

**RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTE
LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS AKADEMIJA**

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

Kerija Aleksandra Fjodorova

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

KVALIFIKĀCIJAS DARBS

Rīga, 2026

**RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTES
LATVIJAS SPORTA PĒDAGOĢIJAS 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: Biedrības "Valmieras futbola klubs" U10 vecuma grupas audzēkņu
koordinācijas spēju attīstīšanas un bumbas vadīšanas tehnikas apguves izpēte
futbola treniņu procesā**

Autors:

Kerija Aleksandra
Fjodorova

/paraksts/

/Vārds, uzvārds/

**Kvalifikācijas darba
vadītājs:**

Ģirts Boks

/paraksts/

/Vārds, uzvārds/

Darbs aizstāvēts 2026. gada “__.” _____

Kvalifikācijas darba vērtējums: _____

Kvalifikācijas “Sporta veida treneris”
pārbaudījuma komisijas priekšsēdētāja:

Antra Aizstraute

/paraksts/

Rīga, 2026

SATURS

IEVADS	3
1. BIEDRĪBAS “VALMIERAS FUTBOLA KLUBA” DARBĪBAS RAKSTUROJUMS UN MĀCĪBU PROCESA PĒTĪJUMS	4
7.1 Stundu skaits mācību treniņu grupās profesionālās ievirzes sporta izglītības iestādēs	13
2. FUTBOLA AUDZĒKŅU KOORDINĀCIJAS ATTĪSTĪŠANAS IZPĒTE	14
2.1. Koordinācijas jēdziens un būtība	15
2.2. Futbola tehnikas un fizisko īpašību saistība	15
2.3. Vecuma un dzimuma īpatnība saistībā ar koordinācijas spēju attīstīšanu	16
2.4. Koordinācijas spēju attīstīšanas metodes, līdzekļi un slodzes dozēšanas principi	17
2.5. Koordinācijas spēju attīstīšana dažādos treniņa sagatavošanas posmos	17
2.6. Koordinācijas spēju īpašības kontroles un novērtēšanas iespējas	18
2.7. Audzēkņu koordinācijas spēju attīstības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums) .	19
3. FUTBOLA AUDZĒKŅU TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒJUMS	21
3.1. Tehniskās sagatavotības jēdziens un nozīme	22
3.2. Futbola tehnikās sagatavotības raksturojums, klasifikācija	22
3.3. Bumbas vadīšanas tehnikas apguves posmi un metodes.	23
3.4. Kļūdu analīze un korekcija	24
3.5. Tehniskās sagatavotības novērtēšanas līdzekļi un metodes	24
3.6. Audzēkņu bumbas vadīšanas tehnikas sagatavotības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)	25
4. TREIŅU DARBA PLĀNOŠANA.....	28
4.1. Gada plāns	29
4.2. Nedēļas plāns	35
4.3. Treniņu/nodarbību plāni	36
5. KVALIFIKĀCIJAS DARBA IZSTRĀDES PAŠVĒRTĒJUMS	48
6. KVALIFIKĀCIJAS DARBA VĒRTĒJUMS.....	49
LITERATŪRAS SARAKSTS	50
PIELIKUMI	51
APLIECINĀJUMS.....	53

IEVADS

Futbols ir komandas sporta veids, kurā spēlētāja darbības efektivitāti nosaka fizisko, tehnisko, taktisko un psiholoģisko komponentu savstarpējā mijiedarbība. Mūsdienīgu futbola attīstības tendences liecina, ka arvien lielāka uzmanība tiek pievērsta agrīnai tehnisko prasmju un speciālo fizisko īpašību pilnveidošanai bērnu un jauniešu vecumā. Sākotnējās sagatavošanas posmā tiek veidoti kustību pamati un tehniskās iemaņas, kas būtiski ietekmē spēlētāja turpmāko sportisko attīstību un spēju pielāgoties augstāka līmeņa treniņu un sacensību prasībām.

Viena no būtiskākajām speciālajām fiziskajām īpašībām futbolā ir koordinācijas spējas, jo tās nodrošina precīzu, ekonomisku un efektīvu kustību izpildi dažādās spēles situācijās. Futbolā koordinācijas spējas izpaužas kā spēja saglabāt līdzsvaru, orientēties telpā, diferencēt kustības, ātri reaģēt uz mainīgiem apstākļiem un savienot vairākas kustību darbības vienotā kustību struktūrā. Zinātniskajā literatūrā uzsvērts, ka koordinācijas spēju attīstīšana ir īpaši efektīva jaunākajā skolas vecumā, jo šajā periodā bērna organisms ir visjutīgākais pret kustību apguvi un motorisko prasmju pilnveidošanu. Tādēļ U-10 vecuma grupā koordinācijas spēju attīstīšana ir būtiska futbolistu sagatavošanas procesa sastāvdaļa.

Ne mazāk svarīga futbolā ir bumbas vadīšanas tehnika, kas tiek uzskatīta par vienu no galvenajiem individuālās meistarības rādītājiem. Bumbas vadīšana nodrošina spēlētāja spēju kontrolēt spēles tempu, saglabāt bumbu kustībā, mainīt kustības virzienu un efektīvi darboties ierobežotā telpā pretinieka spiediena apstākļos. Kvalitatīvi apgūta bumbas vadīšanas tehnika sekmē spēlētāja pārliecību, spēju ātri pieņemt lēmumus un veiksmīgi realizēt individuālās darbības spēles laikā. Līdz ar to koordinācijas spēju un bumbas vadīšanas tehnikas savstarpējā saistība ir būtisks priekšnoteikums jauno futbolistu tehniskās sagatavotības pilnveidošanā.

Neskatoties uz koordinācijas spēju nozīmi futbola treniņu procesā, praksē bieži tiek novērota nepietiekama metodiskā pieeja šo spēju mērķtiecīgai attīstīšanai saistībā ar tehnisko elementu apguvi. Bērnu futbolā treniņu process nereti tiek organizēts pēc vispārējiem principiem, nepietiekami ņemot vērā vecumposma attīstības īpatnības un nepieciešamību koordinācijas vingrinājumus integrēt darbā ar bumbu. Salīdzinoši maz pētīta ir arī koordinācijas spēju attīstīšanas ietekme uz bumbas vadīšanas tehnikas pilnveidošanu tieši U-10 vecuma futbolistiem.

Pētījuma aktualitāti nosaka nepieciešamība pilnveidot biedrības “Valmieras futbola klubs” U-10 vecuma grupas audzēkņu treniņu procesu, izmantojot mērķtiecīgus koordinācijas spēju attīstīšanas līdzekļus bumbas vadīšanas tehnikas uzlabošanai. Pētījuma ietvaros paredzēts izvērtēt, kā koordinācijas vingrinājumu izmantošana ietekmē audzēkņu tehnisko sagatavotību un kustību izpildes kvalitāti.

Darbs sastāv no trim nodaļām. Pirmajā nodaļā analizēti teorētiskie aspekti par futbola sporta veida raksturojumu, koordinācijas spēju būtību un bumbas vadīšanas tehnikas nozīmi jauniešu futbolā. Otrajā nodaļā aprakstīta pētījuma metodoloģija, izmantotās pētījuma metodes, pedagoģiskā eksperimenta organizācija un treniņu procesa saturs. Trešajā nodaļā apkopoti un analizēti iegūtie pētījuma rezultāti, izvērtēta koordinācijas spēju attīstīšanas ietekme uz bumbas vadīšanas tehnikas pilnveidošanu, kā arī formulēti secinājumi un praktiskie ieteikumi turpmākai treniņu procesa pilnveidošanai.

1. BIEDRĪBAS “VALMIERAS FUTBOLA KLUBA” DARBĪBAS RAKSTUROJUMS UN MĀCĪBU PROCESA PĒTĪJUMS

Organizācijas vēsture un tradīcijas.
Dibināšanas un darbības tiesiskie aspekti.
Iekšējie noteikumi, vides, ugunsdrošības un higiēnas prasības.
Drošības noteikumi sportā, traumas un to profilakse.
Treneriem nepieciešamā dokumentācija (veidi un saturs).
Sadarbība ar audzēkņu vecākiem un sabiedrību.
Trenera darba sasniegumi (šajā gadā).
Audzēkņu atlase un kritēriji.

Organizācijas vēsture un tradīcijas

Valmiera FC pirmsākumi meklējami 1996. gada 29. februārī, kad tika dibināts Valmieras futbola klubs. Kluba dibinātāji bija Imants Saulītis, kurš pildīja kluba prezidenta pienākumus, Jevgeņijs Katajevs – pirmais komandas treneris, kā arī Guntars Melecis – komandas administrators. Jau pirmajā pastāvēšanas sezonā komanda piedalījās Latvijas 1. līgas čempionātā un izcīnīja tiesības startēt Latvijas Virslīgā.

Kluba darbība Latvijas Virslīgā sākās 1997. gadā. Laika posmā no 1997. līdz 2001. gadam komanda regulāri piedalījās Latvijas augstākajā futbola līgā, nevienu sezonu nefinišējot zemāk par 7. vietu. Šajā periodā klubā trenējās aptuveni 250 bērnu un jauniešu, tika izveidota sieviešu futbola komanda, kā arī pakāpeniski attīstīta futbola infrastruktūra Valmierā.

Pēc 2001. gada klubs lielāku uzmanību pievērsa bērnu un jauniešu futbola attīstīšanai Valmierā un Vidzemes reģionā. Galvenais darbības virziens bija konkurētspējīgu jauno futbolistu sagatavošana Latvijas jaunatnes izlasēm. Turpmākajos gados klubs turpināja dalību Latvijas 1. līgas čempionātā un pilnveidoja jaunatnes futbola sistēmu vairākās Vidzemes pilsētās.

Nozīmīgs pavērsiens kluba attīstībā bija 2017. gads, kad komanda izcīnīja uzvaru Latvijas 1. līgas čempionātā un atgriezās Latvijas Virslīgā. Turpmākajās sezonās klubs sasniedza arvien augstākus rezultātus – 2020. gadā tika izcīnītas bronzas medaļas, 2021. gadā sudraba medaļas, savukārt 2022. gadā Valmiera FC kļuva par Latvijas futbola Virslīgas čempioniem.

Viena no nozīmīgākajām Valmiera FC darbības prioritātēm ir mērķtiecīgs darbs ar bērniem un jauniešiem, nodrošinot iespēju attīstīt futbola prasmes dažādās vecuma grupās. Klubā regulāri tiek organizēti treniņi, dalība Latvijas jaunatnes čempionātos, turnīros un sporta pasākumos, kas sekmē audzēkņu sportisko izaugsmi un sacensību pieredzes iegūšanu. Treniņu procesā tiek attīstīta ne tikai fiziskā un tehniskā sagatavotība, bet arī disciplīna, atbildība un prasme sadarboties komandā.

Mūsdienās Valmiera FC turpina attīstīt bērnu un jauniešu futbolu, organizējot kvalitatīvu treniņu procesu dažādās vecuma grupās un veicinot futbola attīstību Valmierā un Vidzemes reģionā.

Dibināšanas un darbības tiesiskie aspekti.

Valmiera FC tika dibināts 1996. gada 29. februārī ar mērķi attīstīt futbolu Valmierā un Vidzemes reģionā. Kluba dibinātāji bija Imants Saulītis, kurš pildīja kluba prezidenta pienākumus, Jevgeņijs Katajevs – pirmais komandas treneris, kā arī Guntars Melecis – komandas administrators.

Klubs darbojas saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem, biedrības statūtiem un Latvijas Futbola federācijas noteikumiem. Organizācijas galvenais mērķis ir veicināt futbola attīstību, organizēt kvalitatīvu treniņu procesu bērniem un jauniešiem, kā arī nodrošināt audzēkņiem iespēju piedalīties dažāda līmeņa sacensībās un turnīros.

Latvijas Futbola federācija nosaka futbola sacensību organizēšanas, treneru darbības un jaunatnes futbola attīstības prasības, kuras klubam ir jāievēro treniņu un sacensību organizēšanas procesā. Kluba darbībā tiek ievērotas arī bērnu tiesību aizsardzības, darba drošības, ugunsdrošības un higiēnas prasības, lai nodrošinātu audzēkņiem drošu un atbilstošu sporta vidi.

Kluba darbību organizē administrācija, treneru kolektīvs un tehniskais personāls. Treniņu process tiek plānots atbilstoši audzēkņu vecumam, fiziskās sagatavotības līmenim un futbola apmācības principiem. Treneri savā darbā ievēro profesionālās ētikas normas, nodrošina drošu treniņu vidi un sekmē audzēkņu tehnisko, fizisko un sociālo prasmju attīstību.

Valmiera FC sadarbojas ar audzēkņu vecākiem, pašvaldību un citām sporta organizācijām, lai sekmētu bērnu un jauniešu sportisko attīstību, veicinātu veselīgu dzīvesveidu un popularizētu futbolu Vidzemes reģionā.

Iekšējie noteikumi, vides, ugunsdrošības un higiēnas prasības.

Šie iekšējās kārtības noteikumi izstrādāti, lai nodrošinātu drošu, profesionālu un sakārtotu vidi Valmiera FC prakses bāzē. Noteikumi ir saistoši visiem spēlētājiem, treneriem, kluba personālam, vecākiem un apmeklētājiem, un to mērķis ir nodrošināt kvalitatīvu treniņa procesu, disciplīnu, savstarpējo cieņu un kluba infrastruktūras aizsardzību.

1. Vispārīgie noteikumi

1.1. Šie noteikumi nosaka kārtību, drošības prasības un uzvedības normas Valmiera FC prakses bāzē.

1.2. Noteikumu mērķis ir nodrošināt:

- drošu un profesionālu vidi;
- kārtību infrastruktūrā;
- kvalitatīvu treniņu procesu;
- kluba īpašuma aizsardzību.

