas vingrinājumus un uzdevumus ar zemāku intensitāti. Šajā laikā svarīgi bija saglabāt bērnu kustību aktivitāti un interesi par treniņu procesu.

Prakses laikā tika novērots, ka koordinācijas spēju attīstīšana visefektīvāk notiek regulāri un pakāpeniski. Daudzveidīgi vingrinājumi un rotaļu elementi palīdzēja audzēkņiem aktīvi iesaistīties treniņos un veiksmīgāk apgūt futbola tehnikas pamatus.

2.6. Konkrētās speciālās fiziskās īpašības kontroles un novērtēšanas iespējas

Lai novērtētu koordinācijas spēju attīstību, futbola treniņu procesā tiek izmantoti dažādi kontrolvingrinājumi un testi. Tie palīdz noteikt audzēkņu kustību kvalitāti, reakciju, veiklību un spēju kontrolēt ķermeni kustībā.

Prakses laikā 2017./2018. gadā dzimušo bērnu grupā koordinācijas spēju novērtēšanai tika izmantoti vingrinājumi ar kustību virziena maiņām, skriešanu starp konusiem un bumbas vadīšanu uz laiku. Šādi uzdevumi palīdzēja novērtēt audzēkņu kustību koordināciju, līdzsvaru un bumbas kontroli.

Koordinācijas spēju attīstības novērtēšanā svarīga bija:

- kustību precizitāte;
- reakcijas ātrums;
- līdzsvara saglabāšana;
- kustību izpildes kvalitāte;
- bumbas kontrole kustībā.

Kontrolvingrinājumi tika veikti treniņu procesa sākumā un beigās, lai varētu salīdzināt audzēkņu rezultātus un novērtēt progresu. Rezultāti tika pierakstīti un analizēti, pievēršot uzmanību katra audzēkņa individuālajai attīstībai.

Jaunākajā vecumā svarīgi ir ne tikai rezultāti, bet arī pareiza vingrinājumu izpilde un bērnu iesaiste treniņu procesā. Tāpēc koordinācijas spēju novērtēšanā liela uzmanība tika pievērsta kustību kvalitātei un audzēkņu spējai izpildīt uzdevumus pareizi.

Regulāra kontroltestu izmantošana palīdz trenerim sekot līdzi audzēkņu attīstībai un pielāgot treniņu saturu bērnu vajadzībām.

2.7. Audzēkņu konkrētās speciālās fiziskās īpašības attīstības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)

Prakses laikā tika veikta 2017./2018. gadā dzimušo audzēkņu fiziskās sagatavotības kontrole divos posmos – prakses sākumā un beigās. Testēšana tika organizēta atbilstoši futbola sporta veida specifikai, audzēkņu vecumam un sagatavotības līmenim. Tika izmantoti Rīgas Futbola skolas kontrolnormatīvi.

Pirmais testēšanas posms tika veikts āra apstākļos. Laikapstākļi bija auksti, kas ietekmēja audzēkņu ātruma un koordinācijas spēju izpildi. Zemā temperatūra un cietāks laukuma segums samazināja kustību efektivitāti un sprinta kvalitāti. Otrais testēšanas posms tika veikts siltākos laikapstākļos, kas bija piemērotāki augstas intensitātes fizisko vingrinājumu veikšanai.

Testēšanas laikā tika izvērtētas šādas fiziskās īpašības:

- ātrums;
- eksplozīvais spēks.

Šīs fiziskās īpašības tika vērtētas, jo tās netieši ietekmē kustību koordināciju, veiklību un bumbas vadīšanas kvalitāti futbolā.

Tika izmantoti šādi testi:

1. 30 m skrējiens;
2. tāllēkšana no vietas.

1. testēšana

Audzēknis 30 m skrējiens Tāllēkšana no vietas

1	5.88 s	108 cm
2	5.79 s	114 cm
3	5.74 s	111 cm
4	5.85 s	116 cm
5	5.81 s	119 cm
6	5.76 s	113 cm
7	5.84 s	109 cm
8	5.70 s	121 cm
9	5.80 s	115 cm
10	5.78 s	112 cm
11	5.73 s	118 cm
12	5.82 s	117 cm

Grupas vidējie rezultāti:

- 30 m skrējiens – 5.79 s;
- tāllēkšana no vietas – 114 cm.

2. testēšana

Audzēknis 30 m skrējiens Tāllēkšana no vietas

1	5.61 s	119 cm
2	5.52 s	126 cm
3	5.48 s	123 cm
4	5.58 s	128 cm
5	5.54 s	132 cm
6	5.50 s	125 cm
7	5.57 s	121 cm
8	5.44 s	136 cm
9	5.53 s	127 cm
10	5.51 s	124 cm
11	5.47 s	131 cm
12	5.56 s	129 cm

Grupas vidējie rezultāti:

- 30 m skrējiens – 5.53 s;
- tāllēkšana no vietas – 127 cm.

Attīstības dinamikas analīze

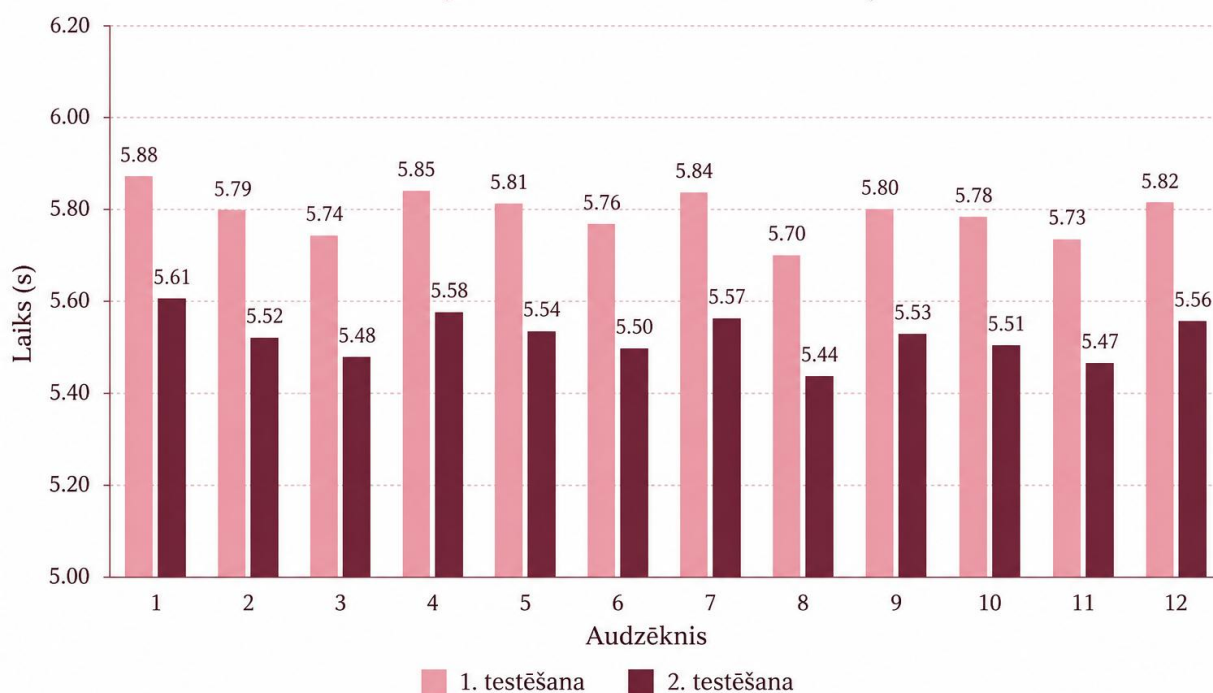
30 m skrējiena rezultāti uzlabojās vidēji par 0.26 sekundēm. Tas liecina par ātruma īpašību attīstību un kustību koordinācijas uzlabošanos sprinta laikā.

Tāllēkšanas no vietas rezultāti uzlabojās vidēji par 13 cm. Tas norāda uz kāju muskulatūras spēka attīstību un efektīvāku atspēriena tehniku.

Prakses laikā tika novērots, ka audzēkņiem uzlabojās kustību kvalitāte, reakcijas ātrums un kustību koordinācija. Regulārs treniņu process, kustību vingrinājumi un koordinācijas uzdevumi pozitīvi ietekmēja fizisko sagatavotību.

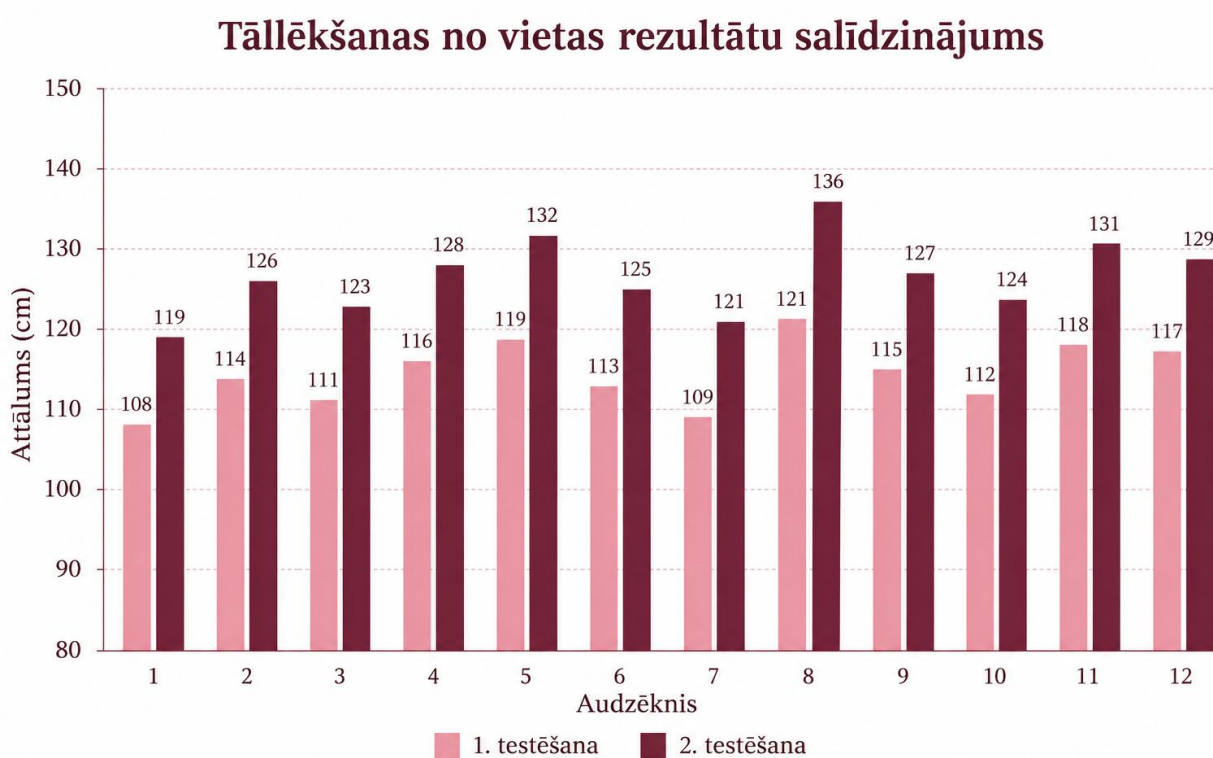
1. attēls. 30 m skrējiena rezultātu salīdzinājums

30 m skrējiena rezultātu salīdzinājums



1. attēls. 30 m skrējiena rezultātu salīdzinājums

2. attēls. Tāllēkšanas no vietas rezultātu salīdzinājums



2. attēls. Tāllēkšanas no vietas rezultātu salīdzinājums

Secinājumi

Prakses laikā 2017./2018. gadā dzimušo audzēkņu fiziskā sagatavotība uzlabojās visos analizētajos testos. Pozitīva attīstības dinamika tika novērota gan ātruma, gan eksplozīvā spēka rādītājos.