1.3. Noteikumi ir saistoši:

- spēlētājiem;
- treneriem;
- personālam;
- vecākiem;
- viesiem un apmeklētājiem.

2. Prakses bāzes lietošanas kārtība

2.1. Prakses bāzes teritoriju drīkst izmantot tikai ar kluba atļauju.

2.2. Nepiederošām personām atrašanās teritorijā bez atļaujas ir aizliegta.

2.3. Visiem apmeklētājiem jāievēro:

- administrācijas norādījumi;

- drošības prasības;
- noteiktā kārtība.

2.4. Treniņu laikā aizliegts traucēt treniņu procesu vai atrasties laukumā bez atļaujas.

3. Uzvedības noteikumi

3.1. Prakses bāzē aizliegts:

- lietot alkoholu vai narkotiskās vielas;
- smēķēt neatļautās vietās;
- bojāt inventāru;
- izmantot necenzētu leksiku;
- izraisīt konfliktus vai vardarbību.

3.2. Visiem kluba pārstāvjiem jāievēro:

- savstarpēja cieņa;
- sportiskā ētika;
- disciplīna;
- profesionāla uzvedība.

4. Ģērbtuvju lietošanas kārtība

4.1. Ģērbtuvēs jāievēro:

- tīrība;
- kārtība;
- personīgā higiēna.

4.2. Pēc treniņiem vai spēlēm:

- jāatstāj sakārtota vide;
- jāizmet atkritumi;
- jānovieto inventārs paredzētajās vietās.

4.3. Klubs neatbild par bez uzraudzības atstātām personīgajām mantām.

5. Inventārs un infrastruktūra

5.1. Inventārs izmantojams tikai paredzētajam mērķim.

5.2. Aizliegts:

- bojāt laukumu vai aprīkojumu;
- pārvietot inventāru bez atļaujas;
- izmantot inventāru personīgām vajadzībām.

5.3. Par inventāra bojājumiem persona var tikt saukta pie materiālās atbildības.

6. Drošības prasības

6.1. Visiem prakses bāzes apmeklētājiem jāievēro:

- ugunsdrošības noteikumi;
- evakuācijas prasības;
- medicīniskās drošības prasības.

6.2. Traumu vai negadījumu gadījumā nekavējoties jāinformē treneris vai administrācija.

6.3. Aizliegts ieiet tehniskajās telpās bez atļaujas.

7. Vecāku un apmeklētāju kārtība

7.1. Vecākiem un apmeklētājiem jāievēro:

- cieņpilna uzvedība;
- drošības prasības;
- treneru norādījumi.

7.2. Aizliegts:

- traucēt treniņu procesu;
- konfliktēt ar treneriem vai tiesnešiem;
- ieiet laukumā bez atļaujas.

8. Sociālie tīkli un informācijas aprīte

8.1. Bez kluba atļaujas aizliegts publicēt:

- iekšējo informāciju;
- taktisko informāciju;
- konfidenciālus materiālus;
- citu personu sensitīvus datus.

8.2. Sociālajos tīklos jāievēro:

- cieņpilna komunikācija;
- kluba reputācijas aizsardzība.

9. Atbildība par pārkāpumiem

9.1. Par noteikumu pārkāpumiem var piemērot:

- mutisku aizrādījumu;
- rakstisku brīdinājumu;
- aizliegumu izmantot infrastruktūru;
- izslēgšanu no treniņu procesa;
- materiālo atbildību.

9.2. Smagu pārkāpumu gadījumā klubs var informēt Latvijas Futbola federācija vai tiesībsargājošās iestādes.

10. Vides prasības

10.1. Prakses bāzes teritorijā jāievēro tīrība, kārtība un drošības prasības, nodrošināt kvalitatīvu un drošu treniņu procesu visiem audzēkņiem un personālam.

10.2. Sporta inventārs pēc lietošanas jānovieto tam paredzētajās vietās, lai novērstu traumu risku un uzturēt kārtību sporta bāzē.

10.3. Audzēkņiem, treneriem un apmeklētājiem aizliegts piegružot sporta laukumus, ģērbtuves un citas kluba telpas.

10.4. Atkritumi jāizmet tikai tām paredzētajās atkritumu tvertnēs, ievērojot tīras un sakoptas vides uzturēšanu.

10.5. Prakses bāzes teritorijā jāievēro videi draudzīga rīcība un saudzīga attieksme pret sporta infrastruktūru un inventāru.

10.6. Aizliegts bojāt sporta laukuma segumu, inventāru vai cita kluba aprīkojumu.

10.7. Pēc treniņu nodarbībām trenerim un audzēkņiem nepieciešams pārliccināties, ka inventārs ir sakārtots un sporta vide atstāta kārtībā.

11. Ugunsdrošības prasības

11.1. Visām personām, kuras uzturas prakses bāzē, jāievēro ugunsdrošības noteikumi un sporta bāzes norādījumi.

11.2. Aizliegts izmantot atklātu liesmu, pirotehniku vai citas ugunsnedrošas ierīces neatļautās vietās.

11.3. Evakuācijas izejas, gaiteni un pārvietošanās ceļi nedrīkst tikt aizkrauti vai bloķēti.

11.4. Ugunsgrēka vai citas ārkārtas situācijas gadījumā nekavējoties jāinformē treneris, administrācija vai atbildīgais personāls un jāievēro evakuācijas plāns.

11.5. Aizliegts izmantot bojātas elektroierīces vai aprīkojumu, kas var radīt ugunsbīstamību.

11.6. Visiem prakses bāzes apmeklētājiem jāzina ugunsdzēsības inventāra atrašanās vietas un rīcība ārkārtas situācijās.

11.7. Sporta bāzes telpās aizliegts smēķēt vietās, kur tas nav atļauts.

12. Higiēnas prasības

12.1. Audzēkņiem uz treniņiem jāierodas tīrā sporta apģērbā un sporta nodarbībām piemērotos apavos.

12.2. Pēc treniņiem jāievēro personīgās higiēnas prasības un jāuztur kārtība ģērbtuvēs un dušu telpās.

12.3. Aizliegts izmantot cita audzēkņa personīgās higiēnas līdzekļus, dvieļus vai ūdens pudeles.

12.4. Slimības, traumu vai sliktas pašsajūtas gadījumā audzēknim nekavējoties jāinformē treneris un nepieciešamības gadījumā jāatturas no dalības treniņu procesā.

12.5. Lai samazinātu traumu un saslimšanu risku, regulāri jāveic sporta inventāra, ģērbtuvju un telpu uzkopšana un dezinfekcija.

12.6. Pirms un pēc treniņu nodarbībām audzēkņiem jānomazgā rokas un jāievēro personīgās higiēnas prasības.

12.7. Treniņu laikā ieteicams izmantot personīgās ūdens pudeles un individuālos higiēnas piederumus.

12.8. Audzēkņiem aizliegts piedalīties treniņos infekcijas slimību vai paaugstinātas ķermeņa temperatūras gadījumā.

Drošības noteikumi sportā, traumas un to profilakse.

Futbolā drošības tehnikas noteikumu ievērošana ir būtiska treniņu un sacensību procesa sastāvdaļa, jo futbola nodarbības ir saistītas ar paaugstinātu traumu risku. Drošības noteikumu mērķis ir samazināt nelaimes gadījumu iespējamību, nodrošināt drošu sporta vidi sportistiem un veicināt kvalitatīvu treniņu procesu. Drošības prasību ievērošana ir obligāta gan treniņu, gan sacensību laikā neatkarīgi no sportista vecuma vai sagatavotības līmeņa.

Valmiera FC treniņu procesā audzēkņiem ir pienākums ievērot trenera norādījumus, disciplīnu un iekšējās kārtības noteikumus. Aizliegta agresīva un nesportiska rīcība, jo tā būtiski palielina traumu risku. Pirms katra treniņa obligāti tiek veikta iesildīšanās, kas sagatavo organismu fiziskajai slodzei, savukārt pēc treniņa tiek veikta atslodze un stiepšanās vingrinājumi. Nepietiekama iesildīšanās var palielināt muskuļu un locītavu traumu risku.

Treniņu slodze tiek pielāgota audzēkņu vecumam, fiziskajai sagatavotībai un pieredzei. Īpaša uzmanība tiek pievērsta jaunajiem sportistiem, lai izvairītos no pārslodzes un ilgtermiņa veselības problēmām. Treniņu procesā tiek izmantots drošs un tehniski atbilstošs inventārs, kā arī regulāri tiek pārbaudīts sporta laukuma stāvoklis.

Futbolā biežāk sastopamās traumas ir sastiepumi, sasitumi, saišu bojājumi, muskuļu sastiepumi un locītavu traumas. Īpaši bieži sastopami potīšu un ceļu locītavu savienojumi, kas rodas strauju kustību, virzienu maiņu vai sadursmju rezultātā. Tāpat futbolā iespējamās galvas traumas, kas rodas sadursmēs vai cīņās par bumbu gaisā.

Traumu profilaksei ir svarīga nozīme ir kvalitatīvai iesildīšanai, spēka un koordinācijas vingrinājumiem, kā arī atbilstoša ekipējuma lietošanai. Audzēkņiem obligāti jālieto futbola apavi un kājsargi, kas samazina traumu risku. Tāpat svarīga ir slodzes kontrole un pietiekama atjaunošanās pēc fiziskās slodzes.

Traumu gadījumā nekavējoties jāpārtrauc fiziskā slodze un jāsniedz pirmā palīdzība. Akūtu traumu situācijās tiek izmantots RICE vai POLICE princips, kas palīdz samazināt sāpes, pietūkumu un paātrina atveseļošanās. Smagāku traumu gadījumā nepieciešama medicīniskā palīdzība un rehabilitācijas speciālistu uzraudzība.

Treneriem nepieciešamā dokumentācija (veidi un saturs).

Trenera darbā būtiska nozīme ir dažādas dokumentācijas sagatavošanai un uzturēšanai, jo tā nodrošina organizētu, drošu un kvalitatīvu treniņu procesu. Dokumentācija palīdz plānot nodarbības, kontrolēt sportistu attīstību, analizēt sasniegtos rezultātus un nodrošināt efektīvu komunikāciju starp treneriem, sportistiem, vecākiem un sporta organizāciju.

Viens no svarīgākajiem dokumentiem ir treniņu plāns, kurā tiek noteikti treniņu mērķi, uzdevumi, slodzes apjoms, izmantotie vingrinājumi un nodarbības saturs. Treniņu

plāni tiek sastādīti vienai nodarbībai, nedēļai, mēnesim vai visai sezonai. Tas palīdz sistemātiski organizēt treniņu procesu un sekot sportistu attīstības dinamikai.

Trenerim arī ir nepieciešama uzskaites dokumentācija, kurā tiek apkopota informācija par apmeklējumu, veselības stāvokli, fiziskās sagatavotības rādītājiem un sacensību rezultātiem. Šī informācija palīdz izvērtēt sportistu progresu un nepieciešamības gadījumā pielāgot treniņu slodzi. Tāpat svarīga dokumentācijas daļa ir sacensību dokumenti, piemēram, komandas pieteikumi, spēļu protokoli, dalībnieku saraksti un rezultātu atskaite.

Drošības nodrošināšanai trenerim jāiepazīstas ar drošības tehnikas, pirmās palīdzības un iekšējās kārtības noteikumiem. Traumu vai nelaimes gadījumu situācijas nepieciešams aizpildīt attiecīgo dokumentāciju par negadījumu un sniegto palīdzību. Regulāra un precīza dokumentācijas uzturēšana palīdz nodrošināt kvalitatīvu treniņu procesu un sekmē sportistu sportisko attīstību.

Lai persona varētu strādāt par futbola treneri, nepieciešama atbilstoša izglītība, profesionāla kvalifikācija un zināšanas sporta jomā. Futbola trenerim jāspēj organizēt treniņu procesu, attīstīt sportistu fizisko un tehnisko sagatavotību, kā arī nodrošināt drošu un disciplinētu sporta vidi. Treneri parasti iegūst izglītību sporta jomā, apgūstot sporta pedagogiju, treniņu metodiku, anatomiju, fizioloģiju un sporta psiholoģiju.

Papildus izglītībai futbola trenerim iespējams arī iegūt Latvijas Futbola federācijas treneru licenci. Treneru izglītības sistēma ietver vairākus kvalifikācijas līmeņus, piemēram, C, B, A un PRO licences, kas apliecina trenera profesionālo sagatavotību darbam ar dažāda vecuma un sagatavotības sportistiem. Lai iegūtu licenci, treneriem jāapmeklē teorētiskās un praktiskās nodarbības, jāapgūst futbola treniņu metodika, drošības noteikumi, pirmās palīdzības sniegšana un sportistu attīstības principi.

Futbola trenerim nepieciešams regulāri pilnveidot profesionālās prasmes, apmeklējot seminārus, kursus un kvalifikācijas celšanas programmas. Nepārtraukta profesionālā attīstība palīdz nodrošināt kvalitatīvu treniņu procesu un sekot līdzi mūsdienu futbola attīstības tendencēm.

Sadarbība ar audzēkņiem, audzēkņu vecākiem un sabiedrību.

Prakses laikā tika strādāts ar Valmiera FC U-10 vecuma grupas audzēkņiem, tāpēc būtiski bija novērot un analizēt kluba sadarbību ar bērniem, viņu vecākiem un sabiedrību. Šajā vecumā bērniem vēl tikai veidojas izpratne par disciplīnu, komandas darbu un regulāru sportošanu, tādēļ veiksmīga sadarbība starp treneri, audzēkņiem un vecākiem ir ļoti nozīmīga. Futbolā U-10 vecuma posmā galvenais uzsvars tiek likts uz bērnu vispusīgu attīstību, kustību koordināciju, tehnisko prasmju pilnveidi un pozitīvas attieksmes veidošanu pret sportu.

Treneri ikdienas treniņu procesā izmanto bērniem saprotamu un motivējošu pieeju. Šī vecuma bērniem ir svarīgi, lai treniņi būtu interesanti, dinamiski un daudzveidīgi, tādēļ treniņos bieži tiek izmantoti rotaļu elementi, stafetes, mazās spēles un uzdevumi ar bumbu. Piemēram, treniņos tiek organizētas spēles mazās grupās, kur bērniem jāpieņem ātri lēmumi un jādarbojas komandā. Pēc uzdevumiem treneri analizē paveikto, paskaidro veiksmīgās darbības un norāda uz nepieciešamajiem uzlabojumiem. Šāda pieeja palīdz bērniem attīstīt spēles izpratni un saglabāt motivāciju.

Svarīga nozīme ir arī individuālajai pieejai. Ja audzēknim kāds vingrinājums neizdodas, treneris atkārtoti paskaidro uzdevumu un iedrošina bērnu turpināt mēģināt. Tas palīdz attīstīt bērnam pašapziņu, pārliecību par savām spējām un vēlmi pilnveidoties.

U-10 vecuma grupā īpaši nozīmīga ir sadarbība ar vecākiem, jo bērni vēl nav pilnībā patstāvīgi un lielā mērā ir atkarīgi no ģimenes atbalsta. Vecāki nodrošina bērnu nokļūšanu uz treniņiem un sacensībām, rūpējas par inventāru, dienas režīmu un emocionālo atbalstu. Treneri regulāri informē vecākus par treniņu laikiem, sacensībām, izmaiņām grafikā un bērnu

progresu treniņu procesā. Nepieciešamības gadījumā treneri individuāli sazinās ar vecākiem, lai pārrunātu audzēkņu attīstību, disciplīnu vai motivācijas jautājumus.

Vecākiem tiek skaidrots, ka šajā vecumā svarīgākais ir bērna attīstība, prieks par sportu un pozitīva pieredze, nevis tikai sacensību rezultāti. Pārmērīgs spiediens vai kritika var negatīvi ietekmēt bērna motivāciju un vēlmi turpināt nodarboties ar futbolu, tāpēc būtiska ir pozitīva komunikācija starp treneri un vecākiem.

Sadarbība ar sabiedrību izpaužas klubu dalība dažādos sporta pasākumos, turnīros un jaunatnes futbola aktivitātēs, kas veicina futbola popularizēšanu un veselīga dzīvesveida attīstību bērnu un jauniešu vidū. Pozitīva sadarbība starp treneriem, audzēkņiem, vecākiem un sabiedrību palīdz nodrošināt kvalitatīvu treniņu procesu un sekmē bērna sportisko un personības attīstību.

Trenera darba sasniegumi (šajā gadā).

2025./2026. gada sezonā treniņu procesā tika nodrošināta regulāra audzēkņu sagatavošana sacensībām un turnīriem dažādās vecuma grupās. Audzēkņi piedalījās Latvijas jaunatnes futbola turnīros un sabraukumos, iegūstot pozitīvus rezultātus un pilnveidojot savu sportisko sagatavotību. Regulāra dalība sacensībās sekmēja audzēkņu tehnisko, fizisko un taktisko sagatavotību, kā arī palīdzēja attīstīt spēju pielāgoties dažādām spēles situācijām.

2026. gada sezonas sākumā audzēkņi piedalījās vairākos turnīros. 21. martā komanda piedalījās starptautiskajā turnīrā "Tammeka Junior Cup" Igaunijā, kurā piedalījās 8 komandas, un izcīnīja 2. vietu. Turnīra laikā audzēkņi demonstrēja labu tehnisko sagatavotību, koordinācijas spējas un veiksmīgu sadarbību laukumā. Savukārt 20. aprīlī komanda piedalījās turnīrā Rīgā, LNK Sporta parkā, kur visi audzēkņi tika apbalvoti ar medaļām par dalību un sasniegtajiem rezultātiem.

Pēc tam komandas piedalījās Vidzemes reģiona sabraukumos. Katru gadu šajās sacensībās piedalās aptuveni 35 komandas, kuras tiek sadalītas Austrumu un Rietumu reģionos. Sezonas noslēgumā katra reģiona 8 labākās komandas kvalificējas finālsacensībām. 2016. gadā dzimušo audzēkņu komanda pēc pirmā sabraukuma ieņēma 2. vietu kopvērtējumā, savukārt pie gadu vecākiem audzēkņiem komanda pēc diviem sabraukumiem atradās 5. vietā kopvērtējumā.

Iepriekšējā sezonā audzēkņi veiksmīgi piedalījās dažāda līmeņa turnīros un sacensībās. Janvārī turnīrā "Isport Winter Cup", kurā piedalījās 20 komandas, tika izcīnīta 5. vieta. Savukārt decembrī tajā pašā turnīrā, kurā piedalījās 16 komandas, audzēkņi izcīnīja 1. vietu. Šie rezultāti apliecina komandas izaugsmi un spēju veiksmīgi konkurēt ar citu klubu komandām.

Novembrī komanda piedalījās "Start līga" sacensībās, kā arī trīs dienu turnīrā "Gaujas kausi", kur tika izcīnīta 2. un 3. vieta dažādās vecuma grupās. Sezonas laikā komandas piedalījās arī turnīros Rīgā un Salaspilī, kuros visi audzēkņi tika apbalvoti ar medaļām. Dalība šajos turnīros sniedza vērtīgu spēļu pieredzi un palīdzēja pilnveidot tehnisko sagatavotību spēles apstākļos.

Vidzemes sabraukuma A finālā komanda izcīnīja 3. vietu, savukārt B finālā trešā komanda ieguva 7. vietu. Dalība sacensībās sekmēja audzēkņu individuālo attīstību, komandas sadarbību un spēju pielāgoties dažādām spēles situācijām, kas ir būtiski jauniešu futbolistu sagatavošanas procesā.

Prakses laikā tika gūta arī vērtīga pieredze trenera darbā starptautiskajos turnīros. Vadot komandas Igaunijā notiekošajos turnīros, tika izcīnīta 1. un 2. vieta dažādās vecuma grupās. Šie sasniegumi apliecina veiksmīgu treniņu procesa organizēšanu, spēju sagatavot audzēkņus sacensībām un nodrošināt kvalitatīvu komandas darbību turnīru laikā. Dalība

starptautiskajos turnīros palīdzēja pilnveidot profesionālās prasmes trenera darbā, komunikāciju ar audzēkņiem un spēju pieņemt lēmumus sacensību situācijās.

Audzēkņu atlase un kritēriji.

Audzēkņu atlase futbolā tiek organizēta atbilstošam vecumam, fiziskajai sagatavotībai, tehniskajām prasmēm un sportiskās attīstības līmenim. Grupu komplektēšanas galvenais mērķis ir nodrošināt audzēkņiem atbilstošu treniņa slodzi, kvalitatīvu apmācības procesu un iespēju pakāpeniski pilnveidot futbola prasmes dažādos sagatavotības posmos.

Nr.p. k.	Grupas kvalifikācija	Nosacījumi			Rezultativitātes kritēriji
		izglītojamo skaits		izglītojamo vecums	
		Minimālais	Maksimālais		
1.	SSG*	14	18	6–8	Nav
2.	MT-1*	14	18	7-9	75% nodarbību apmeklējums iepriekšējā mācību gadā vai kontrolnormatīvu izpilde
3.	MT-2*	12	18	8-10	Dalība divās oficiālās sacensībās vai kontrolnormatīvu izpilde
4.	MT-3*	12	18	9-11	Dalība trijās oficiālās sacensībās un kontrolnormatīvu izpilde
5.	MT-4*	12	18	10-12	Dalība četrās oficiālās sacensībās un vienās valsts sacensības, kontrolnormatīvu izpilde
6.	MT-5	11	14	11-13	Dalība četrās sporta federācijas kalendārā iekļautajās un vienās valsts sacensībās, kontrolnormatīvu izpilde
7.	MT-6	11	14	12-14	Dalība Latvijas jaunatnes čempionāta "A" grupā vai četrās sporta federācijas kalendārā iekļautajās un vienās valsts sacensībās, kontrolnormatīvu izpilde
8.	MT-6	11	14	13-15	Dalība Latvijas jaunatnes čempionāta "A" grupā vai sešās sporta federācijas kalendārā iekļautajās un divās valsts sacensībās, kontrolnormatīvu izpilde
9.	SMP-1	10	14	14-16	Dalība Latvijas jaunatnes čempionāta "A" grupā un kontrolnormatīvu izpilde
10.	SMP-2	10	14	15-17	Dalība Latvijas jaunatnes čempionāta "A" grupā un kontrolnormatīvu izpilde
11.	SMP-3	10	14	16-18	Dalība Latvijas jaunatnes čempionāta "A" grupā un kontrolnormatīvu izpilde
12.	ASM	10	14	17-25	Latvijas valsts izlases dalībnieks vai

					kandidāts
--	--	--	--	--	-----------

Piezīme. * Lai nodrošinātu bērnu vispusīgu fizisko sagatavotību, SSG, MT-1, MT-2, MT-3 un MT-4 grupās drīkst komplektēt jauktās grupas (meitenes un zēni).

7.1 Stundu skaits mācību treniņu grupās profesionālās ievirzes sporta izglītības iestādēs

Nr. p. k.	Grupas kvalifikācija	Kontaktstundu skaits nedēļā	Dalība sacensībās no stundu skaita nedēļā
1.	SSG	6	–
2.	MT-1	8	–
3.	MT-2	9	līdz 3*
4.	MT-3	11	līdz 3
5.	MT-4	13	līdz 3
6.	MT-5	15	līdz 5
7.	MT-6	17	līdz 6
8.	MT-7	19	līdz 6
9.	SMP-1	20	līdz 7
10.	SMP-2	20	līdz 7
11.	SMP-3	21	līdz 8
12.	ASM	23	līdz 8

Piezīme. * Sporta veidos, kuros paredzēta dalība sacensībās MT-2 grupā.

Pielikumā lietotie saīsinājumi:

1. SSG – sākuma sagatavošanas grupa.
2. MT-1 – mācību treniņu pirmā apmācības gada grupa.
3. MT-2 – mācību treniņu otrā apmācības gada grupa.
4. MT-3 – mācību treniņu trešā apmācības gada grupa.
5. MT-4 – mācību treniņu ceturta apmācības gada grupa.
6. MT-5 – mācību treniņu piektā apmācības gada grupa.
7. MT-6 – mācību treniņu sestā apmācības gada grupa.
8. MT-7 – mācību treniņu septītā apmācības gada grupa.
9. SMP-1 – sporta meistarības pilnveidošanas pirmā apmācības gada grupa.
10. SMP-2 – sporta meistarības pilnveidošanas otrā apmācības gada grupa.
11. SMP-3 – sporta meistarības pilnveidošanas trešā apmācības gada grupa.

12. ASM – augstākās sporta meistarības grupa.

2. FUTBOLA AUDZĒKŅU KOORDINĀCIJAS ATTĪSTĪŠANAS IZPĒTE

2.1. Koordinācijas jēdziens un būtība

Koordinācija ir viena no svarīgākajām fiziskajām īpašībām sportā, kas nodrošina precīzu, saskaņotu un efektīvu kustību izpildi dažādās situācijās. Tā izpaužas kā cilvēka spēja kontrolēt ķermeņa kustības, pielāgoties mainīgiem apstākļiem un savienot vairākas kustību darbības vienotā kustību sistēmā. Futbolā koordinācijas spējas ir īpaši nozīmīgas, jo spēles laikā sportistam nepieciešams ātri reaģēt, saglabāt līdzsvaru, mainīt kustības virzienu un vienlaikus kontrolēt bumbu.

Koordinācijas spējas ietver vairākus komponentus – reakcijas ātrumu, kustību precizitāti, līdzsvara izjūtu, orientēšanos telpā un kustību ritma izjūtu. Šo spēju attīstības līmenis būtiski ietekmē sportista tehnisko sagatavotību un spēju efektīvi izpildīt dažādus tehniskos elementus. Futbolā koordinācija ir cieši saistīta ar bumbas vadīšanas tehniku, jo spēlētājam nepieciešams vienlaikus kontrolēt gan savu ķermeni, gan bumbu dažādos spēles apstākļos.

Mūsdienu futbolā koordinācijas spējas tiek uzskatītas par vienu no galvenajiem priekšnoteikumiem veiksmīgai tehnisko elementu apguvei. Spēlētājam nepieciešams ne tikai ātri pārvietoties laukumā, bet arī precīzi izpildīt darbības ar bumbu, ātri pieņemt lēmumus un pielāgoties mainīgām spēles situācijām. Nepietiekami attīstītas koordinācijas spējas var apgrūtināt tehnisko elementu izpildi un samazināt spēlētāja darbības efektivitāti.

Īpaši nozīmīga koordinācijas spēju attīstīšana ir bērnu un jauniešu vecumā, jo šajā periodā centrālā nervu sistēma ir visjutīgākā pret jaunu kustību apguvi un motorisko prasmju pilnveidošanu. U-10 vecuma grupā bērni visefektīvāk apgūst jaunas kustību prasmes, pilnveido kustību precizitāti un attīsta spēju koordinēt dažādas kustību darbības. Tādēļ koordinācijas spēju attīstīšana ir būtiska jauno futbolistu sagatavošanas procesa sastāvdaļa.

Koordinācijas spēju pilnveidošanai futbolā nepieciešams izmantot daudzveidīgus vingrinājumus ar kustību virziena maiņām, līdzsvara uzdevumiem, reakcijas vingrinājumiem un darbībām ar bumbu. Regulāra šādu vingrinājumu izmantošana palīdz uzlabot audzēkņu kustību kvalitāti, tehnisko sagatavotību un spēju efektīvāk pielāgoties dažādām spēles situācijām.