Pozitīvos rezultātus ietekmēja:

- regulārs un sistemātisks treniņu process;
- atkārtota vingrinājumu izpilde;
- koordinācijas vingrinājumu izmantošana;
- piemērotāki laikapstākļi otrajā testēšanas posmā.

Iegūtie rezultāti apliecina, ka izmantotie kontroltesti ir piemēroti 2017./2018. gadā dzimušo audzēkņu fiziskās sagatavotības izvērtēšanai un ļauj objektīvi analizēt audzēkņu attīstības dinamiku prakses laikā.

3. SPORTA VEIDA AUDZĒKŅU TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒJUMS

3.1. Tehniskās sagatavotības jēdziens un nozīme

Futbola tehnika ir viens no svarīgākajiem spēlētāja sagatavošanas elementiem, jo tā nodrošina spēju kvalitatīvi izpildīt dažādas darbības spēles laikā. Tehniskā sagatavotība palīdz spēlētājam efektīvāk kontrolēt bumbu, precīzāk izpildīt kustības un veiksmīgāk pielāgoties spēles situācijām.

Futbola tehnika ietver bumbas vadīšanu, piespēles, sitienus, bumbas apturēšanu, pagriezienus un māņkustības. Jaunākajā vecumā īpaši svarīga ir bumbas vadīšanas tehnikas apguve, jo tā veido pamatu turpmākajai tehniskajai attīstībai.

Bumbas vadīšanas laikā spēlētājam jāspēj kontrolēt bumbu kustībā, mainīt kustību virzienu, saglabāt līdzsvaru un pielāgoties dažādām situācijām. Lai veiksmīgi izpildītu šos uzdevumus, nepieciešama laba kustību koordinācija, reakcijas ātrums un kustību precizitāte.

Latvijas Futbola federācijas metodiskajos materiālos norādīts, ka jaunākajā vecumā tehnisko elementu apguvē svarīga nozīme ir regulāram darbam ar bumbu, daudzveidīgiem vingrinājumiem un rotaļu elementiem treniņu procesā.

Prakses laikā 2017./2018. gadā dzimušo audzēkņu grupā liela uzmanība tika pievērsta bumbas vadīšanas tehnikas apguvei. Treniņos tika izmantota bumbas vadīšana starp konusiem, kustību stafetes, vingrinājumi ar virziena maiņām un mini spēles. Šādi uzdevumi palīdzēja audzēkņiem uzlabot bumbas kontroli un kustību kvalitāti.

Treniņu laikā tika novērots, ka audzēkņi tehniskos elementus veiksmīgāk apguva rotaļu un sacensību veidā organizētos vingrinājumos. Tas palīdzēja bērniem uzturēt interesi par treniņu procesu un aktīvāk iesaistīties nodarbībās.

Futbola tehnikas apguvē svarīga nozīme ir regulāram atkārtojumam un pareizai vingrinājumu izpildei. Jaunākajā vecumā tehniskajiem uzdevumiem jābūt vienkāršiem, saprotamiem un bērnu vecumam atbilstošiem. Tas palīdz audzēkņiem pakāpeniski apgūt futbola tehnikas pamatus un veicina veiksmīgāku attīstību turpmākajā treniņu procesā.

3.2. Sporta veida tehnikās sagatavotības raksturojums, klasifikācija

Bumbas vadīšanas tehnikas apguve jaunākajā vecumā ir viena no svarīgākajām futbola treniņu sastāvdaļām. Šajā vecumā audzēkņi apgūst pirmās tehniskās iemaņas, tāpēc svarīgi izmantot bērnu vecumam atbilstošus un daudzveidīgus vingrinājumus.

Bumbas vadīšanas tehnikas apguves laikā audzēkņiem jāiemācās kontrolēt bumbu kustībā, saglabāt līdzsvaru un pārvietoties dažādos virzienos. Treniņos svarīga nozīme ir pareizai ķermeņa pozīcijai, biežiem pieskārieniem bumbai un skatiena kontrolei kustības laikā.

Latvijas Futbola federācijas metodiskajos materiālos norādīts, ka jaunākajā vecumā tehnisko elementu apguvē svarīgi izmantot vienkāršus vingrinājumus ar pakāpenisku sarežģītības palielināšanu.

Prakses laikā 2017./2018. gadā dzimušo audzēkņu grupā bumbas vadīšanas tehnikas apguvē tika izmantoti:

- bumbas vadīšanas vingrinājumi starp konusiem;
- vingrinājumi ar kustību virziena maiņām;
- kustību stafetes;
- šķēršļu joslas;

- mini spēles;
- reakcijas uzdevumi ar bumbu.

Treniņu procesā sākumā tika izmantoti vienkāršāki vingrinājumi bez liela kustību ātruma. Pakāpeniski uzdevumi tika sarežģīti, pievienojot kustību virziena maiņas, tempu maiņas un darbības ar abām kājām. Tas palīdzēja audzēkņiem uzlabot bumbas kontroli un kustību koordināciju.

Prakses laikā tika novērots, ka bērni veiksmīgāk apgūst bumbas vadīšanas tehniku, ja vingrinājumi tiek organizēti rotaļu un sacensību veidā. Tas palīdz uzturēt bērnu motivāciju un veicina aktīvāku iesaisti treniņu procesā.

Svarīga nozīme bumbas vadīšanas tehnikas apgūvē ir regulāram atkārtojumam un pareizai vingrinājumu izpildei. Jaunākajā vecumā audzēkņiem nepieciešams pakāpeniski attīstīt bumbas sajūtu un kustību precizitāti, jo tas veido pamatu turpmākajai tehniskajai sagatavotībai futbolā.

3.3. Konkrētā tehniskā paņēmiena saistība ar fizisko sagatavotību

Bumbas vadīšanas tehnikas apguve futbolā ir cieši saistīta ar audzēkņu fizisko sagatavotību. Lai spēlētājs spētu kvalitatīvi vadīt bumbu kustībā, nepieciešamas labi attīstītas koordinācijas spējas, ātrums, reakcija un līdzsvars. Fiziskās īpašības palīdz precīzāk kontrolēt kustības un veiksmīgāk izpildīt tehniskos elementus spēles laikā.

Jaunākajā vecumā īpaši svarīga ir koordinācijas spēju attīstīšana, jo tā palīdz audzēkņiem kontrolēt ķermeņa kustības un bumbu vienlaikus. Bumbas vadīšanas laikā spēlētājam jāspēj mainīt kustību virzienu, saglabāt līdzsvaru un pielāgoties dažādām situācijām. Ja koordinācijas spējas nav pietiekami attīstītas, audzēkņiem ir grūtāk precīzi izpildīt tehniskos uzdevumus.

Reakcijas un kustību veiklības īpašības būtiski ietekmē bumbas vadīšanas tehniku. Spēlētājam jāspēj ātri pārvietoties ar bumbu un saglabāt kontroli kustībā. Prakses laikā tika novērots, ka audzēkņi ar labāk attīstītu kustību koordināciju un ātrumu veiksmīgāk izpildīja bumbas vadīšanas vingrinājumus un precīzāk mainīja kustību virzienu.

Bumbas vadīšanas tehnikas apgūvē svarīga nozīme ir arī līdzsvaram un reakcijas ātrumam. Līdzsvars palīdz saglabāt stabilu ķermeņa pozīciju kustībā, savukārt reakcijas ātrums ļauj ātrāk pielāgoties spēles situācijām un precīzāk kontrolēt bumbu.

Prakses laikā 2017./2018. gadā dzimušo audzēkņu grupā treniņos tika izmantoti koordinācijas vingrinājumi, kustību stafetes, reakcijas uzdevumi, šķēršļu joslas un bumbas vadīšanas vingrinājumi ar virziena maiņām. Šādi uzdevumi palīdzēja vienlaikus attīstīt fiziskās īpašības un pilnveidot bumbas vadīšanas tehniku.

Prakses laikā tika novērots, ka regulāra koordinācijas un ātruma vingrinājumu izmantošana pozitīvi ietekmēja audzēkņu tehnisko sagatavotību. Audzēkņi kļuva pārliecinātāki kustībās, precīzāk kontrolēja bumbu un veiksmīgāk izpildīja tehniskos uzdevumus.

3.4. Tehnisko paņemienu apgūšanās posmi un metodes

Bumbas vadīšanas tehnikas apguve jaunākajā vecumā notiek pakāpeniski. Sākumā audzēkņi apgūst vienkāršākās kustības ar bumbu, bet vēlāk tehniskie uzdevumi kļūst sarežģītāki un tiek veikti lielākā kustību ātrumā. Šajā vecumā svarīgi, lai audzēkņi iemācītos pareizi kontrolēt bumbu kustībā un saglabāt koordināciju dažādās situācijās.

Pirmajā apguves posmā galvenā uzmanība tika pievērsta bumbas sajūtas attīstīšanai un pareizai tehnikas izpildei. Treniņos tika izmantoti vienkārši vingrinājumi ar bumbu uz vietas un kustībā. Audzēkņi apguva bumbas vadīšanu ar abām kājām, bumbas kontroli un kustību virziena maiņas.