2.2. Futbola tehnikas un fizisko īpašību saistība

Futbolā tehniskā sagatavotība ir cieši saistīta ar spēlētāja fizisko īpašību attīstības līmeni. Lai futbolists spētu kvalitatīvi izpildīt tehniskos elementus, nepieciešamas labi attīstītas fiziskās spējas, piemēram, koordinācija, ātrums, veiklība, līdzsvars un reakcijas ātrums. Šo īpašību savstarpējā mijiedarbība būtiski ietekmē spēlētāja darbības efektivitāti treniņu un sacensību laikā.

Tehniskie elementi futbolā, piemēram, bumbas vadīšana, piespēles, sitiens pa vārtiem un māņkustības, prasa precīzu kustību kontroli un spēju ātri pielāgoties mainīgām spēles situācijām. Lai spēlētājs spētu efektīvi izpildīt šīs darbības, nepieciešama laba kustību koordinācija un attīstītas speciālās fiziskās īpašības. Jo augstāks ir koordinācijas spēju attīstības līmenis, jo precīzāk un ātrāk iespējams apgūt un pilnveidot futbola tehnikas elementus.

Viena no būtiskākajām fiziskajām īpašībām futbolā ir koordinācija, jo tā nodrošina spēju savienot vairākas kustību darbības vienotā kustību sistēmā. Futbolā spēlētājam vienlaikus nepieciešams pārvietoties, kontrolēt bumbu, vērot pretinieku un pieņemt lēmumus. Tas prasa augstu kustību precizitāti, reakcijas ātrumu un līdzsvara izjūtu. Nepietiekami attīstītas koordinācijas spējas var negatīvi ietekmēt tehnisko elementu izpildi un samazināt spēlētāja darbības efektivitāti.

Svarīga nozīme futbola tehnikas izpildē ir arī ātruma un veiklības spējām. Ātrums palīdz spēlētājam ātri pārvietoties ar bumbu, savukārt veiklība nodrošina spēju strauji mainīt kustības virzienu un pielāgoties spēles situācijām. Futbolā bieži nepieciešams izpildīt tehniskos elementus lielā kustību ātrumā, tādēļ fizisko īpašību attīstīšana ir cieši saistīta ar tehniskās sagatavotības pilnveidošanu.

Bērnu un jauniešu futbolā fizisko īpašību attīstīšanai jānotiek vienlaikus ar tehnisko elementu apguvi. Treniņu procesā nepieciešams izmantot vingrinājumus, kuros apvienotas darbības ar bumbu, kustību virziena maiņas, reakcijas uzdevumi un koordinācijas elementi. Šāda pieeja palīdz pilnveidot ne tikai fizisko sagatavotību, bet arī sekmē efektīvāku futbola tehnikas apguvi.

U-10 vecuma grupā fizisko īpašību un tehniskās sagatavotības attīstīšana ir īpaši nozīmīga, jo šajā vecumā bērni visefektīvāk apgūst jaunas kustību prasmes un pilnveido kustību koordināciju. Regulāra koordinācijas un tehnisko vingrinājumu izmantošana palīdz uzlabot bumbas vadīšanas tehniku, kustību precizitāti un spēju efektīvi darboties dažādās spēles situācijās.

2.3. Vecuma un dzimuma īpatnība saistībā ar koordinācijas spēju attīstīšanu

Koordinācijas spēju attīstīšana bērnu un jauniešu vecumā ir viena no svarīgākajām sportiskās sagatavošanas sastāvdaļām. Zinātniskajā literatūrā uzsvērts, ka tieši jaunākajā skolas vecumā koordinācijas spējas attīstās visefektīvāk, jo bērna centrālā nervu sistēma ir īpaši jutīga pret jaunu kustību apguvi un motorisko prasmju pilnveidošanu. Šajā vecuma posmā bērni ātrāk apgūst jaunas kustības, pilnveido reakcijas ātrumu, līdzsvara izjūtu un spēju koordinēt dažādas kustību darbības.

U-10 vecuma grupā bērniem raksturīga augsta kustību aktivitāte, interese par rotaļām un vēlme apgūt jaunas prasmes. Šajā vecumā koordinācijas spēju attīstīšana ir īpaši nozīmīga, jo tā veicina ne tikai fizisko sagatavotību, bet arī sekmē futbola tehnisko elementu apguvi. Regulāri koordinācijas vingrinājumi palīdz uzlabot kustību precizitāti, orientēšanos telpā, reakcijas spējas un spēju efektīvi kontrolēt ķermeni dažādās spēles situācijās.

Futbolā koordinācijas spējas ir cieši saistītas ar tehnisko sagatavotību, jo spēlētājam vienlaikus nepieciešams pārvietoties, kontrolēt bumbu, mainīt kustības virzienu un pieņemt lēmumus. Tāpēc bērnu futbolā svarīgi izmantot daudzveidīgus vingrinājumus ar bumbu, kustību virziena maiņām, reakcijas uzdevumiem un līdzsvara elementiem. Šādi vingrinājumi palīdz bērniem efektīvāk attīstīt kustību koordināciju un sekmē tehnisko prasmju pilnveidošanu.

Koordinācijas spēju attīstīšanā nozīme ir arī dzimuma īpatnībām. Zēniem un meitenēm bērnu vecumā var atšķirties kustību attīstības tempi un fizisko īpašību izpausmes. Meitenēm biežāk novērojama precīzāka kustību izpilde un labāka ritma izjūta, savukārt zēniem raksturīga lielāka kustību aktivitāte un ātruma izpausmes. Tomēr koordinācijas spēju attīstīšana ir vienlīdz nozīmīga abu dzimumu sportistiem, jo tā uzlabo kustību kvalitāti un palīdz efektīvāk apgūt sporta veidam nepieciešamās prasmes.

Bērnu un jauniešu futbolā koordinācijas spēju attīstīšanai jānotiek pakāpeniski un atbilstoši audzēkņu vecuma īpatnībām. Treniņu procesā svarīgi izmantot interesantus, daudzveidīgus un vecumam atbilstošus vingrinājumus, kas uztur bērnu motivāciju un sekmē

aktīvu iesaistīšanos treniņu darbā. Regulāra koordinācijas vingrinājumu izmantošana palīdz pilnveidot audzēkņu kustību kvalitāti, tehnisko sagatavotību un spēju efektīvāk pielāgoties dažādām spēles situācijām.

2.4. Koordinācijas spēju attīstīšanas metodes, līdzekļi un slodzes dozēšanas principi

Koordinācijas spēju attīstīšana futbolā ir nozīmīga treniņu procesa sastāvdaļa, jo tā sekmē tehnisko elementu apguvi, kustību precizitāti un spēju efektīvi pielāgoties dažādām spēles situācijām. Koordinācijas spēju pilnveidošanai nepieciešams izmantot atbilstošas treniņu metodes, daudzveidīgus vingrinājumus un vecumam piemērotu slodzes dozēšanu.

Bērnu futbolā koordinācijas spēju attīstīšanā bieži tiek izmantota atkārtojuma metode, rotaļu metode un spēļu metode. Atkārtojuma metode palīdz pilnveidot kustību precizitāti un nostiprināt pareizu tehnisko elementu izpildi. Savukārt rotaļu un spēļu metodes sekmē bērnu aktīvu iesaistīšanos treniņu procesā, uztur motivāciju un palīdz attīstīt koordinācijas spējas dabiskās kustību situācijās. Šīs metodes ir īpaši piemērotas U-10 vecuma grupai, jo bērni šajā vecumā efektīvāk apgūst kustības rotaļu un spēļu darbībās.

Koordinācijas spēju attīstīšanai futbolā tiek izmantoti dažādi līdzekļi un vingrinājumi. Treniņos bieži pielieto koordinācijas kāpnes, barjeras, konusus, reakcijas uzdevumus, līdzsvara vingrinājumus un vingrinājumus ar bumbu. Šādi vingrinājumi palīdz pilnveidot kustību ritmu, reakcijas ātrumu, orientēšanos telpā un spēju koordinēt vairākas kustību darbības vienlaikus. Īpaši nozīmīgi ir vingrinājumi ar bumbu, jo tie vienlaikus attīsta koordinācijas spējas un tehnisko sagatavotību.

Svarīga nozīme koordinācijas spēju attīstīšanā ir vingrinājumu daudzveidībai un pakāpeniskai sarežģītības palielināšanai. Bērniem nepieciešams regulāri piedāvāt jaunus kustību uzdevumus, lai sekmētu motorisko prasmju attīstīšanu un uzturētu interesi par treniņu procesu. Vingrinājumi var tikt papildināti ar kustību virziena maiņām, reakcijas uzdevumiem, tempu maiņu un darbībām ar bumbu.

Koordinācijas spēju attīstīšanā būtiska nozīme ir arī pareizai slodzes dozēšanai. U-10 vecuma grupā slodzei jābūt atbilstošai bērnu fiziskajai sagatavotībai un vecuma īpatnībām. Treniņos ieteicams izmantot īslaicīgus, dinamiskus vingrinājumus ar biežu darbības maiņu un pietiekamiem atpūtas intervāliem. Pārāk liela vai vienveidīga slodze var samazināt bērnu uzmanību un kustību izpildes kvalitāti.

Bērnu futbolā koordinācijas vingrinājumu ilgums parasti ir no 10 līdz 20 sekundēm ar atkārtojumiem vairākās sērijās. Atpūtas intervāli starp vingrinājumiem palīdz atjaunot darbības spējas un nodrošina kvalitatīvu kustību izpildi. Slodzes intensitāti iespējams regulēt, mainot vingrinājumu tempu, kustību sarežģītību, attālumu vai reakcijas uzdevumu skaitu.

Mērķtiecīga koordinācijas spēju attīstīšana palīdz pilnveidot audzēkņu tehnisko sagatavotību, kustību precizitāti un spēju efektīvi pielāgoties dažādām spēles situācijām. Regulāra koordinācijas vingrinājumu izmantošana treniņu procesā sekmē jauno futbolistu vispārējo fizisko attīstību un uzlabo bumbas vadīšanas tehnikas kvalitāti.

2.5. Koordinācijas spēju attīstīšana dažādos treniņa sagatavošanas posmos

Koordinācijas spēju attīstīšana futbolā ir svarīga visos sportista sagatavošanas posmos, jo koordinācija būtiski ietekmē tehnisko elementu izpildes kvalitāti, kustību precizitāti un spēju efektīvi pielāgoties dažādām spēles situācijām. Koordinācijas spēju attīstīšanas saturs un slodze tiek plānota atbilstoši audzēkņu vecumam, sagatavotības līmenim un treniņu procesa mērķiem.

Sākotnējās sagatavošanas posmā galvenā uzmanība tiek pievērsta vispārējās kustību koordinācijas attīstīšanai un dažādu kustību prasmju apguvei. Šajā vecumā bērni visefektīvāk apgūst jaunas kustības, tādēļ treniņu procesā nepieciešams izmantot daudzveidīgus un rotaļas

balstītus vingrinājumus. Bieži tiek pielietoti vingrinājumi ar kustību virziena maiņām, līdzsvara uzdevumiem, reakcijas spēļu elementiem un darbībām ar bumbu. Šāds treniņu process palīdz attīstīt kustību precizitāti, reakcijas spējas un spēju koordinēt dažādas kustību darbības.

U-10 vecuma grupā koordinācijas spēju attīstīšana ir cieši saistīta ar futbola tehnikas apguvi. Audzēkņiem nepieciešams ne tikai attīstīt vispārējo koordināciju, bet arī pilnveidot spēju kontrolēt bumbu kustībā, saglabāt līdzsvaru un ātri mainīt kustības virzienu. Tādēļ treniņos tiek izmantoti vingrinājumi ar bumbu, koordinācijas kāpnēm, konusiem un dažādiem reakcijas uzdevumiem. Šajā sagatavošanas posmā svarīgi veidot pozitīvu treniņu vidi un uzturēt bērnu motivāciju aktīvai iesaistīšanai treniņu darbā.

Turpmākajos sagatavošanas posmos koordinācijas spēju attīstīšana kļūst specifiskāka un vairāk saistīta ar spēles situācijām. Vingrinājumi tiek sarežģīti, palielinot kustību ātrumu, reakcijas uzdevumu skaitu un tehnisko elementu kombinācijas. Spēlētājiem nepieciešams vienlaikus kontrolēt bumbu, pieņemt lēmumus un pielāgoties pretinieku darbībām. Tas palīdz pilnveidot kustību precizitāti, spēles domāšanu un tehnisko meistarību.

Sacensību sagatavošanas posmā koordinācijas vingrinājumi tiek integrēti spēles situācijās un taktiskajos uzdevumos. Treniņos tiek izmantoti vingrinājumi ar paaugstinātu intensitāti, ātrām kustību maiņām un lēmumu pieņemšanas elementiem. Šajā posmā koordinācijas spēju attīstīšana palīdz uzlabot spēlētāju darbības efektivitāti spēles laikā un sekmē precīzāku tehnisko elementu izpildi lielā kustību ātrumā.

Koordinācijas spēju attīstīšanā visos sagatavošanas posmos svarīga nozīme ir vingrinājumu daudzveidībai, pakāpeniskai slodzes palielināšanai un atbilstošai slodzes dozēšanai. Regulāra koordinācijas vingrinājumu izmantošana palīdz pilnveidot audzēkņu fizisko un tehnisko sagatavotību, uzlabo kustību kvalitāti un sekmē spēju efektīvi pielāgoties dažādām spēles situācijām.

2.6. Koordinācijas spēju īpašības kontroles un novērtēšanas iespējas

Koordinācijas spēju kontrole un novērtēšana ir būtiska treniņu procesa sastāvdaļa, jo tā palīdz noteikt audzēkņu fiziskās sagatavotības līmeni, izvērtēt treniņu efektivitāti un plānot turpmāko sagatavošanas procesu. Futbolā koordinācijas spēju attīstības līmenis būtiski ietekmē tehnisko elementu izpildes kvalitāti, kustību precizitāti un spēju efektīvi pielāgoties dažādām spēles situācijām.