Otrajā apguves posmā vingrinājumi tika pakāpeniski sarežģīti. Audzēkņi veica bumbas vadīšanu starp konusiem, kustību stafetes, koordinācijas vingrinājumus un uzdevumus ar tempu maiņām. Šajā posmā svarīga bija kustību precizitāte un spēja kontrolēt bumbu kustībā. Trešajā apguves posmā tehniskie elementi tika pilnveidoti spēles situācijās. Treniņos tika izmantotas mini spēles un vingrinājumi ar pretinieka pretestības elementiem. Tas palīdzēja audzēkņiem ātrāk pieņemt lēmumus un veiksmīgāk pielietot bumbas vadīšanas tehniku spēles laikā.

Latvijas Futbola federācijas metodiskajos materiālos norādīts, ka jaunākajā vecumā tehnisko elementu apguvē svarīga nozīme ir regulāram darbam ar bumbu, daudzveidīgiem vingrinājumiem un rotaļu elementiem treniņu procesā.

Prakses laikā tika novērots, ka audzēkņi veiksmīgāk apgūst tehniskos elementus, ja vingrinājumi tiek organizēti rotaļu un sacensību veidā. Tas palīdz uzturēt bērnu interesi par treniņu procesu un veicina aktīvāku iesaisti nodarbībās.

Bumbas vadīšanas tehnikas apguvē svarīga nozīme ir regulāram atkārtojumam, pakāpeniskai uzdevumu sarežģīšanai un pareizai vingrinājumu izpildei. Jaunākajā vecumā tas palīdz veidot stabilus futbola tehnikas pamatus un sekmē audzēkņu turpmāko attīstību futbolā.

3.5. Kļūdu analīze un korekcija

Bumbas vadīšanas tehnikas apguves laikā jaunākajā vecumā audzēkņiem bieži rodas dažādas tehniskās kļūdas. Kļūdu savlaicīga pamanīšana un korekcija ir svarīga, jo tā palīdz audzēkņiem pareizi apgūt futbola tehnikas pamatus un uzlabot kustību kvalitāti.

Prakses laikā 2017./2018. gadā dzimušo audzēkņu grupā visbiežāk tika novērotas šādas kļūdas:

- pārāk spēcīgi pieskārieni bumbai;
- nepietiekama bumbas kontrole kustībā;
- skatiena vēršana tikai uz bumbu;
- nepareiza ķermeņa pozīcija;
- grūtības mainīt kustību virzienu ar bumbu.

Daļai audzēkņu bumba atradās pārāk tālu no kājām, kas apgrūtināja kustību kontroli un samazināja kustību precizitāti. Tika novērots arī, ka audzēkņiem sākotnēji bija grūtības vienlaikus kontrolēt bumbu un sekot līdzi apkārtējai situācijai.

Kļūdu korekcijai treniņos tika izmantoti vienkārši un atkārtojami vingrinājumi. Audzēkņi veica bumbas vadīšanu lēnā tempā, bumbas vadīšanu starp konusiem, vingrinājumus ar kustību virziena maiņām un koordinācijas uzdevumus. Vingrinājumu laikā treneris pievērsa uzmanību pareizai kustību izpildei un bumbas kontrolei.

Latvijas Futbola federācijas metodiskajos materiālos norādīts, ka jaunākajā vecumā tehnisko kļūdu korekcijā svarīga nozīme ir regulāram atkārtojumam, vienkāršiem uzdevumiem un pozitīvai atgriezeniskajai saitei.

Prakses laikā tika novērots, ka audzēkņi tehniskos elementus veiksmīgāk apgūst tad, ja kļūdu korekcija tiek veikta pakāpeniski un saprotamā veidā. Bērniem svarīga bija trenera demonstrācija un iespēja atkārtot vingrinājumus vairākas reizes.

Regulāra kļūdu analīze un korekcija palīdzēja audzēkņiem uzlabot bumbas kontroli, kustību koordināciju un tehnisko darbību precizitāti. Tas pozitīvi ietekmēja arī audzēkņu pārliecību treniņu un spēļu laikā.

3.6. Tehniskās sagatavotības novērtēšanas līdzekli un metodes

Tehniskās sagatavotības novērtēšana futbolā ir svarīga treniņu procesa sastāvdaļa, jo tā palīdz noteikt audzēkņu tehnisko prasmju attīstības līmeni un sekot līdzi progresam ilgākā laika periodā. Jaunākajā vecumā īpaša uzmanība tiek pievērsta bumbas kontrolei, kustību koordinācijai un tehnisko elementu pareizai izpildei, jo šajā vecuma posmā veidojas futbola tehnikas pamati.

Prakses laikā 2017./2018. gadā dzimušo audzēkņu grupā tehniskās sagatavotības novērtēšanai tika izmantoti Rīgas Futbola skolas kontroltesti un praktiskie vingrinājumi. Testēšana tika organizēta treniņu procesā divos posmos – prakses sākumā un beigās. Rezultāti tika fiksēti kontroltestu protokolos un izmantoti audzēkņu attīstības analīzei (skatīt pielikumu Nr. 1). Tehniskās sagatavotības izvērtēšanai tika izmantoti šādi kontrolvingrinājumi:

- bumbas vadīšana ar sitienu vārtos;
- žonglēšana;
- bumbas kontroles un koordinācijas uzdevumi.

Bumbas vadīšanas tests tika izmantots, lai novērtētu audzēkņu spēju kontrolēt bumbu kustībā, mainīt kustību virzienu un precīzi izpildīt tehniskos elementus. Savukārt žonglēšanas uzdevumi palīdzēja izvērtēt bumbas sajūtu, kustību koordināciju un kustību precizitāti. Testēšanas laikā rezultāti tika fiksēti ar elektroniskā hronometra palīdzību un pierakstīti kontroltestu veidlapās. Novērtēšanā tika pievērsta uzmanība ne tikai rezultātam, bet arī tehniskā izpildījuma kvalitātei, kustību koordinācijai un audzēkņu spējai pareizi izpildīt uzdevumus.

Latvijas Futbola federācijas metodiskajos materiālos norādīts, ka jaunākajā vecumā tehnisko elementu apguvē un novērtēšanā būtiska nozīme ir regulāram darbam ar bumbu, daudzveidīgu vingrinājumu izmantošanai un pakāpeniskai uzdevumu sarežģīšanai.

Prakses laikā tika novērots, ka regulāra tehnisko uzdevumu kontrole palīdz sekot līdzi audzēkņu progresam un ļauj trenerim pielāgot treniņu saturu audzēkņu sagatavotības līmenim. Audzēkņi, kuri aktīvāk iesaistījās tehniskajos vingrinājumos un precīzāk izpildīja uzdevumus, uzrādīja labākus rezultātus bumbas kontroles un koordinācijas uzdevumos.

Svarīga nozīme tehniskās sagatavotības novērtēšanā ir arī audzēkņu individuālajai attīstībai. Jaunākajā vecumā bērnu tehniskās prasmes attīstās atšķirīgā tempā, tāpēc trenerim svarīgi regulāri analizēt rezultātus un pielāgot vingrinājumus audzēkņu spējam un sagatavotības līmenim.

Tehniskās sagatavotības novērtēšana palīdz objektīvi izvērtēt audzēkņu attīstību, noteikt pilnveidojamus tehniskos elementus un sekmē veiksmīgāku futbola tehnikas apguvi turpmākajā treniņu procesā.

3.7. Audzēkņu konkrētā tehniskā paņēmiena sagatavotības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)

Prakses laikā tika veikts praktiskais pētījums par 2017./2018. gadā dzimušo audzēkņu tehniskās sagatavotības attīstību futbola treniņu procesā. Pētījuma mērķis bija novērtēt bumbas vadīšanas tehnikas un bumbas kontroles attīstības dinamiku prakses laikā.

Pētījumā piedalījās 12 audzēkņi. Tehniskās sagatavotības novērtēšanai tika izmantoti Rīgas Futbola skolas kontroltesti un praktiskie vingrinājumi. Testēšana tika organizēta divos

posmos – prakses sākumā un beigās. Kontroltestu rezultāti tika pierakstīti un izmantoti audzēkņu attīstības analīzei prakses vajadzībām (skatīt pielikumu Nr. 1).

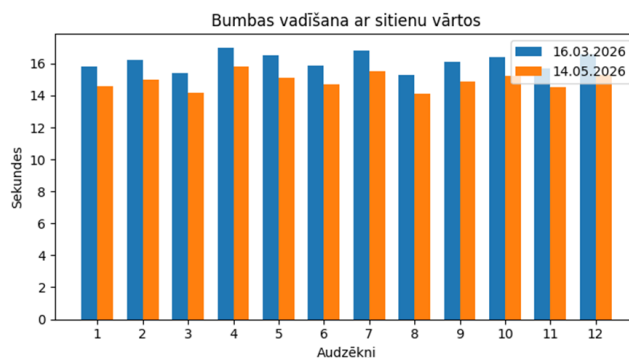
Tehniskās sagatavotības izvērtēšanai tika izmantoti šādi kontrolvingrinājumi:

1. bumbas vadīšana ar sitienu vārtos;
2. žonglēšana;
3. bumbas kontroles un koordinācijas uzdevumi.

Prakses laikā tika vērtēta bumbas kontrole kustībā, kustību koordinācija, tehnisko darbību precizitāte un spēja izpildīt uzdevumus dažādā kustību ātrumā.

Bumbas vadīšana ar sitienu vārtos

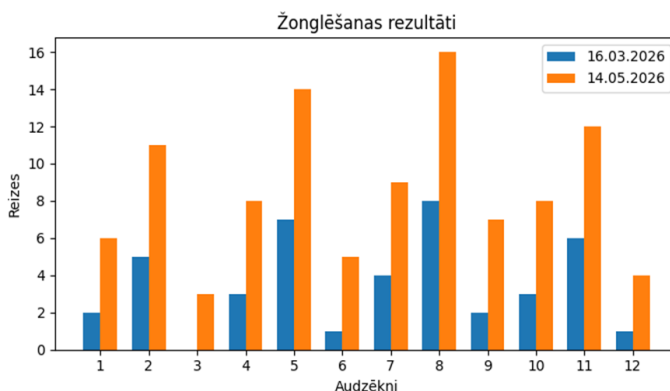
Audzēknis	16.03.2026.	14.05.2026.
1	15.8	14.6
2	16.2	15.0
3	15.4	14.2
4	17.0	15.8
5	16.5	15.1
6	15.9	14.7
7	16.8	15.5
8	15.3	14.1
9	16.1	14.9
10	16.4	15.2
11	15.7	14.5
12	16.6	15.3



Salīdzinot abu testēšanas posmu rezultātus, redzams, ka audzēkņiem uzlabojās bumbas kontrole kustībā un kustību koordinācija. Prakses beigās audzēkņi tehniskos uzdevumus izpildīja ātrāk un pārliecinošāk nekā prakses sākumā.

Žonglēšana

Audzēknis	16.03.2026.	14.05.2026.
1	2	6
2	5	11
3	0	3
4	3	8
5	7	14
6	1	5
7	4	9
8	8	16
9	2	7
10	3	8
11	6	12
12	1	4



Žonglēšanas rezultāti prakses beigās uzlabojās visiem audzēkņiem. Tas liecina par bumbas sajūtas, kustību koordinācijas un kustību precizitātes attīstību. Šajā vecumā žonglēšanas prasmes vēl tikai attīstās, tāpēc rezultāti starp audzēkņiem bija atšķirīgi.

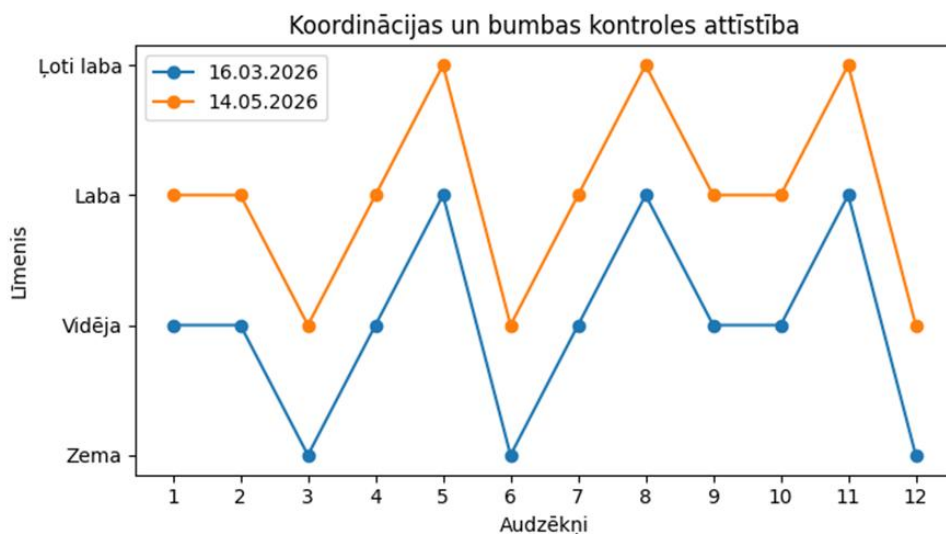
Bumbas kontroles un koordinācijas elementi

Prakses laikā tika novērots, ka audzēkņiem uzlabojās kustību koordinācija un bumbas kontrole kustībā. Treniņos tika izmantoti koordinācijas kāpnīšu vingrinājumi, bumbas vadīšana dažādos tempos, kustību stafetes un piespēļu uzdevumi. Šādi vingrinājumi palīdzēja audzēkņiem precīzāk kontrolēt bumbu un veiksmīgāk izpildīt tehniskos elementus spēles situācijās.

Prakses laikā 2017./2018. gadā dzimušo audzēkņu grupā tika izmantots kontroltests bumbas kontroles un koordinācijas spēju novērtēšanai. Kontroltesta laikā tika vērtēta audzēkņu spēja koordinēt kustības ar bumbu, saglabāt līdzsvaru, mainīt kustību virzienu un precīzi izpildīt tehniskos elementus kustībā.

Kontroltestā tika izmantoti koordinācijas kāpnīšu vingrinājumi, bumbas vadīšana dažādos tempos, kustību stafetes un piespēļu uzdevumi. Vērtēšanā uzmanība tika pievērsta kustību precizitātei, bumbas kontrolei un tehnisko uzdevumu izpildes kvalitātei.

Prakses laikā tika novērots, ka audzēkņi prakses beigās uzdevumus izpildīja pārliecinošāk, retāk zaudēja bumbas kontroli un veiksmīgāk koordinēja kustības ar bumbu. Īpaši uzlabojās kustību virziena maiņas un bumbas vadīšana kustībā.



Diagrammā redzams koordinācijas un bumbas kontroles līmeņa pieaugums prakses laikā. Iegūtie rezultāti liecina, ka regulāra koordinācijas vingrinājumu un tehnisko uzdevumu izmantošana pozitīvi ietekmēja audzēkņu tehnisko sagatavotību un bumbas vadīšanas prasmes.

4. TRENĪŅU DARBA PLĀNOŠANA

4.1. Gada plāns

Treniņu makrocikls ir ilgtermiņa treniņu plānošanas forma, kurā tiek noteikta treniņu procesa organizācija noteiktam laika periodam. Makrocikls ietver periodus, mezociklus un mikrociklus, nodrošinot sistemātisku sportista attīstību un pakāpenisku slodzes plānošanu.

U8–U9 vecuma grupā makrocikls tiek izstrādāts, ievērojot bērnu vecumposma īpatnības, Latvijas Futbola federācijas rekomendācijas un sporta treniņu teorijas principus. Šajā vecumā galvenais uzsvars tiek likts uz koordinācijas attīstīšanu, tehnikas apguvi, rotaļu metodi un mini spēļu izmantošanu treniņu procesā.

Makrocikla plānošana ļauj sistemātiski organizēt treniņu procesu, sadalot to sagatavošanas, pirmsacensību, sacensību un pārejas periodos, paredzot nepieciešamo stundu skaitu visiem sagatavošanas veidiem.

TRENĪŅU MAKROCIKLS – GADA PLĀNS

Sporta veids: FUTBOLS

Vecuma grupa: 2017./2018. gadā dzimušie bērni (U8–U9)

Makrocikls: 1 gada cikls

Treniņi: 4 reizes nedēļā pa 60 minūtēm

Prakses vieta: Rīgas Futbola skola

Mēnesis – Janvāris

Nedēļas	1	2	3	4
Treniņa periods	Sagatavošanas periods			
Treniņa mezocikli	VFS + koordinācija + tehnika			
Turnīri				
Nometnes				
Testēšana				
Treniņi nedēļā	4			
Treniņa ilgums	60 min			
TEHNISKI – TAKTISKĀ SAGATAVOŠANA				
Bumbas kontrole grupā	15	15	15	15
Bumbas vadīšana	15	15	15	15
Bumbas piespēles	15	15	15	15
Spēle 1:1	10	10	10	10
Spēle 3:3–4:4	20	20	20	20
Sitieni pa vārtiem	10	10	10	10
FIZISKĀ				

SAGATAVOŠANA				
Koordinācijas vingrinājumi	20	20	20	20
Veiklības vingrinājumi	15	15	15	15
Reakcijas vingrinājumi	10	10	10	10
SPĒĻU UN ROTAĻU METODE				
Kustību rotaļas	20	20	20	20
Komandu spēles	15	15	15	15
Mini futbola spēles	20	20	20	20

Mēnesis – Februāris

Nedēļas	5	6	7	8
Treņņa periods	Sagatavošanas periods			
Treņņa mezocikli	VFS + koordinācija + tehnika			
Turnīri				
Nometnes				
Testēšana	1			
Treņņi nedēļā	4			
Treņņa ilgums	60 min			
TEHNISKI – TAKTISKĀ SAGATAVOŠANA				
Bumbas kontrole grupā	15	15	15	15
Bumbas vadīšana	15	15	15	15
Bumbas piespēles	15	15	15	15
Spēle 1:1	10	10	10	10
Spēle 3:3–4:4	20	20	20	20
Sitieni pa vārtiem	10	10	10	10
FIZISKĀ SAGATAVOŠANA				
Koordinācijas vingrinājumi	20	20	20	20
Veiklības vingrinājumi	15	15	15	15
Reakcijas vingrinājumi	10	10	10	10
SPĒĻU UN ROTAĻU METODE				
Kustību rotaļas	20	20	20	20

Komandu spēles	15	15	15	15
Mini futbola spēles	20	20	20	20

Mēnesis – Marts

Nedēļas	9	10	11	12
Treņņa periods	Sagatavošanas periods			
Treņņa mezocikli	VFS + koordinācija + tehnika			
Turnīri				
Nometnes				
Testēšana				
Treņņi nedēļā	4			
Treņņa ilgums	60 min			
TEHNISKI – TAKTISKĀ SAGATAVOŠANA				
Bumbas kontrole grupā	15	15	15	15
Bumbas vadīšana	15	15	15	15
Bumbas piespēles	15	15	15	15
Spēle 1:1	10	10	10	10
Spēle 3:3–4:4	20	20	20	20
Sitieni pa vārtiem	10	10	10	10
FIZISKĀ SAGATAVOŠANA				
Koordinācijas vingrinājumi	20	20	20	20
Veiklības vingrinājumi	15	15	15	15
Reakcijas vingrinājumi	10	10	10	10
SPĒĻU UN ROTAĻU METODE				
Kustību rotaļas	20	20	20	20
Komandu spēles	15	15	15	15
Mini futbola spēles	20	20	20	20

Mēnesis – Aprīlis

Nedēļas	13	14	15	16
Treņņa periods	Sagatavošanas periods			
Treņņa mezocikli	Tehnika + mini spēles			
Turnīri				
Nometnes				

Testēšana				
Treniņi nedēļā	4			
Treniņa ilgums	60 min			
TEHNISKI – TAKTISKĀ SAGATAVOŠANA				
Bumbas kontrole grupā	15	15	15	15
Bumbas vadīšana	15	15	15	15
Bumbas piespēles	15	15	15	15
Spēle 1:1	10	10	10	10
Spēle 3:3–4:4	20	20	20	20
Sitieni pa vārtiem	10	10	10	10
FIZISKĀ SAGATAVOŠANA				
Koordinācijas vingrinājumi	20	20	20	20
Veiklības vingrinājumi	15	15	15	15
Reakcijas vingrinājumi	10	10	10	10
SPĒĻU UN ROTAĻU METODE				
Kustību rotaļas	20	20	20	20
Komandu spēles	15	15	15	15
Mini futbola spēles	20	20	20	20

Mēnesis – Maijs

Nedēļas	17	18	19	20
Treniņa periods	Sagatavošanas periods			
Treniņa mezocikli	Tehnika + mini spēles			
Turnīri				
Nometnes				
Testēšana				
Treniņi nedēļā	4			
Treniņa ilgums	60 min			
TEHNISKI – TAKTISKĀ SAGATAVOŠANA				
Bumbas kontrole grupā	15	15	15	15
Bumbas vadīšana	15	15	15	15
Bumbas piespēles	15	15	15	15
Spēle 1:1	10	10	10	10
Spēle 3:3–4:4	20	20	20	20