Koordinācijas spēju novērtēšanai futbolā tiek izmantoti dažādi testi un praktiskie vingrinājumi. Visbiežāk tiek pārbaudīta reakcijas ātruma, kustību precizitātes, līdzsvara, orientēšanās spēju un kustību koordinācijas attīstība. Testēšanas rezultāti palīdz trenerim noteikt audzēkņu stiprās un vājās puses, kā arī izvēlēties piemērotākos vingrinājumus turpmākajam treniņu procesam.

Viens no biežāk izmantotajiem koordinācijas spēju novērtēšanas veidiem ir dažādi veiklības un kustību koordinācijas testi. Futbolā bieži tiek izmantoti vingrinājumi ar kustību virziena maiņām, šķēršļu pārvarēšanu, reakcijas uzdevumiem un darbībām ar bumbu. Šādi testi palīdz novērtēt spēlētāja spēju ātri un precīzi izpildīt kustības mainīgos apstākļos.

Koordinācijas spēju novērtēšanā būtiska nozīme ir arī bumbas vadīšanas tehnikas kontrolei. Audzēkņiem tiek piedāvāti uzdevumi ar bumbas vadīšanu starp konusiem, virziena maiņām un kustību ātruma maiņu. Šādi uzdevumi ļauj novērtēt spēlētāja kustību koordināciju, reakcijas spējas un spēju kontrolēt bumbu kustībā.

U-10 vecuma grupā koordinācijas spēju novērtēšanai jābūt bērniem saprotamai un motivējošai. Testiem nepieciešams būt vienkāršiem, drošiem un atbilstošiem audzēkņu vecuma īpatnībām. Novērtēšanas procesā svarīgi pievērst uzmanību ne tikai rezultātam, bet arī kustību izpildes kvalitātei, precizitātei un audzēkņu attieksmei pret uzdevumu izpildi.

Regulāra koordinācijas spēju kontrole palīdz sekot līdzi audzēkņu attīstības dinamikai un izvērtēt izmantoto treniņu līdzekļu efektivitāti. Iegūtie rezultāti sniedz iespēju pielāgot treniņu slodzi, sarežģītības pakāpi un vingrinājumu saturu atbilstoši audzēkņu sagatavotības līmenim. Tas palīdz nodrošināt efektīvāku koordinācijas spēju un tehniskās sagatavotības pilnveidošanu futbolā.

2.7. Audzēkņu koordinācijas spēju attīstības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)

Praktiskā pētījuma mērķis bija noskaidrot, kā koordinācijas vingrinājumu izmantošana futbola treniņu procesā ietekmē Valmieras futbola kluba U-10 vecuma grupas audzēkņu koordinācijas spēju un bumbas vadīšanas tehnikas attīstību. Pētījuma piedalījās 10 U-10 vecuma futbolisti. Pētījums tika veikts prakses laikā no februāra līdz maijam.

Treniņu procesā audzēkņiem regulāri tika iekļauta koordinācijas vingrinājumi ar bumbu. Tika izmantoti vingrinājumi ar kustību virziena maiņām, reakcijas uzdevumiem, bumbas vadīšanu starp konusiem, koordinācijas vingrinājumiem un dažādiem veiklības uzdevumiem. Treniņu laikā īpaša uzmanība tika pievērsta kustību precizitātei, līdzsvara saglabāšanai un bumbas kontrolei kustībā.

Lai novērtētu koordinācijas spēju attīstības dinamiku un bumbas vadīšanas tehnikas pilnveidošanos, tika izmantoti divi testi:

- Slaloma skrējiens ar bumbu;
- Veiklības tests "T-tests"

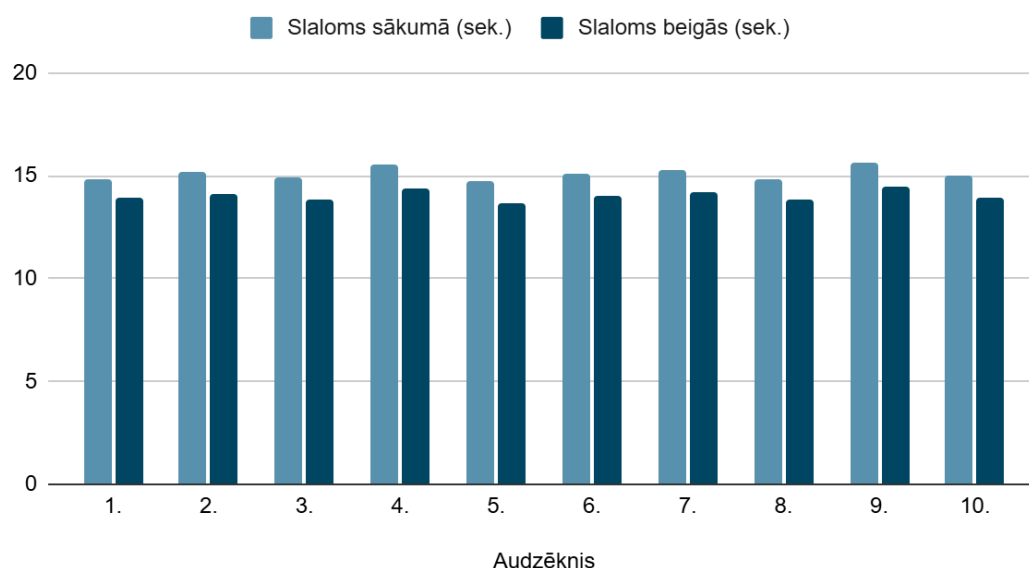
Slaloma skrējiens ar bumbu tika izmantots, lai novērtētu audzēkņu kustību koordināciju, veiklību un bumbas vadīšanas tehnikas kvalitāti. Testa laikā spēlētājiem bija nepieciešams vienlaikus kontrolēt bumbu, mainīt kustību virzienu un saglabāt kustību precizitāti.

Testa organizācija: Tika izvietoti 5 konusi taisnā līnijā ar 2 metru attālumu starp tiem. Audzēkņu uzdevums bija pēc iespējas ātrāk un precīzāk vadīt bumbu slalomā starp konusiem līdz pēdējam konusam un pēc tam atgriezties atpakaļ pa to pašu trajektoriju līdz finiša līnijai. Katram audzēknim tika doti divi mēģinājumi, un tika ieskaitīts labākais rezultāts.

Slaloma testa rezultāti:

Audzēknis	Slaloms sākumā (sek.)	Slaloms beigās (sek.)
1.	14,8	13,9
2.	15,2	14,1
3.	14,9	13,8
4.	15,5	14,4
5.	14,7	13,7
6.	15,1	14,0
7.	15,3	14,2
8.	14,8	13,8
9.	15,6	14,5
10.	15,0	13,9
Grupas vidējais rādītājs	15,09	14,03

Slaloms sākumā (sek.), Slaloms beigās (sek.)



Pēc iegūto rezultātu analīzes tika konstatēts, ka visiem audzēkņiem uzlabojas slaloma testa izpildes laiks. Tas liecina par koordinācijas spēju, kustību precizitātes un bumbas vadīšanas tehnikas uzlabošanos. Prakses beigās audzēkņi spēj ātrāk mainīt kustību virzienu un efektīvāk kontrolēt bumbu kustībā.

Veiklības tests “T-tests”

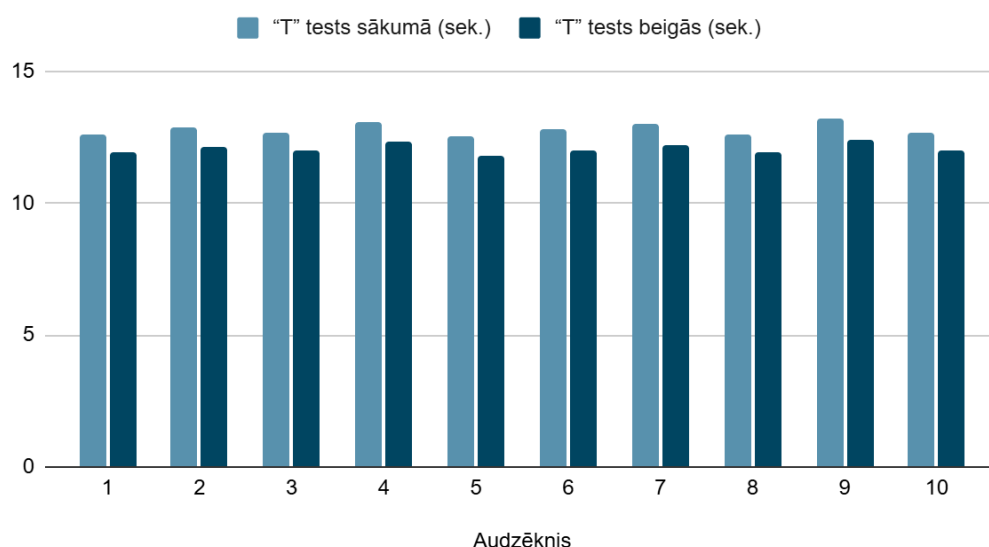
“T-tests” tika izmantots, lai novērtētu audzēkņu veiklību, kustību koordināciju un spēju ātri mainīt kustību virzienu. Tests palīdz izvērtēt spēlētāju ķermeņa kontroli, reakcijas spējas un kustību precizitāti dažādās kustību situācijās.

Testa organizācija: konusi tika izvietoti T burta formā. Audzēkņi skrēja uz priekšu līdz centra konusam, pēc tam pārvietojās sāniski pa kreisi un pa labi, atgriezās centrā un noslēgumā skrēja atpakaļgaitā līdz starta līnijai. Katram audzēknim tika doti divi mēģinājumi, un tika ieskaitīts labākais rezultāts.

“T- testa” rezultāti

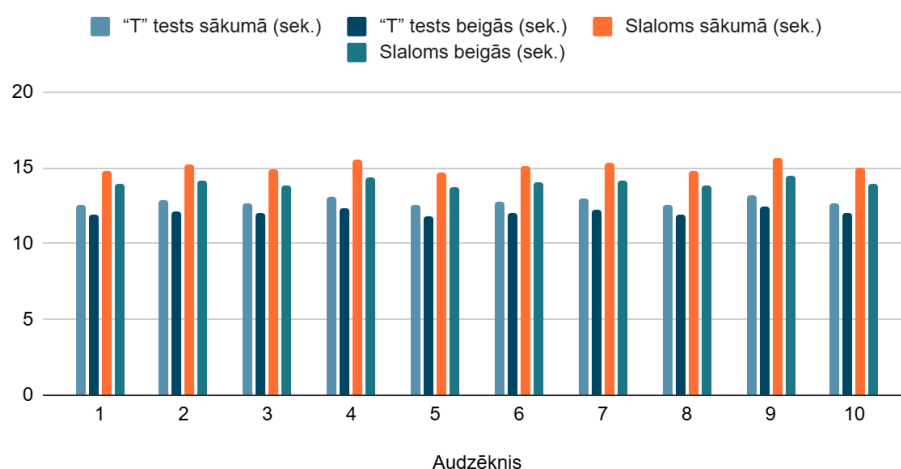
Audzēknis	“T” tests sākumā (sek.)	“T” tests beigās (sek.)
1.	12,6	11,9
2.	12,9	12,1
3.	12,7	12,0
4.	13,1	12,3
5.	12,5	11,8
6.	12,8	12,0
7.	13,0	12,2
8.	12,6	11,9
9.	13,2	12,4
10.	12,7	12,0
Grupas vidējais rādītājs	12,81	12,06

“T” tests sākumā (sek.), “T” tests beigās (sek.)



“T-testa” rezultāti parādīja, ka pēc koordinācijas vingrinājumu programmas audzēkņiem uzlabojas kustību koordinācija, veiklība un spēja ātri mainīt kustību virzienu. Audzēkņi kļuva kustībās pārliecinātāki un precīzāk izpildīja kustību uzdevumus.

“T” tests sākumā (sek.), “T” tests beigās (sek.), Slaloms sākumā (sek.) un Slaloms beigās (sek.)



Pētījuma secinājumi

Praktiskā pētījuma rezultāti parādīja, ka koordinācijas vingrinājumu sistemātiska izmantošana futbola treniņu procesā pozitīvi ietekmē U-10 vecuma futbolistu koordinācijas spēju attīstību un bumbas vadīšanas tehnikas pilnveidošanos. Pētījuma laikā uzlabojās audzēkņu kustības precizitāte, veiklība, reakcijas spējas un bumbas kontrole kustībā.

Iegūtie rezultāti apliecina, ka koordinācijas spēju attīstīšana ir būtiska jaunāko futbolistu sagatavošanās sastāvdaļa. Regulāra koordinācijas vingrinājumu izmantošana palīdz pilnveidot tehnisko sagatavotību un sekmē efektīvāku darbību futbola spēles situācijās.

3. FUTBOLA AUDZĒKŅU TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒJUMS

3.1. Tehniskās sagatavotības jēdziens un nozīme

Tehniskā sagatavotība futbolā ir viena no svarīgākajām sportista sagatavošanas sastāvdaļām, jo tā nodrošina spēju kvalitatīvi un efektīvi izpildīt dažādus futbola tehniskos elementus spēles un treniņu laikā. Futbola tehniku veido tādi elementi kā bumbas vadīšana, piespēles, sitieni pa vārtiem, bumbas pieņemšana, māņkustības un citi tehniskie paņēmieni, kurus spēlētājs izmanto dažādās spēles situācijās.

Tehniskā sagatavotība ir cieši saistīta ar spēlētāja fizisko, taktisko un psiholoģisko sagatavotību. Lai futbolists spētu precīzi izpildīt tehniskos elementus, nepieciešamas labi attīstītas koordinācijas spējas, reakcijas ātrums, līdzsvara izjūta un kustību precizitāte. Tehnisko elementu kvalitatīva izpilde ļauj spēlētājam efektīvāk kontrolēt bumbu, pieņemt ātrākus lēmumus un veiksmīgāk darboties spēles situācijās.