Sitieni pa vārtiem	10	10	10	10
FIZISKĀ SAGATAVOŠANA				
Koordinācijas vingrinājumi	20	20	20	20
Veiklības vingrinājumi	15	15	15	15
Reakcijas vingrinājumi	10	10	10	10
SPĒĻU UN ROTAĻU METODE				
Kustību rotaļas	20	20	20	20
Komandu spēles	15	15	15	15
Mini futbola spēles	20	20	20	20

Mēnesis – Jūnijs

Nedēļas	21	22	23	24
Treņņa periods	Pirmsacensību periods			
Treņņa mezocikli	Tehnika + mini spēles			
Turnīri				
Nometnes	N			
Testēšana				
Treņņi nedēļā	4			
Treņņa ilgums	60 min			
TEHNISKI – TAKTISKĀ SAGATAVOŠANA				
Bumbas kontrole grupā	15	15	15	15
Bumbas vadīšana	15	15	15	15
Bumbas piespēles	15	15	15	15
Spēle 1:1	10	10	10	10
Spēle 3:3–4:4	20	20	20	20
Sitieni pa vārtiem	10	10	10	10
FIZISKĀ SAGATAVOŠANA				
Koordinācijas vingrinājumi	20	20	20	20
Veiklības vingrinājumi	15	15	15	15
Reakcijas vingrinājumi	10	10	10	10
SPĒĻU UN ROTAĻU METODE				

Kustību rotaļas	20	20	20	20
Komandu spēles	15	15	15	15
Mini futbola spēles	20	20	20	20

Mēnesis – Jūlijs

Nedēļas	25	26	27	28
Treņņa periods	Pirmsacensību periods			
Treņņa mezocikli	Tehnika + mini spēles			
Turnīri				
Nometnes				
Testēšana				
Treņņi nedēļā	4			
Treņņa ilgums	60 min			
TEHNISKI – TAKTISKĀ SAGATAVOŠANA				
Bumbas kontrole grupā	15	15	15	15
Bumbas vadīšana	15	15	15	15
Bumbas piespēles	15	15	15	15
Spēle 1:1	10	10	10	10
Spēle 3:3–4:4	20	20	20	20
Sitieni pa vārtiem	10	10	10	10
FIZISKĀ SAGATAVOŠANA				
Koordinācijas vingrinājumi	20	20	20	20
Veiklības vingrinājumi	15	15	15	15
Reakcijas vingrinājumi	10	10	10	10
SPĒĻU UN ROTAĻU METODE				
Kustību rotaļas	20	20	20	20
Komandu spēles	15	15	15	15
Mini futbola spēles	20	20	20	20

Mēnesis – Augusts

Nedēļas	29	30	31	32
Treņņa periods	Sacensību periods			
Treņņa mezocikli	Integrālā sagatavošana + spēļu prakse			
Turnīri	T			

Nometnes				
Testēšana				
Treniņi nedēļā	4			
Treniņa ilgums	60 min			
TEHNISKI – TAKTISKĀ SAGATAVOŠANA				
Bumbas kontrole grupā	15	15	15	15
Bumbas vadīšana	15	15	15	15
Bumbas piespēles	15	15	15	15
Spēle 1:1	10	10	10	10
Spēle 3:3–4:4	20	20	20	20
Sitieni pa vārtiem	10	10	10	10
FIZISKĀ SAGATAVOŠANA				
Koordinācijas vingrinājumi	20	20	20	20
Veiklības vingrinājumi	15	15	15	15
Reakcijas vingrinājumi	10	10	10	10
SPĒĻU UN ROTAĻU METODE				
Kustību rotaļas	20	20	20	20
Komandu spēles	15	15	15	15
Mini futbola spēles	20	20	20	20

Mēnesis – Septembris

Nedēļas	33	34	35	36
Treniņa periods	Sacensību periods			
Treniņa mezocikli	Integrālā sagatavošana + spēļu prakse			
Turnīri	T			
Nometnes				
Testēšana				
Treniņi nedēļā	4			
Treniņa ilgums	60 min			
TEHNISKI – TAKTISKĀ SAGATAVOŠANA				
Bumbas kontrole grupā	15	15	15	15
Bumbas vadīšana	15	15	15	15
Bumbas piespēles	15	15	15	15

Spēle 1:1	10	10	10	10
Spēle 3:3–4:4	20	20	20	20
Sitieni pa vārtiem	10	10	10	10
FIZISKĀ SAGATAVOŠANA				
Koordinācijas vingrinājumi	20	20	20	20
Veiklības vingrinājumi	15	15	15	15
Reakcijas vingrinājumi	10	10	10	10
SPĒĻU UN ROTAĻU METODE				
Kustību rotaļas	20	20	20	20
Komandu spēles	15	15	15	15
Mini futbola spēles	20	20	20	20

Mēnesis – Oktobris

Nedēļas	37	38	39	40
Treņņa periods	Sacensību periods			
Treņņa mezocikli	Integrālā sagatavošana + spēļu prakse			
Turnīri	T			
Nometnes				
Testēšana				
Treņņi nedēļā	4			
Treņņa ilgums	60 min			
TEHNISKI – TAKTISKĀ SAGATAVOŠANA				
Bumbas kontrole grupā	15	15	15	15
Bumbas vadīšana	15	15	15	15
Bumbas piespēles	15	15	15	15
Spēle 1:1	10	10	10	10
Spēle 3:3–4:4	20	20	20	20
Sitieni pa vārtiem	10	10	10	10
FIZISKĀ SAGATAVOŠANA				
Koordinācijas vingrinājumi	20	20	20	20
Veiklības vingrinājumi	15	15	15	15
Reakcijas vingrinājumi	10	10	10	10

SPĒĻU UN ROTAĻU METODE				
Kustību rotaļas	20	20	20	20
Komandu spēles	15	15	15	15
Mini futbola spēles	20	20	20	20

Mēnesis – Novembris

Nedēļas	41	42	43	44
Treņņa periods	Sacensību periods			
Treņņa mezocikli	Integrālā sagatavošana + spēļu prakse			
Turnīri	T			
Nometnes				
Testēšana	2			
Treņņi nedēļā	4			
Treņņa ilgums	60 min			
TEHNISKI – TAKTISKĀ SAGATAVOŠANA				
Bumbas kontrole grupā	15	15	15	15
Bumbas vadīšana	15	15	15	15
Bumbas piespēles	15	15	15	15
Spēle 1:1	10	10	10	10
Spēle 3:3–4:4	20	20	20	20
Sitieni pa vārtiem	10	10	10	10
FIZISKĀ SAGATAVOŠANA				
Koordinācijas vingrinājumi	20	20	20	20
Veiklības vingrinājumi	15	15	15	15
Reakcijas vingrinājumi	10	10	10	10
SPĒĻU UN ROTAĻU METODE				
Kustību rotaļas	20	20	20	20
Komandu spēles	15	15	15	15
Mini futbola spēles	20	20	20	20

Mēnesis – Decembris

Nedēļas	45	46	47	48
Treņņa periods	Pārejas periods			
Treņņa mezocikli	Atjaunošanās +			

	rotaļas			
Turnīri				
Nometnes				
Testēšana				
Treniņi nedēļā	2			
Treniņa ilgums	60 min			
TEHNISKI – TAKTISKĀ SAGATAVOŠANA				
Bumbas kontrole grupā	15	15	15	15
Bumbas vadīšana	15	15	15	15
Bumbas piespēles	15	15	15	15
Spēle 1:1	10	10	10	10
Spēle 3:3–4:4	20	20	20	20
Sitieni pa vārtiem	10	10	10	10
FIZISKĀ SAGATAVOŠANA				
Koordinācijas vingrinājumi	20	20	20	20
Veiklības vingrinājumi	15	15	15	15
Reakcijas vingrinājumi	10	10	10	10
SPĒĻU UN ROTAĻU METODE				
Kustību rotaļas	20	20	20	20
Komandu spēles	15	15	15	15
Mini futbola spēles	20	20	20	20

SAGATAVOŠANAS VEIDU STUNDU SADALĪJUMS

Sagatavošanas veids	%	Stundas gadā
Tehniski–taktiskā sagatavošana	45%	76 h
Spēļu un rotaļu metode	35%	59 h
Fiziskā sagatavošana	20%	34 h

Izstrādājot treniņu makrociklu 2017./2018. gadā dzimušo bērnu grupai (U8–U9), tika ņemtas vērā bērnu vecumposma fizioloģiskās un psiholoģiskās īpatnības, sporta treniņu teorijas principi, kā arī Latvijas Futbola federācijas (LFF) rekomendācijas bērnu futbolā.

Makrocikls tika sadalīts:

- sagatavošanas periodā;
- pirmsacensību periodā;
- sacensību periodā;
- pārejas periodā.

Šāda periodizācija nodrošina pakāpenisku bērnu sagatavošanu, slodzes maiņu un sistemātisku prasmju attīstīšanu visa gada garumā.

Sagatavošanas periodā galvenais uzsvars tika likts uz:

- koordinācijas attīstīšanu;
- tehnikas apguvi;
- kustību daudzveidību;
- vispārējās fiziskās sagatavotības attīstīšanu.

Koordinācija šajā vecumā ir prioritāra, jo U8–U9 vecumā nervu sistēma ir īpaši jutīga pret jaunu kustību apguvi un koordinācijas spēju attīstīšanu. Šajā vecumposmā bērni visefektīvāk apgūst:

- kustību prasmes;
- līdzsvaru;
- reakciju;
- orientēšanos telpā;
- bumbas izjūtu.

Tāpēc treniņu procesā tika izmantoti:

- koordinācijas vingrinājumi;
- stafetes;
- kustību uzdevumi;
- rotaļu elementi;
- tehnikas vingrinājumi ar bumbu.

Treniņu procesā tika izmantota rotaļu metode, jo bērni šajā vecumā visefektīvāk mācās caur spēli un emocionāli pozitīvu vidi. Rotaļu metode palīdz:

- uzturēt bērnu motivāciju;
- attīstīt kustību prasmes;
- uzlabot sadarbību;
- veidot interesi par futbolu.

LFF bērnu futbola rekomendācijās uzsvērts, ka U8–U9 vecumā būtiska nozīme ir mini spēlēm un mācīšanās procesam caur spēli.

Tāpēc treniņu procesā tika izmantotas:

- 3v3;
- 4v4;

Mini spēles nodrošina:

- biežāku kontaktu ar bumbu;
- lielāku iesaisti spēlē;
- ātrāku lēmumu pieņemšanu;
- tehnisko prasmju attīstīšanu spēles situācijās.

Makrociklā netika izmantota taktikas nostiprināšana, jo U8–U9 vecumā bērniem vēl nav nepieciešama sarežģīta taktiskā sagatavošana un spēļu sistēmu apguve. Šajā vecumā svarīgāka ir:

- individuālās tehnikas attīstīšana;
- spēles izpratnes veidošana;
- radošuma attīstīšana;
- kustību koordinācija.

Taktiskā specializācija vairāk raksturīga vecākām vecuma grupām (U13–U15 un vecākiem).

Makrociklā netika izmantota speciālā fiziskā sagatavošana, jo U8–U9 vecumā bērnu organisms vēl nav piemērots:

- lielām anaerobām slodzēm;
- spēka treniņiem;
- specializētai izturības sagatavošanai.

Fiziskā sagatavošana tika integrēta rotaļu metodē, kustību uzdevumos un koordinācijas vingrinājumos.

4.2. Nedēļas plāns

Mikrocikls ir īstermiņa treniņu plānošanas forma, kas parasti ietver vienas nedēļas treniņu procesu. Mikrociklā tiek plānota treniņu secība, slodzes sadalījums un treniņu saturs atbilstoši sportistu vecumam, sagatavotībai un treniņu mērķiem.

U8–U9 vecuma grupā mikrocikla plānošanā galvenais uzsvars tiek likts uz:

- koordinācijas attīstīšanu;
- tehnikas apguvi;
- kustību daudzveidību;
- rotaļu metodi;
- mini spēļu izmantošanu.

Šajā vecumā bērni vislabāk apgūst jaunas prasmes caur kustību un spēli, tāpēc treniņu procesā būtiska nozīme ir emocionāli pozitīvai videi, aktīvai iesaistei un dažādiem spēļu uzdevumiem.

Izstrādātais mikrocikls tika plānots:

- sagatavošanas periodā;
- 16. nedēļā;
- ar 4 treniņiem nedēļā;
- viena treniņa ilgums – 60 minūtes.

Mikrocikls tika izstrādāts atbilstoši:

- gada plāna mezociklam;
- U8–U9 vecuma īpatnībām;
- Latvijas Futbola federācijas rekomendācijām bērnu futbolā.

Treniņu nedēļas plāns — 16. Nedēļa

Daļa	Ilgums	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
Sākuma sagatavošanas daļa	15 min	Iesildīšanās, kustību rotaļa, koordinācija	Iesildīšanās, ātruma vingrinājumi, reakcijas uzdevumi	Iesildīšanās, vispārattīstošie vingrinājumi	Iesildīšanās, kustību rotaļas, koordinācija	Atpūta	Atpūta	Atpūta
Koordinācijas un vispārattīstošie vingrinājumi	12 min	Koordinācija un veiklība	Reakcijas un veiklības vingrinājumi	Vispārattīstošie koordinācijas vingrinājumi	Koordinācijas un veiklības vingrinājumi	-	-	-
Tehniskā sagatavošana	15 min	Individuālās tehnikas vingrinājumi kvadrātā 3:1, sitieni pa vārtiem	Individuālās tehnikas vingrinājumi kvadrātā 4:1	Individuālā tehnika	Individuālā tehnika	-	-	-
Mazās spēles	10 min	Spēle 1*1	Spēle 1*1	Spēle 3*3	Spēle 4*4	-	-	-
Nobeiguma daļa	8 min	Mierīga rotaļa, pārrunas, pozitīva atgriezeniskā saite	Mierīga rotaļa, atsildīšanās, pārrunas	Atsildīšanās un stiepšanās vingrinājumi, mierīga rotaļa, pārrunas	Atsildīšanās un stiepšanās vingrinājumi, mierīga rotaļa, pārrunas	-	-	-
Slodzes līmenis		Zems	Vidējs	Vidējs/augsts	Vidējs	Ļoti zems	Ļoti zems	Ļoti zems

4.3. Treniņu/nodarbību plāni

Prakses laikā tika izstrādāti futbola treniņu plāni Rīgas Futbola skolas SSG grupas audzēkņiem. Kvalifikācijas darbā iekļauti trīs treniņu plāni, kas veidoti atbilstoši audzēkņu vecumam, sagatavotības līmenim un prakses vietas mācību–treniņu darba plānam. Treniņu procesā galvenā uzmanība tika pievērsta bumbas vadīšanas tehnikas apguvei, koordinācijas spēju pilnveidošanai, reakcijas ātruma uzdevumiem un kustību maiņai spēles situācijās. Treniņos tika izmantoti rotaļu, koordinācijas un spēļu elementi, kas veicināja audzēkņu aktīvu iesaisti un interesi par uzdevumu izpildi.

Treniņa / nodarbības plāns Nr. 1

Sporta veids: ____Futbols____

Grupa/apmācības gads: ____2017/2018____

Vieta: ____Rīgas 51. vsk sporta zāle____

Datums: ____11.03.2026____

Laiks: no 18:00 līdz 19:00

Vērtējums: ____7____

V.Suraks

(metodiķa paraksts, atšifrējums)

Uzdevumi (norādīt ne mazāk kā 2 uzdevumus, saistoši prakses bāzes gada, mēneša plānam):

1. Pilnveidot bumbas vadīšanu ar virziena maiņu
2. Veidot 1v1 situācijā
3. Attīstīt (norādīt fiziskās īpašības un kurā daļā tās tiek attīstītas) koordināciju un veiklību ievadā galvenajā daļā.

Metodes:

Skaidrošanas metode; Demonstrēšanas metode; Praktiskā metode; Rotaļu metode; Sacensību metode.

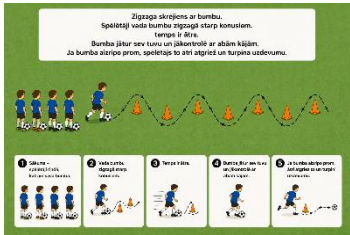
Nepieciešamais inventārs:

Futbola bumbas; Konusi; Vestes; Koordinācijas kāpnītes; Mazie futbola vārti; Signāla svilpe.

Treniņā/ nodarbībā sasniedzamais rezultāts:_____

Audzēkņi pilnveido bumbas vadīšanu ar virziena maiņu un izmanto to 1v1 spēles situācijās. Audzēkņi attīsta veiklību, koordināciju un reakcijas spējas.

Treniņa / nodarbības apraksts				
Satura Pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	IEVADA-SAGATAVOTĀJA DAĻA		15 min.	
Organizēt audzēkņus darbam	1.	Sasveicināšanās un treniņa uzdevumu izskaidrošana	2 min.	 <i>Akcenti-klausīties treneri, ievērot disciplīnu un drošības noteikumus.</i>
Attīstīt veiklību un koordināciju	2.	Veiklības stafete	5 min.	 <i>Akcenti-ātra virzienu maiņa, koordinācija, pareiza skriešanas tehnika.</i>
Pilnveidot bumbas vadīšanu ar virzienu maiņu	3.	Bumbas vadīšana starp konusiem	5 min.	 <i>Akcenti-bumbas kontrole, bieži pieskārieni bumbai, skatiena pacelšana.</i>
Attīstīt reakciju un veiklību	4.	Rotaļa "Noķer asti"	3 min.	 <i>Akcenti-reakcijas ātrums, kustību maiņa, orientēšanās laukumā.</i>
		Apvienot stafeti ar vadīšanas uzdevumu lai nezaudētu laiku uz uzdevumu maiņu.		
Satura Pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	GALVENĀ DAĻA		40 min.	
Attīstīt veiklību un koordināciju.	1.	Veiklības trase	10 min.	

Pilnveidot bumbas vadīšanu ar virzienu maiņu Attīstīt reakciju un veiklību Veidot spēles situācijas 4v4	2.	Bumbas vadīšana zigzaga veidā	8 min.	<i>Akcenti-līdzsvars, koordinācija, precīza kustību izpilde, ātra virzienu maiņa.</i>  <i>Akcenti-bumbas kontrole, kustību virziena maiņa, bieži pieskārieni bumbai, skatiens pacelšana</i>  <i>Akcenti- reakcijas ātrums, veikla kustību maiņa, orientēšanās laukumā.</i>  <i>Akcenti- drosmīga spēle 4v4, bumbas kontrole kustībā, kustības virziena maiņa, sadarbība komandā.</i>
	3.	Rotaļa "Kārāji"	10 min.	
	4.	Spēle 4v4 uz mazajiem vārtiem	12 min.	
Satura Pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
		NOBEIGUMA DAĻA	5 min.	
Atsildīšanās vingrinājumi	1.	Atsildīšanās vingrinājumi ar bumbu	3 min.	 <i>Akcenti- mierīga elpošana, muskuļu atslābināšana</i>

- ✓ Spēlētāji nostājas puslokā pie trenera.
- ✓ Treneris uzslavē bērnus par darbu.
- ✓ Tiek pārrunāta veiklības uzdevumu izpilde treniņa laikā.

Pārrunas par treniņu	2.	Pārrunas par treniņu	2 min.	 <i>Akcenti- disciplīna, uzmanīga klausīšanās, sava snieguma izvērtēšana.</i>
----------------------	----	----------------------	--------	---

Pārliecinātāk vadīt nodarbību, drosmīgāk vadīt bērnus, biežāk pievērst uzmanību kļūdu labojumam. Izvēlēties pareizu vietu lai redzētu visu grupu. Interesanti un pārskatāmi grafiskie zīmējumi.

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu/ nodarbību:

Izdevās	Neizdevās
Bērni aktīvi iesaistījās treniņa uzdevumos un izpildīja bumbas vadīšanu ar virziena maiņu. Spēlē 4v4 audzēkņi centās sadarboties un izmantot bumbas vadīšanu spēles situācijās..	Dažiem audzēkņiem bija grūtības kontrolēt bumbu lielākā kustību ātrumā un precīzi mainīt virzienu. Nepietika laika individuālai kļūdu labošanai.