Mūsdienu futbolā tehniskajai sagatavotībai ir ļoti liela nozīme, jo spēles temps kļūst arvien ātrāks un spēlētājiem nepieciešams precīzi izpildīt darbības ierobežotā laikā un telpā. Spēlētājam nepieciešams ne tikai apgūt tehniskos elementus, bet arī spēt tos pielietot dinamiskos spēles apstākļos pretinieka spiediena situācijās. Tādēļ tehniskā sagatavotība tiek uzskatīta par vienu no galvenajiem faktoriem spēlētāja individuālās meistarības pilnveidošanā.

Bērnu un jauniešu futbolā tehniskās sagatavotības attīstīšana ir īpaši nozīmīga, jo sākotnējās sagatavošanas posmā tiek apgūti futbola tehnikas pamati. U-10 vecuma grupā bērni visefektīvāk apgūst jaunas kustību prasmes un pilnveido tehnisko elementu izpildi. Šajā vecumā svarīgi izmantot daudzveidīgus vingrinājumus ar bumbu, kas sekmē kustību koordināciju, bumbas kontroli un tehnisko iemaņu attīstīšanu.

Viena no svarīgākajām tehniskās sagatavotības sastāvdaļām futbolā ir bumbas vadīšanas tehnika. Tā nodrošina spēlētāja spēju kontrolēt bumbu kustībā, mainīt kustības virzienu, saglabāt bumbu pretinieka spiediena apstākļos un efektīvi pārvietoties laukumā. Kvalitatīvi attīstīta bumbas vadīšanas tehnika palīdz spēlētājam veiksmīgāk realizēt individuālās darbības un uzlabot kopējo spēles efektivitāti.

Tehniskās sagatavotības pilnveidošanai nepieciešams regulārs un mērķtiecīgs treniņu process. Treniņos jāizmanto vingrinājumi ar dažādu kustību ātrumu, virziena maiņām, reakcijas uzdevumiem un darbībām ar bumbu. Regulāra tehnisko elementu atkārtošana palīdz nostiprināt pareizu kustību izpildi un pilnveidot spēlētāja tehnisko meistarību.

3.2. Futbola tehnikās sagatavotības raksturojums, klasifikācija

Tehniskā sagatavotība futbolā raksturo spēlētāja spēju pareizi, precīzi un efektīvi izpildīt dažādus futbola tehniskos elementus treniņu un spēles laikā. Tā ir viena no svarīgākajām futbolista sagatavošanas sastāvdaļām, jo tehnisko prasmju kvalitāte būtiski ietekmē spēlētāja darbības efektivitāti laukumā. Futbola tehnikas apguve nodrošina spēlētāja spēju kontrolēt bumbu, precīzi izpildīt piespēles, sitienus pa vārtiem un veiksmīgi darboties dažādās spēles situācijās.

Mūsdienu futbolā tehniskā sagatavotība ir cieši saistīta ar fizisko un taktisko sagatavotību. Spēlētājam nepieciešams ne tikai pareizi izpildīt tehniskos elementus, bet arī spēt tos pielietot lielā kustību ātrumā un mainīgos spēles apstākļos. Tādēļ tehniskās sagatavotības pilnveidošanā svarīga nozīme ir koordinācijas spējām, reakcijas ātrumam un kustību precizitātei.

Futbola tehnika tiek klasificēta vairākās grupās atbilstoši spēles darbībām. Viena no galvenajām tehnisko elementu grupām ir darbības ar bumbu, kurās ietilpst bumbas vadīšana, piespēles, bumbas pieņemšana, sitieni pa vārtiem un māņkustības. Šie elementi nodrošina spēlētāja spēju efektīvi kontrolēt bumbu un realizēt dažādas darbības spēles laikā.

Otra tehnisko elementu grupa ir pārvietošanās tehnika bez bumbas. Tā ietver skriešanu, kustību virziena maiņas, apstāšanās, paātrinājumus un lēcienus. Pareiza pārvietošanās tehnika palīdz spēlētājam efektīvāk darboties laukumā, saglabāt līdzsvaru un ātrāk pielāgoties spēles situācijām.

Futbola tehniku iespējams klasificēt arī uzbrukuma un aizsardzības tehnikā. Uzbrukuma tehnika ietver darbības ar bumbu – bumbas vadīšanu, piespēles, sitienus un māņkustības, savukārt aizsardzības tehnika saistīta ar bumbas atņemšanu, pozīcijas izvēli un spēju efektīvi darboties aizsardzībā. Abu tehnikas veidu pilnveidošana ir nozīmīga spēlētāja vispārējās meistarības attīstīšanā.

Bērnu un jauniešu futbolā īpaša uzmanība tiek pievērsta futbola tehnikas pamatu apguvei. U-10 vecuma grupā audzēkņi visefektīvāk apgūst tehniskos elementus, tādēļ treniņu procesā svarīgi izmantot daudzveidīgus vingrinājumus ar bumbu, koordinācijas elementiem un spēļu uzdevumiem. Regulāra tehnisko vingrinājumu izpilde palīdz pilnveidot bumbas kontroli, kustību koordināciju un spēju precīzi izpildīt futbola tehniskos paņēmienus.

Tehniskās sagatavotības pilnveidošana ir ilgstošs un sistemātisks process, kurā svarīga nozīme ir regulāram treniņu darbam, vingrinājumu daudzveidībai un pakāpeniskai sarežģītības palielināšanai. Kvalitatīvi attīstīta tehniskā sagatavotība palīdz spēlētājiem efektīvāk darboties spēles situācijās un sekmē viņu sportisko izaugsmi.

3.3. Bumbas vadīšanas tehnikas apguves posmi un metodes.

Bumbas vadīšanas tehnika ir viena no svarīgākajām futbola tehniskās sagatavotības sastāvdaļām. Tā nodrošina spēlētāja spēju kontrolēt bumbu kustībā, mainīt kustības virzienu, saglabāt bumbu pretinieka spiediena apstākļos un efektīvi pārvietoties laukumā. Kvalitatīvi attīstīta bumbas vadīšanas tehnika palīdz spēlētājam veiksmīgāk realizēt individuālās darbības un pieņemt ātrākus lēmumus spēles situācijās.

Bumbas vadīšanas tehnikas apguve notiek pakāpeniski vairākos posmos. Pirmajā posmā audzēkņi iepazīstas ar pareizu bumbas vadīšanas tehniku un apgūst tās pamatelementus. Šajā posmā svarīgi iemācīt pareizu ķermeņa stāvokli, precīzus pieskārienus bumbai un spēju kontrolēt bumbu nelielā kustību ātrumā. Audzēkņiem nepieciešams veidot izpratni par bumbas vadīšanas tehnikas nozīmi futbola spēlē.

Otrajā posmā notiek bumbas vadīšanas tehnikas nostiprināšana un pilnveidošana. Audzēkņi atkārto dažādus vingrinājumus ar bumbu kustībā, pakāpeniski palielinot kustību tempu un sarežģītību. Treniņos tiek izmantoti vingrinājumi ar virziena maiņām, kustību ritma maiņu un bumbas vadīšanu starp konusiem. Šajā posmā tiek attīstīta kustību koordinācija, reakcijas spējas un bumbas kontrole kustībā.

Trešajā posmā bumbas vadīšanas tehnika tiek pielietota spēles situācijās. Audzēkņi mācās izmantot bumbas vadīšanu dažādos spēles apstākļos, sadarbojoties ar komandas biedriem un pielāgojoties pretinieku darbībām. Šajā posmā svarīga nozīme ir spēļu vingrinājumiem, 1v1 situācijām un mazajām spēlēm, kur spēlētāji pilnveido spēju efektīvi izmantot bumbas vadīšanas tehniku dinamiskās situācijās.

Bumbas vadīšanas tehnikas apgūvē tiek izmantotas dažādas mācīšanas metodes. Viena no svarīgākajām ir demonstrējuma metode, kur treneris parāda pareizu tehniskā paņēmiena izpildi. Demonstrējums palīdz audzēkņiem labāk izprast kustību struktūru un pareizu bumbas vadīšanas tehniku. Īpaši nozīmīga šī metode ir bērnu futbolā, jo jaunākā vecuma audzēkņi kustības efektīvāk apgūst vizuālā veidā.

Plaši tiek izmantota arī atkārtojuma metode, kuras laikā audzēkņi vairākkārt izpilda bumbas vadīšanas vingrinājumus dažādos apstākļos. Regulāra atkārtošana palīdz pilnveidot kustību precizitāti, bumbas kontroli un kustību koordināciju. Savukārt spēļu metode nodrošina bumbas vadīšanas tehnikas pielietošanu spēlei pietuvinātās situācijās un palīdz pilnveidot spēlētāju spēju pieņemt lēmumus kustībā.

U-10 vecuma grupā bumbas vadīšanas tehnikas apguvei jānotiek pakāpeniski un atbilstoši audzēkņu vecuma īpatnībām. Treniņos nepieciešams izmantot daudzveidīgus, bērniem interesantus vingrinājumus ar bumbu, kustību virziena maiņām un koordinācijas elementiem. Regulāra bumbas vadīšanas vingrinājumu izmantošana palīdz pilnveidot tehnisko sagatavotību, kustību koordināciju un spēju efektīvi darboties dažādās spēles situācijās.

3.4. Kļūdu analīze un korekcija

Bumbas vadīšanas tehnikas apguves procesā būtiska nozīme ir savlaicīgai kļūdu analīzei un korekcijai. Nepareizi izpildītas kustības var negatīvi ietekmēt tehnisko sagatavotību un apgrūtināt turpmāko tehnisko elementu pilnveidošanu. Tādēļ trenerim nepieciešams regulāri novērot audzēkņu kustību izpildi, identificēt pieļautās kļūdas un izmantot atbilstošas korekcijas metodes.

Bērnu futbolā biežāk sastopamās kļūdas bumbas vadīšanas tehnikā ir nepietiekama bumbas kontrole, pārāk spēcīgi pieskārieni bumbai, nepareizs ķermeņa stāvoklis un nepietiekama apkārtējās situācijas vērošana. Audzēkņi bieži koncentrē uzmanību tikai uz bumbu, tādēļ tiek ierobežota spēja orientēties laukumā un pieņemt ātrus lēmumus spēles situācijās. Tāpat bieži novērojamas grūtības kustību virziena maiņās un bumbas kontrolē lielākā kustību ātrumā.

Kļūdu rašanos var ietekmēt nepietiekami attīstītas koordinācijas spējas, kustību precizitātes trūkums vai nepietiekama tehniskā sagatavotība. U-10 vecuma grupā bērniem kustību prasmes vēl tikai attīstās, tādēļ tehnisko elementu izpildē iespējamās dažādas neprecizitātes. Regulāra koordinācijas vingrinājumu izmantošana palīdz pilnveidot kustību kontroli, reakcijas spējas un bumbas vadīšanas kvalitāti.

Kļūdu korekcijā svarīga nozīme ir demonstrējumam un individuālajiem norādījumiem. Trenerim nepieciešams audzēkņiem parādīt pareizu tehniskā elementa izpildi un paskaidrot galvenos kustības akcentus. Bērnu futbolā īpaši svarīgi izmantot vienkāršus un saprotamus skaidrojumus, lai audzēkņi spētu vieglāk izprast un atkārtot pareizas kustības.

Efektīva kļūdu korekcija notiek pakāpeniski, sākot ar vienkāršiem vingrinājumiem un pakāpeniski palielinot kustību sarežģītību. Treniņos ieteicams izmantot vingrinājumus ar lēnāku kustību tempu, lai audzēkņi spētu koncentrēties uz pareizu kustību izpildi. Pēc tam vingrinājumi tiek sarežģīti, pievienojot kustību virziena maiņas, reakcijas uzdevumus un darbības ar bumbu lielākā kustību ātrumā.

Bērnu futbolā svarīga nozīme ir arī pozitīvai atgriezeniskajai saitei. Trenerim nepieciešams ne tikai norādīt uz kļūdām, bet arī uzsvērt veiksmīgi izpildītās darbības un motivēt audzēkņus pilnveidot savas prasmes. Pozitīva treniņu vide sekmē bērnu pārliecību par savām spējām un veicina aktīvāku iesaistīšanos treniņu procesā.

Regulāra kļūdu analīze un savlaicīga korekcija palīdz pilnveidot bumbas vadīšanas tehniku, kustību koordināciju un spēju efektīvi darboties dažādās spēles situācijās. Sistemātisks treniņu process sekmē audzēkņu tehnisko sagatavotību un palīdz attīstīt kvalitatīvas futbola prasmes.

3.5. Tehniskās sagatavotības novērtēšanas līdzekļi un metodes

Tehniskās sagatavotības novērtēšana futbolā ir svarīga treniņu procesa sastāvdaļa, jo tā palīdz noteikt audzēkņu tehnisko iemaņu attīstības līmeni un izvērtēt treniņu procesa efektivitāti. Regulāra tehnisko prasmju kontrole ļauj trenerim sekot līdzi spēlētāju attīstības dinamikai un nepieciešamības gadījumā pielāgot izmantotās treniņu metodes.

Tehniskās sagatavotības novērtēšanai futbolā izmanto dažādus testus, kontrolvingrinājumus un novērošanas metodes. U-10 vecuma futbolistiem būtiski izvēlēties vecumam atbilstošus uzdevumus, kas palīdz novērtēt bumbas kontroli, kustību precizitāti un tehnisko elementu izpildes kvalitāti.

Viena no biežāk izmantotajām metodēm ir bumbas vadīšanas testi starp konusiem uz laiku. Šādi testi palīdz novērtēt spēlētāju bumbas vadīšanas tehniku, koordinācijas spējas un veiklību. Testa laikā iespējams izvērtēt kustību precizitāti, spēju kontrolēt bumbu kustībā un kustību virziena maiņas kvalitāti.