Treņņa / nodarbības plāns Nr. 2

Sporta veids: ____Futbols____
 Grupa/apmācības gads: ____2017/2018____
 Vieta: ____Daugmales stadions____
 Datums: ____25.03.2026____
 Laiks: no 18:00 līdz 19:00

Vērtējums: ____7____
V.Suraks
 (metodiķa paraksts, atšifrējums)

Uzdevumi (norādīt ne mazāk kā 2 uzdevumus, saistoši prakses bāzes gada, mēneša plānam):

1. Pilnveidot bumbas vadīšanu ar kustības virziena maiņu.
2. Veidot spēli 1v1 situācijās.
3. Attīstīt reakciju, veiklību un koordināciju ievada–sagatavošanas un galvenajā daļā

Metodes:

- ☐ Skaidrošanas metode
- ☐ Demonstrēšanas metode
- ☐ Praktiskā metode
- ☐ Rotaļu metode
- ☐ Sacensību metode

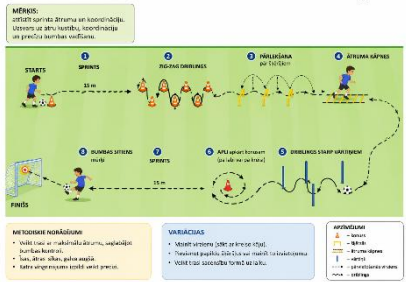
Nepieciešamais inventārs:

- ☐ Futbola bumbas
- ☐ Konusi
- ☐ Vestes
- ☐ Koordinācijas kāpnītes
- ☐ Mazie futbola vārti
- ☐ Signāla svilpe

Treņņa/ nodarbībā sasniedzamais rezultāts:

Audzēkņi pilnveido bumbas vadīšanu ar kustības virziena maiņu un izmanto to 1v1 spēles situācijās. Audzēkņi attīsta reakciju, veiklību un koordināciju.

Treņņa / nodarbības apraksts				
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
		IEVADA-SAGATAVOTĀJA DAĻA	15 min.	
Organizēt bērnus darbam	1.	Sasveicināšanās un treņņa uzdevumu izskaidrošana	3 min	

Veidot spēli 1v1 situācijās	2.	Šķēršļu trase ar bumbu	15 min.	2. Šķēršļu trase ar sprintu un bumbu 15 min.  <i>Akcenti: koordinācija, līdzsvars, precīza kustību izpilde, bumbas kontrole kustībā.</i> 3. Spēle 1v1 uz mazajiem vārtiem 10 min.  <i>Akcenti: drosmīga spēle 1v1, ātra lēmumu pieņemšana, kustības virziena maiņa, bumbas kontrole.</i>
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
		NOBEIGUMA DAĻA		
Veicināt organisma atjaunošanos	1.	Mierīga bumbas ripināšana pāros	3 min.	1. Rotāļa "Satiksmes policists" ar bumbu 3 min.  <i>Akcenti: mierīga elpošana, precīza piespēle, organisma atslābināšana.</i> 2. Pārrunas par treniņu 2. min.  <i>Akcenti: uzmanīga klausīšanās, disciplīna, sava snieguma izvērtēšana</i>

Apmācības veicināšanai labāk izvēlēties slēgtos vingrinājumus kur var vieglāk labot kļūdas un kontrolēt visu grupu. Pārliecināties vai bērni ir dzirdējuši noteikumus. Vairākiem bērniem nav rodas jautājumi par uzdevumiem. Interesanti uzdevumi, atbilstoši vecumposmam. Drošāk un pārliecinātāk kontrolēt grupu, sekot līdzī bērnu konfliktiem.

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu/ nodarbību:

Izdevās	Neizdevās
Bērni aktīvi iesaistījās reakcijas un sprinta uzdevumos ar bumbu. Audzēkņi izpildīja kustības virziena maiņu un bumbas vadīšanu spēles situācijās.	Dažiem audzēkņiem bija grūtības precīzi kontrolēt bumbu sprinta laikā un ātri reaģēt uz kustības virziena maiņu.

Treniņa / nodarbības plāns Nr. 3

Sporta veids: ___Futbols___

Grupa/apmācības gads: ___2017/2018___

Vieta: ___Daugmales stadions___

Datums: ___30.04.2026___

Laiks: no 17:00 līdz 18:00

Vērtējums: ___7___

___V.Suraks___
(metodiķa paraksts, atšifrējums)

Uzdevumi (norādīt ne mazāk kā 2 uzdevumus, saistoši prakses bāzes gada, mēneša plānam):

1. Pilnveidot bumbas vadīšanu dažādās kustību zonās.
2. Veidot spēli 4v4 situācijās.
3. Attīstīt koordināciju, reakciju un veiklību ievada–sagatavošanas un galvenajā daļā.

Metodes:

- ☐ Skaidrošanas metode
- ☐ Demonstrēšanas metode
- ☐ Praktiskā metode
- ☐ Rotaļu metode
- ☐ Sacensību metode

Nepieciešamais inventārs:

- ☐ Futbola bumbas
- ☐ Dažādu krāsu konusi
- ☐ Vestes
- ☐ Koordinācijas riņķi
- ☐ Mazie futbola vārti

Treniņā/ nodarbībā sasniedzamais rezultāts:

Audzēkņi pilnveido bumbas vadīšanu dažādās kustību zonās un izmanto to 4v4 spēles situācijās. Audzēkņi attīsta koordināciju, reakciju un veiklību.

Treniņa / nodarbības apraksts				
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	IEVADA-SAGATAVOTĀJA DAĻA		min.	
Organizēt bērnus darbam	1.	Sasveicināšanās un treniņa uzdevumu izskaidrošana	2 min.	 <i>Akcenti: uzmanīgi klausīties treneri, ievērot disciplīnu un drošības noteikumus.</i>
Attīstīt reakciju un koordināciju	2.	Rotaļa “Krāsu mednieki”	6 min.	 <i>Akcenti: reakcijas ātrums, bumbas kontrole, kustību koordinācija, skatiņa pacelšana.</i>
Attīstīt veiklību un koordināciju	3.	“Sala–upe”	7 min.	 <i>Akcenti: līdzsvars, koordinācija, veikla kustību maiņa, ātra reakcija uz signālu.</i>
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	GALVENĀ DAĻA		40 min.	
Pilnveidot bumbas vadīšanu dažādās kustību zonās	1.	“Dārgumu ceļš”	12 min.	 <i>Akcenti: bumbas kontrole, kustības virziena maiņa, koordinācija, skatiņa pacelšana.</i>

Pilnveidot bumbas vadīšanu ar kustību maiņu Attīstīt reakciju un koordināciju Veidot spēli 4v4 situācijās	2. 3. 4.	Bumbas vadīšana caur vārtiņiem “Krāsu signāli” Spēle 4v4	10 min. 6 min. 12 min.	Laukumā izvietoti vairāki mazi vārtiņi no konusiem. - Bērni vada bumbu un iziet cauri katriem vārtiņiem. - Pēc katrām vārtiņiem jāpārslēdz darbības apgriezienu apskatīt konusam, bumbas apstāšanās ar pēdu vai virziena maiņa. UZDEVUMS: - Bumbas vada caur visiem vārtiņiem. - Pēc katrām vārtiņiem izpildīt atbilstošu darbību. - Arī tūlītējai kustībai pēc darbības izpildes. TEHNISKAS AKCENTI: - Bumbas vada ar vienu kāju. - Izmantojot abas kājas. - Pēc darbības jāpārslēdz darbību. VARIANTI: - Varat darboties ar divām. - Pastiprināt atbilstošu staru darbības. - Vadīt ar vienu kāju. <i>Akcenti-precīza bumbas vadīšana, kustību koordinācija, bieži pieskārieni bumbai, virziena maiņa.</i> 3. “KRĀSU SIGNĀLI” - Bērni ar bumbu pārvietojas laukumā. - Trasera paši redzamās krāsas konusus. - Bērniem jāpārslēdz darbības šīs tās pašas krāsas konusam. UZDEVUMS: - Divas komandas spēlē uz 2 mazajiem vārtiem. - Pirms vienas komandas jāpārslēdz darbības. TEHNISKAS AKCENTI: - Varat darboties ar divām. - Pastiprināt atbilstošu staru darbības. - Vadīt ar vienu kāju. VARIANTI: - Varat darboties ar divām. - Pastiprināt atbilstošu staru darbības. - Vadīt ar vienu kāju. <i>Akcenti- reakcijas ātrums, orientēšanās laukumā, bumbas kontrole kustībā.</i> Spēle 4v4 uz mazajiem vārtiem - Divas komandas spēlē uz 2 mazajiem vārtiem. - Pirms vienas komandas jāpārslēdz darbības. UZDEVUMS: - Spēle uz 2 mazajiem vārtiem. - Pirms vienas komandas jāpārslēdz darbības. TEHNISKAS AKCENTI: - Varat darboties ar divām. - Pastiprināt atbilstošu staru darbības. - Vadīt ar vienu kāju. VARIANTI: - Varat darboties ar divām. - Pastiprināt atbilstošu staru darbības. - Vadīt ar vienu kāju. <i>Akcenti: sadarbība komandā, brīvās zonas meklēšana, precīzas piespēles, bumbas kontrole spēles situācijās.</i>
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
		NOBEIGUMA DAĻA		
Attīstīt lokanību un kustību koordināciju	1.	“Dzīvnieku kustības”	3 min.	“Dzīvnieku kustības” Bērni pārvietojas līdz fināl daļai veidojot: - kā šķirī (ar rokām un kājām, kā vārds šķirī (ar rokām, kā krāsā (šķirī) uz rokām un kājām ar vārdu uz augšu, kā šķirī (šķirī) uz vienu kāju). UZDEVUMS: - Kustības izpildīt līdz fināl daļai. TEHNISKAS AKCENTI: - Kustības izpildīt līdz fināl daļai. VARIANTI: - Kustības izpildīt līdz fināl daļai.

Organisma nomierināšana un pārrunas	2.	Pārrunas par treniņu un mierīga iešana pa laukumu	2 min.	<i>Akcenti: kustību koordinācija, līdzsvars, pareiza kustību izpilde, mierīga elpošana..</i>  <i>Akcenti: uzmanīga klausīšanās, elpošanas nomierināšana, sava snieguma izvērtēšana.</i>
-------------------------------------	----	---	--------	--

Aktīvs un jautrs treniņš. Interesanti vingrinājumi. Bumbas vadīšana caur vārtiņiem, interesants vingrinājums, bet ne šim vecumam, jo bieži kļūdās un daudz jālabo vārtiņi. Drosmīgāk un pāliecinātāk vadīt uzdevumus un kontrolēt grupas disciplīnu.

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu/ nodarbību:

Izdevās	Neizdevās
Audzēkņi aktīvi iesaistījās bumbas vadīšanas un koordinācijas uzdevumos. Spēlē 4v4 bērni centās sadarboties un izmantot bumbas vadīšanu spēles situācijās.	Dažiem audzēkņiem bija grūtības precīzi izpildīt kustību maiņu un saglabāt uzmanību visas nodarbības laikā.