Tehniskās sagatavotības novērtēšanai tiek izmantoti arī dažādi veiklības un koordinācijas testi, piemēram, “T-tests”, slaloma skrējieni un vingrinājumi ar kustību virziena maiņām. Šie testi palīdz izvērtēt spēlētāju kustību koordināciju un spēju efektīvi izpildīt tehniskos elementus dažādās kustību situācijās.

Nozīmīga metode tehniskās sagatavotības novērtēšanā ir arī audzēkņu novērošana treniņu un spēļu laikā. Treneris izvērtē spēlētāju kustību kvalitāti, bumbas kontroli, lēmumu pieņemšanu un tehnisko darbību precizitāti spēles situācijās. Šāda novērošana palīdz noteikt biežāk pieļautās kļūdas un plānot turpmāko treniņu darbu.

Regulāra tehniskās sagatavotības kontrole palīdz efektīvāk organizēt futbola treniņu procesu un sekot līdzi audzēkņu individuālajai attīstībai. Testu un novērošanas metožu izmantošana ļauj izvērtēt tehnisko iemaņu pilnveidošanos un koordinācijas vingrinājumu ietekmi uz bumbas vadīšanas tehnikas attīstību.

3.6. Audzēkņu bumbas vadīšanas tehnikas sagatavotības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)

Praktiskā pētījuma laikā tika novērtēta U-10 vecuma futbolistu bumbas vadīšanas tehnikas attīstības dinamiku. Pētījumā piedalījās 10 audzēkņi. Pētījums tika veikts prakses laikā no februāra līdz maijam.

Treniņu procesā audzēkņiem regulāri tika iekļauti koordinācijas un tehniskie vingrinājumi ar bumbu, kustību virziena maiņas uzdevumi, reakcijas vingrinājumi un dažādi bumbas kontroles uzdevumi. Pētījuma mērķis bija izvērtēt bumbas vadīšanas tehnikas attīstību treniņu procesa laikā. Lai novērtētu koordinācijas spēju attīstības dinamiku un bumbas vadīšanas tehnikas pilnveidošanos, tika izmantoti divi testi:

- Bumbas vadīšana “astotniekā”;
- Bumbas vadīšana ierobežotā laukumā.

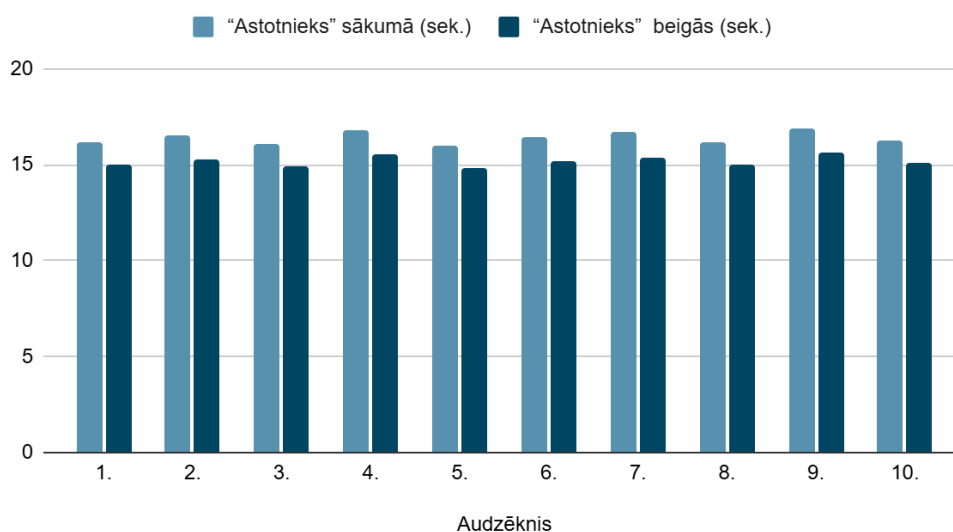
Tests “Bumbas vadīšana astotniekā” tika izmantots, lai novērtētu audzēkņu bumbas kontroles kvalitāti, kustību precizitāti un spēju mainīt kustību virzienu ar bumbu. Testa organizācija Tika izvietoti divi konusi ar 3 metru attālumu starp tiem. Audzēkņu uzdevums bija vadīt bumbu ap konusiem “astotnieka” formā piecas reizes pēc iespējas ātrāk un precīzāk. Testa laikā spēlētājiem bija jāsaģlabā precīza bumbas kontrole un jāizvairās no konusu aizskaršanas. Katram audzēknim tika doti divi mēģinājumi, un rezultātā tika ieskaitīts labākais laiks.

Bumbas vadīšana “astotniekā” rezultāti

Audzēknis	“Astotnieks” sākumā (sek.)	“Astotnieks” beigās (sek.)
-----------	----------------------------	----------------------------

1.	16,2	15,0
2.	16,5	15,3
3.	16,1	14,9
4.	16,8	15,5
5.	16,0	14,8
6.	16,4	15,2
7.	16,7	15,4
8.	16,2	15,0
9.	16,9	15,6
10.	16,3	15,1
Grupas rādītājs	vidējais 16,41	15,8

“Astotnieks” sākumā (sek.) “Astotnieks” beigās (sek.)



Analizējot testa rezultātus, tika konstatēts, ka visiem audzēkņiem uzlabojās bumbas vadīšanas tehnika un kustību precizitāte. Prakses beigās spēlētāji pārliecinātāk kontrolēja bumbu kustībā un efektīvāk izpildīja kustību virziena maiņas. Vidējais rezultāts uzlabojās no 16,41 sekundēm līdz 15,18 sekundēm, kas liecina par pozitīvu tehniskās sagatavotības attīstības dinamiku. Samazinājās kļūdu skaits bumbas vadīšanas laikā un uzlabojās spēlētāju kustību koordinācija.

Bumbas vadīšana ierobežotā laukumā

Šis tests tika izmantots, lai novērtētu audzēkņu spēju saglabāt bumbas kontroli ierobežotā telpā un pielāgoties mainīgām kustību situācijām.

Testa organizācija: Tika izveidots 5x5 metru laukums. Audzēkņu uzdevums bija 30 sekunžu laikā pēc iespējas precīzāk vadīt bumbu ierobežotā laukumā, nezaudējot kontroli pār bumbu un neizejot ārpus laukuma robežām.

Testa laikā tika fiksēts kļūdu skaits:

- bumbas iziešana ārpus laukuma;
- bumbas kontroles zaudēšana;
- neprecīzas kustības.

Katram audzēknim tika doti divi mēģinājumi, un tika ieskaitīts labākais rezultāts.

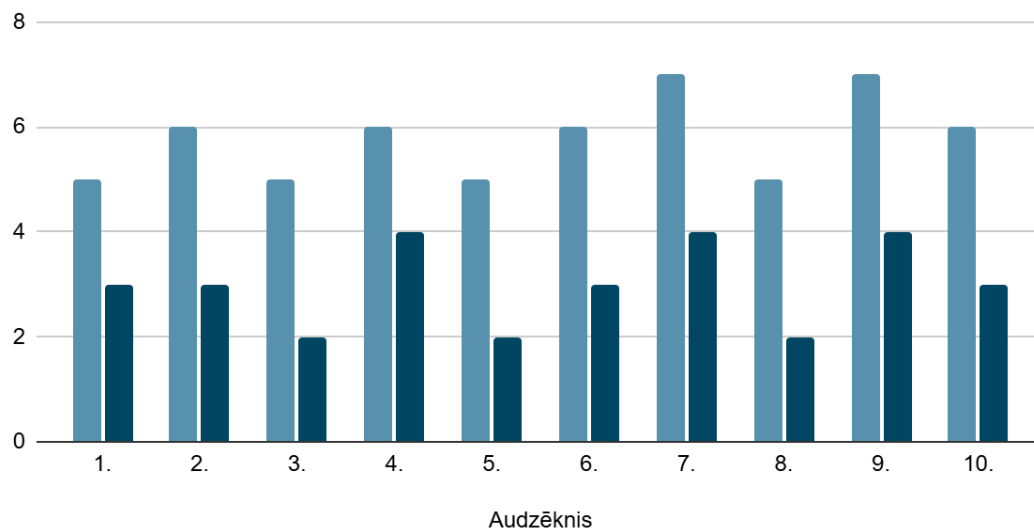
Bumbas vadīšana ierobežotā laukumā

Audzēknis	Bumbas vadīšana ierobežotā laukumā kļūdas	Bumbas vadīšana ierobežotā laukumā kļūdas
-----------	---	---

1.	5	3
2.	6	3
3.	5	2
4.	6	4
5.	5	2
6.	6	3
7.	7	4
8.	5	2
9.	7	4
10.	6	3
Grupas vidējais rādītājs	5,8	3,0

Bumbas vadīšana ierobežotā laukumā kļūdas

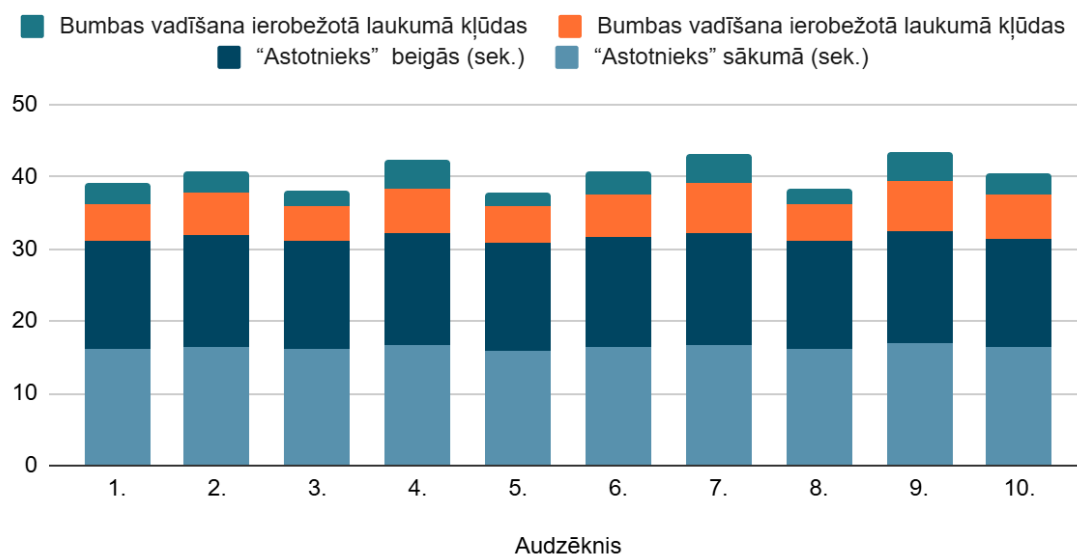
■ Bumbas vadīšana ierobežotā laukumā kļūdas ■ Bumbas vadīšana ierobežotā laukumā kļūdas



Pētījuma rezultāti parādīja, ka prakses beigās audzēkņi spēja precīzāk kontrolēt bumbu ierobežotā laukumā un retāk pieļāva kļūdas. Samazinājās bumbas kontroles zaudēšanas gadījumi un uzlabojās kustību koordinācija.

Vidējais kļūdu skaits samazinājās no 5,8 līdz 3,0 kļūdām, kas liecina par tehniskās sagatavotības uzlabošanos. Audzēkņi kļuva pārliecinātāki darbībā ar bumbu un efektīvāk pielāgojās dažādām kustību situācijām.

“Astotnieks” sākumā (sek.), “Astotnieks” beigās (sek.), Bumbas vadīšana ierobežotā laukumā kļūdas



Pētījuma secinājumi

Praktiskā pētījuma rezultāti parādīja, ka koordinācijas vingrinājumu un tehnisko uzdevumu regulāra izmantošana futbola treniņu procesā pozitīvi ietekmē U-10 vecuma futbolistu bumbas vadīšanas tehnikas attīstību. Prakses laikā uzlabojās audzēkņu bumbas kontrole, kustību precizitāte un spēja efektīvi izpildīt tehniskos elementus dažādās spēles situācijās.

Iegūtie rezultāti apliecina, ka koordinācijas spēju attīstīšana ir cieši saistīta ar tehnisko sagatavotību un palīdz pilnveidot bumbas vadīšanas tehniku bērnu futbolā.