Prakses laikā audzēkņi aktīvi iesaistījās bumbas vadīšanas, koordinācijas un reakcijas uzdevumos. Treniņu procesā tika izmantoti vingrinājumi ar kustību maiņu, reakcijas signāliem un spēles situācijām, kas sekmēja bumbas kontroles un sadarbības prasmju pilnveidošanu. Novērots, ka audzēkņiem lielākās grūtības sagādāja precīza bumbas kontrole lielākā kustību ātrumā un uzmanības saglabāšana ilgākas slodzes laikā. Izvēlētie vingrinājumi un rotaļu elementi atbilda audzēkņu vecumam, sagatavotības līmenim un veicināja pozitīvu iesaisti futbola treniņu procesā.

5. KVALIFIKĀCIJAS DARBA IZSTRĀDES PAŠVĒRTĒJUMS

Kvalifikācijas darba izstrādes laikā ieguvu vērtīgu pieredzi gan teorētiski, gan praktiski. Darba izstrāde palīdzēja labāk izprast futbola treniņu procesa organizēšanu, jaunāko vecuma grupu sagatavošanu un koordinācijas spēju nozīmi futbola tehnikas apguvē. Darba laikā bija iespēja iesaistīties treniņu procesā, vērot audzēkņu attīstību un iepazīt futbola treniņu metodiku.

Svarīgi pieminēt, ka pirms kvalifikācijas darba izstrādes man nebija iepriekšējas pieredzes futbolā. Futbols man bija pilnīgi jauns sporta veids, tāpēc darba laikā bija nepieciešams apgūt gan futbola teorētiskos pamatus, gan treniņu metodiku un darba organizēšanu ar bērniem. Sākumā tas radīja grūtības un pārliecības trūkumu, jo nebija iepriekšējas pieredzes šajā sporta veidā.

Kvalifikācijas darba mērķus sasniegt nebija viegli. Grūtības radīja gan jaunā sporta veida apguve, gan metodisko materiālu un literatūras atrašana par koordinācijas spēju attīstīšanu jaunākajā vecumā. Tāpat bija sarežģīti izvēlēties bērnu vecumam piemērotus vingrinājumus un saprast, kā efektīvāk organizēt treniņu procesu. Darba laikā sapratu, ka darbā ar bērniem ļoti svarīga ir pacietība, pozitīva komunikācija un spēja pielāgoties dažādām situācijām.

Darba izstrādes laikā pilnveidoju prasmes treniņu plānošanā, koordinācijas vingrinājumu izvēlē un audzēkņu attīstības novērošanā. Īpaši interesanti bija vērot, kā bērniem pakāpeniski uzlabojas kustību koordinācija, bumbas kontrole un iesaiste treniņu procesā. Tika novērots, ka rotaļu elementi un daudzveidīgi uzdevumi palīdz bērniem aktīvāk iesaistīties nodarbībās un vieglāk apgūt futbola tehnikas pamatus.

Uzskatu, ka, neskatoties uz grūtībām, kvalifikācijas darba mērķis tika sasniegts. Darba laikā tika izpētīta koordinācijas spēju attīstīšanas nozīme un tās saistība ar bumbas vadīšanas tehnikas apguvi jaunākajā vecumā. Praktiskā darba laikā iegūtā pieredze palīdzēja labāk izprast futbola treniņu procesu un bērnu sagatavošanas principus.

Kvalifikācijas darba izstrāde man deva jaunas zināšanas, pieredzi un lielāku izpratni par futbola trenera darbu. Šī darba laikā iegūtā pieredze palīdzēja profesionāli pilnveidoties, attīstīt prasmes darbā ar bērniem un iegūt lielāku pārliecību sporta vidē.

6. KVALIFIKĀCIJAS DARBA VĒRTĒJUMS

Futbola treneris vērtē:

Sadarbību

Kvalifikācijas darba izstrādes laikā studente sadarbojās ar treneri un audzēkņiem. Studente centās iesaistīties treniņu procesā, ievēroja norādījumus un bija ieinteresēta apgūt jaunas zināšanas par futbola treniņu darbu. Komunikācija ar bērniem bija pozitīva un draudzīga.

Darbību grupā

Studente piedalījās treniņu organizēšanā un darbā ar audzēkņiem grupā. Tika izmantoti dažādi rotaļu uzdevumi, kustību vingrinājumi un uzdevumi ar bumbu. Darbā ar bērniem tika novērots radošums un vēlme attīstīt audzēkņu kustību prasmes. Vienlaikus bija jūtams pārliecības trūkums treniņu vadīšanā un grūtības noturēt disciplīnu grupā. Tā kā futbols studentei bija jauns sporta veids, pieredze darbā futbola treniņos vēl tikai veidojās.

Atmosfēru un disciplīnu

Studente centās radīt draudzīgu atmosfēru treniņu laikā un uzturēt pozitīvu attieksmi pret audzēkņiem. Bērni iesaistījās rotaļu uzdevumos un kustību aktivitātēs. Vienlaikus nepieciešams pilnveidot prasmes pārliecinošāk vadīt grupu un uzturēt disciplīnu nodarbību laikā.

Mācību saturu un zināšanas

Kvalifikācijas darba izstrādes laikā studente izmantoja bērnu vecumam atbilstošus vingrinājumus, kustību rotaļas un uzdevumus koordinācijas spēju un bumbas vadīšanas tehnikas attīstīšanai. Tika izmantoti grupu uzdevumi, stafetes un mini spēles. Paskaidrojumi bērniem bija vienkārši un saprotami. Tā kā futbols studentei iepriekš nebija pazīstams sporta veids, darba izstrādes laikā tika apgūtas pamatzināšanas futbola metodikā un treniņu organizēšanā. Turpmāk nepieciešams vairāk pievērst uzmanību apmācības akcentiem un rotaļu efektivitātei.

Vērtēšanu

Studente piedalījās audzēkņu fiziskās un tehniskās sagatavotības novērtēšanā, izmantojot kontroltestus, praktiskos vingrinājumus un mutisko vērtējumu. Audzēkņi tika motivēti ar uzslavām un iedrošinājumu. Studente centās sekot līdzi bērnu attīstības dinamikai un analizēt iegūtos rezultātus.

Profesionālo izaugsmi

Kvalifikācijas darba izstrādes laikā studente pilnveidoja prasmes darbā ar bērniem, treniņu organizēšanā un futbola metodikas apguvē. Neskatoties uz to, ka futbols bija jauns sporta veids bez iepriekšējas pieredzes, studente centās apgūt futbola teorētiskos un praktiskos pamatus. Darba laikā tika novērota profesionālā izaugsme, lielāka iesaiste treniņu procesā un

vēlme pilnveidot savas zināšanas. Turpmākai profesionālajai attīstībai ieteicams vairāk praktizēties treniņu vadīšanā un attīstīt pārliecību darbā ar grupu.

LITERATŪRAS SARAKSTS

1. BKUS Sporta medicīnas centrs. (n.d.). *BKUS Sporta medicīnas centrs*. Iegūts no <https://www.bkus.lv/> [skatīts 12.04.2026.].
2. Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports* (3rd ed.). Human Kinetics.
3. Izglītības likums. (2024). Iegūts no <https://likumi.lv/ta/id/50759-izglitibas-likums> [skatīts 18.05.2026.].
4. Latvijas Futbola federācija. (2024). *LFF rekomendācijas par bērnu futbola sacensību formātiem un noteikumiem futbolā līdz U13 vecumam*. Iegūts no https://lff.lv/files/documents/741/Pielikums.%20Nr.2%20LFF_rekomendacijas_par_b_ernu_futbola_sacensibu_formatiem_un_noteikumiem_futbola_lidz_U13_23.01.2024_.pdf [skatīts 19.05.2026.].
5. Latvijas Futbola federācija. (n.d.). *Futbola treneru izglītības metodiskie materiāli*. Iegūts no <https://lff.lv/> [skatīts 10.04.2026.].
6. Latvijas Futbola federācija. (n.d.). *Metodiskie materiāli treneriem*. Iegūts no <https://lff.lv/izglitiba/treneriem/metodiskie-materiali/> [skatīts 15.05.2026.].
7. Lāriņš, V. (2022). *Sporta medicīna*. Jumava.
8. Medicine.lv. (n.d.). *Sporta traumatisms*. Iegūts no <https://medicine.lv/> [skatīts 18.04.2026.].
9. MK noteikumi Nr. 885. (2024). *Kārtība, kādā valsts finansē profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas*. Iegūts no <https://likumi.lv/ta/id/311762-kartiba-kada-valsts-finanse-profesionalas-ievirzes-sporta-izglitibas-programmas> [skatīts 14.05.2026.].
10. Ozoliņš, A. (2018). *Sporta treniņu teorija*. Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija.
11. Platonov, V. N. (2013). *Sports training periodization*. Olympic Literature.
12. Rīgas Futbola skola. (n.d.). *Rīgas Futbola skola*. Iegūts no <https://rigasfs.lv/> [skatīts 14.05.2026.].
13. Rīgas Futbola skolas iekšējās kārtības un drošības noteikumi. (n.d.).
14. Sporta likums. (2024). Iegūts no <https://likumi.lv/ta/id/68294-sporta-likums> [skatīts 17.05.2026.].
15. Traumu profilakse futbolā. (n.d.). Iegūts no <https://futbols.lv/> [skatīts 16.05.2026.].

PIELIKUMI

Rīgas Futbola skolas kontroltestu protokola veidlapa.

Rīgas Futbola skola

Pārceļšanas kontrolnormatīvu protokols 2025./2026. m.g.

Treneris: V.Suraks Grupa: MT- .gr.

N.pk.	Vārds	Uzvārds	30 m skrējieni (s)	Punkti	Tāllēkšana no vietas (cm)	Punkti	Žonglēšana 3 mēģ. (reizes)	Punkti	Bumbas vadīšana ar sitieni vārtos 3 mēģ. (s)	Punkti	Punkti kopā/ieskaite
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.											
18.											
19.											

Datums:

Treneris: V.Suraks
Izglītības metodīķis: J.Zoricevs

APLIECINĀJUMS

Es, _____Angilina Maksimenko_____ apliecinu,
/Vārds, Uzvārds/

ka manis sagatavotā kvalifikācijas “Sporta treneris” prakses dokumentācija ir paša izstrādāta un nav plāģiāts.

Paraksts: _____

Datums: 21.05.2026

Dokumentu ar drošu elektronisko
parakstu parakstīja