4. TRENĪŅU DARBA PLĀNOŠANA

4.1. Gada plāns

Mēnesis	Janvāris			
Nedēļas	1	2	3	4
Periods	Vispārējās sagatavošanas periods			
Turnīri/ nometnes				
Pārbaudes spēles				
Testēšana				
Tehniski-Taktiskā sagatavošana				
Bumbas vadīšana	10	10	10	10
Piespēles un pieņemšana	10	10	10	10
Māņkustības	5	5	5	5
Sitieni ar abām kājām	5	5	5	5
Pagriezieni	5	5	5	5
Žonglēšana	5	5	5	5
Sākuma taktika	5	5	5	5
Spēle 1v1 uzbrukumā	10	10	10	10
Spēle 1v1 aizsardzībā	5	5	5	5
Spēlē ar uzdevumu	15	15	15	15
Fiziskā sagatavošana				
Motorās spēles	5	5	5	5
Koordinācija	10	10	10	10
Paātrinājumi/sprinti	5	5	5	5
Stafetes/ kustību rotaļas	5	5	5	5

Mēnesis	Februāris			
Nedēļas	5	6	7	8
Periods	Vispārējās sagatavošanas periods			
Turnīri/ nometnes				
Pārbaudes spēles				
Testēšana		1		
Tehniski-Taktiskā sagatavošana				
Bumbas vadīšana	10	10	10	10
Piespēles un pieņemšana	10	10	10	10
Māņkustības	5	5	5	5
Sitieni ar abām kājām	5	5	5	5
Pagriezieni	5	5	5	5
Žonglēšana	5	5	5	5
Sākuma taktika	5	5	5	5

Spēle 1v1 uzbrukumā	10	10	10	10
Spēle 1v1 aizsardzībā	5	5	5	5
Spēlē ar uzdevumu	15	15	15	15
Fiziskā sagatavošana				
Koordinācija	10	10	10	10
Paātrinājumi/sprinti	5	5	5	5
Stafetes/ kustību rotaļas	5	5	5	5

Mēnesis	Marts			
Nedēļas	9	10	11	12
Periods	Speciālās sagatavošanas periods			
Turnīri/ nometnes			1	
Pārbaudes spēles		1		
Testēšana				
Tehniski-Taktiskā sagatavošana				
Bumbas vadīšana	10	10	10	10
Piespēles un pieņemšana	10	10	10	10
Māņkustības	5	5	5	5
Sitieni ar abām kājām	5	5	5	5
Pagriezieni	5	5	5	5
Žonglēšana	5	5	5	5
Sākuma taktika	5	5	5	5
Spēle 1v1 uzbrukumā	10	10	10	10
Spēle 1v1 aizsardzībā	5	5	5	5
Spēlē ar uzdevumu	15	15	15	15
Fiziskā sagatavošana				
Motorās spēles	5	5	5	5
Koordinācija	10	10	10	10
Paātrinājumi/sprinti	5	5	5	5

Mēnesis	Aprīlis			
Nedēļas	13	14	15	16
Periods	Sacensību periods			
Turnīri/ nometnes			1	
Pārbaudes spēles				
Testēšana				
Tehniski-Taktiskā sagatavošana				
Bumbas vadīšana	10	10	10	10
Piespēles un pieņemšana	10	10	10	10
Māņkustības	5	5	5	5
Sitieni ar abām kājām	5	5	5	5
Pagriezieni	5	5	5	5
Žonglēšana	5	5	5	5
Sākuma taktika	5	5	5	5

Spēle 1v1 uzbrukumā	10	10	10	10
Spēle 1v1 aizsardzībā	5	5	5	5
Spēlē ar uzdevumu	15	15	15	15
Fiziskā sagatavošana				
Motorās spēles	5	5	5	5
Koordinācija	10	10	10	10
Paātrinājumi/sprinti	5	5	5	5

Mēnesis	Maijs			
Nedēļas	17	18	19	20
Periods	Sacensību periods			
Turnīri/ nometnes	1		1	
Pārbaudes spēles				
Testēšana		1		
Tehniski-Taktiskā sagatavošana				
Bumbas vadīšana	5	10	5	10
Piespēles un pieņemšana	5	10	5	10
Māņkustības	5	5	5	5
Sitieni ar abām kājām	5	5	5	5
Pagriezieni	5	5	5	5
Žonglēšana	5	5	5	5
Sākuma taktika	5	5	5	5
Spēle 1v1 uzbrukumā	5	10	5	10
Spēle 1v1 aizsardzībā	5	5	5	5
Spēlē ar uzdevumu	20	15	20	15
Fiziskā sagatavošana				
Motorās spēles	5	5	5	5
Koordinācija	5	10	5	10
Paātrinājumi/sprinti	5	5	5	5

Mēnesis	Jūnijs			
Nedēļas	21	22	23	24
Periods	Sacensību/ pārejas periods			
Turnīri/ nometnes			1	
Pārbaudes spēles				
Testēšana				
Tehniski-Taktiskā sagatavošana				
Bumbas vadīšana	10	10	5	
Piespēles un pieņemšana	10	10	5	
Māņkustības	5	5	5	
Sitieni ar abām kājām	5	5	5	
Pagriezieni	5	5	5	
Žonglēšana	5	5	5	
Sākuma taktika	5	5	5	

Spēle 1v1 uzbrukumā	10	10	5	
Spēle 1v1 aizsardzībā	5	5	5	
Spēlē ar uzdevumu	15	15	20	
Norādījumu došana spēlē	5	5	5	
Fiziskā sagatavošana				
Motorās spēles	5	5	5	
Koordinācija	10	10	10	
Paātrinājumi/sprinti	5	5	5	

Mēnesis	Jūlijs			
Nedēļas				
Periods	Pārejas periods			
Turnīri/ nometnes				
Pārbaudes spēles				
Testēšana				
Tehniski-Taktiskā sagatavošana				
Bumbas vadīšana				
Piespēles un pieņemšana				
Māņkustības				
Sitieni ar abām kājām				
Pagriezieni				
Žonglēšana				
Sākuma taktika				
Spēle 1v1 uzbrukumā				
Spēle 1v1 aizsardzībā				
Spēlē ar uzdevumu				
Norādījumu došana spēlē				
Fiziskā sagatavošana				
Motorās spēles				
Koordinācija				
Paātrinājumi/sprinti				
Stafetes/ kustību rotaļas				

Mēnesis	Augusts			
Nedēļas	29	30	31	32
Periods	Sagatavošanās periods			
Turnīri/ nometnes	1		1	
Pārbaudes spēles				
Testēšana				
Tehniski-Taktiskā sagatavošana				
Bumbas vadīšana	10	10	5	10
Piespēles un pieņemšana	10	10	5	10
Māņkustības	5	5	5	5
Sitieni ar abām kājām	5	5	5	5

Pagriezieni	5	5	5	5
Žonglēšana	5	5	5	5
Sākuma taktika	5	5	5	5
Spēle 1v1 uzbrukumā	10	10	5	10
Spēle 1v1 aizsardzībā	5	5	5	5
Spēle ar uzdevumu	15	15	20	15
Fiziskā sagatavošana				
Motorās spēles	5	5	5	5
Koordinācija	10	10	5	10
Paātrinājumi/sprinti	5	5	5	5
Stafetes/ kustību rotaļas	10	10	5	10

Mēnesis	Septembris			
Nedēļas	33	34	35	36
Periods	Sacensību periods			
Turnīri/ nometnes		1		
Pārbaudes spēles				
Testēšana				
Tehniski-Taktiskā sagatavošana				
Bumbas vadīšana	10	5	10	10
Piespēles un pieņemšana	10	5	10	10
Māņkustības	5	5	5	5
Sitieni ar abām kājām	5	5	5	5
Pagriezieni	5	5	5	5
Žonglēšana	5	5	5	5
Sākuma taktika	5	5	5	5
Spēle 1v1 uzbrukumā	10	5	10	5
Spēle 1v1 aizsardzībā	5	5	5	5
Spēle ar uzdevumu	15	20	15	20
Fiziskā sagatavošana				
Motorās spēles	5	5	5	5
Koordinācija	10	5	10	5
Paātrinājumi/sprinti	5	5	5	5
Stafetes/ kustību rotaļas	10	5	10	5

Mēnesis	Oktobris			
Nedēļas	37	38	39	40
Periods	Sacensību periods			
Turnīri/ nometnes		1		
Pārbaudes spēles				
Testēšana			1	
Tehniski-Taktiskā sagatavošana				
Bumbas vadīšana	10	5	10	10

Piespēles un pieņemšana	10	5	10	10
Māņkustības	5	5	5	5
Sitieni ar abām kājām	5	5	5	5
Pagriezieni	5	5	5	5
Žonglēšana	5	5	5	5
Sākuma taktika	5	5	5	5
Spēle 1v1 uzbrukumā	10	5	10	5
Spēle 1v1 aizsardzībā	5	5	5	5
Spēlē ar uzdevumu	15	20	15	20
Fiziskā sagatavošana				
Motorās spēles	5	5	5	5
Koordinācija	10	5	10	5
Paātrinājumi/sprinti	5	5	5	5
Stafetes/ kustību rotaļas	10	5	10	5

Mēnesis	Novembris			
Nedēļas	41	42	43	44
Periods	Sacensību/ pārejas periods			
Turnīri/ nometnes			1	
Pārbaudes spēles				
Testēšana				
Tehniski-Taktiskā sagatavošana				
Bumbas vadīšana	10	10	5	10
Piespēles un pieņemšana	10	10	5	10
Māņkustības	5	5	5	5
Sitieni ar abām kājām	5	5	5	5
Pagriezieni	5	5	5	5
Žonglēšana	5	5	5	5
Sākuma taktika	5	5	5	5
Spēle 1v1 uzbrukumā	10	5	10	5
Spēle 1v1 aizsardzībā	5	5	5	5
Spēlē ar uzdevumu	15	15	20	20
Fiziskā sagatavošana				
Motorās spēles	5	5	5	5
Koordinācija	10	5	10	5
Paātrinājumi/sprinti	5	5	5	5
Stafetes/ kustību rotaļas	10	10	5	10

Mēnesis	Decembris			
Nedēļas	45	46	47	48
Periods	Pārejas periods			
Turnīri/ nometnes				
Pārbaudes spēles				
Testēšana	1			

Tehniski-Taktiskā sagatavošana				
Bumbas vadīšana	10	10		
Piespēles un pieņemšana	10	10		
Māņkustības	5	5		
Sitieni ar abām kājām	5	5		
Pagriezieni	5	5		
Žonglēšana	5	5		
Sākuma taktika	5	5		
Spēle 1v1 uzbrukumā	10	10		
Spēle 1v1 aizsardzībā	5	5		
Spēlē ar uzdevumu	15	15		
Fiziskā sagatavošana				
Motorās spēles	5	5		
Koordinācija	10	10		
Paātrinājumi/sprinti	5	5		
Stafetes/ kustību rotaļas	10	10		

Periodi	Sagatavošanās periods			Sacensību periods			Pārejas periods		
Periodu posmi	1.Posms	2.Posms	3.Posms	1.Posms	2.Posms	3.Posms	1.Posms	2.Posms	3.Posms
Slodze posmā									
Apjoms posmā									
Intensitāte posmā									

4.2. Nedēļas plāns

	Nodarbības ilgums	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
Sākuma sagatavošanas	10-15 min	Atpūta	Motorās spējas,	Kustību rotaļas,	Kustību rotaļas, sprinta	Atpūta	Turnīrs	

daļa			koordinācij as vingrināju mi,	koordinācija s kāpnes	vingrinājumi			
Galvenā daļa	25-35 min	-	Bumbas vadīšana, māņkustības, sitieni pa vārtiem.	Piespēles un pieņemšana, spēle 1v1 uzbrukumā	Pagriezieni, spēle 1v1 aizsardzībā, žon glēšana	-	Turnīrs	
Nobeiguma daļa	15 min	-	Spēle ar uzdevumu	Spēle ar uzdevumu	Spēle ar uzdevumu	-	Turnīrs	
Slodzes līmenis		Ļoti zems	Zems	Vidējs	Augsts		Ļoti augsts	

4.3. Treniņu/nodarbību plāni

3 treniņu/nodarbību plāni ar vismaz diviem uzdevumiem (pēc izvēles 3 treniņu nodarbībām):

1. mācīt/turpināt mācīt/atkārtot/pilnveidot (norādīt apgrūtinājumu) tehnisko paņēmieni;
2. attīstīt fizisko īpašību konkrētai muskuļu grupai (norādīt fiziskās īpašības veidu (spēka, ātruma, izturības, lokanības, koordinācijas).

Ievērojot attiecīgā makrocikla posmu, aprakstot nepieciešamos vingrinājumus, vingrinājumu skaitu sērijas, sēriju skaitu, atpūtas režīmus un nepieciešamās pretestības pielietošanu.

Treniņa/nodarbības plānā jābūt plānotām un aprakstītām visām daļām:

- ievada – sagatavotāja daļa;
- galvenā daļa;
- nobeiguma daļa.

Atbilstoši iestādei, kurā darbojas studējošais izvēlas plāna nosaukumu, nevajadzīgo nenorāda:

- treniņa plāns;
- nodarbības plāns.

Kerija Aleksandra Fjodorova
(studenta vārds, uzvārds)

SVT2024v1
(kurss, grupa)

Treniņa plāns Nr. 1

Sporta veids: futbols
Grupa/apmācības gads: 2016
Vieta: VOC mākslīgais laukums
Datums: 18.02.2026
Laiks: no 15;30 līdz 16;30

Vērtējums: 8

(metodiķa paraksts, atšifrējums)

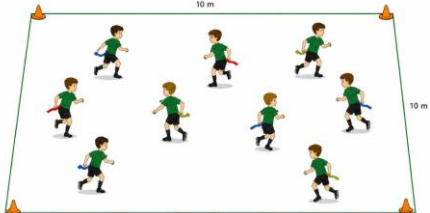
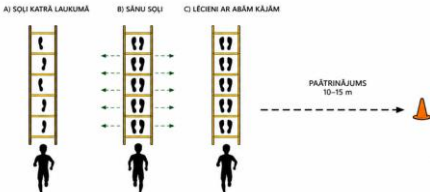
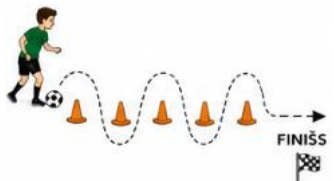
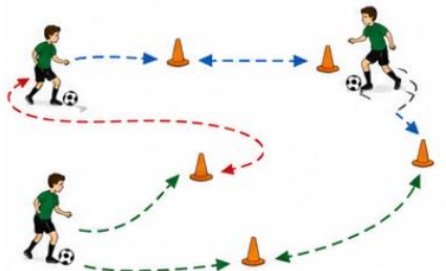
Uzdevumi (norādīt ne mazāk kā 2 uzdevumus, saistoši prakses bāzes gada, mēneša plānam):

1. Turpināt mācīt bumbas vadīšanu kustībā starp konusiem.
2. Pilnveidot māņkustību izpildi un kustību virziena maiņu ar bumbu.
3. Attīstīt (norādīt fiziskās īpašības un kurā daļā tās tiek attīstītas) koordinācijas spējas galvenajā daļā.

Metodes: demonstrējuma metode, atkārtojumu metode, rotaļu metode, spēļu metode

Nepieciešamais inventārs: bumbas, konusi koordinācijas kāpnes, vestes, maziem vārti.

Treniņā sasniedzamais rezultāts: audzēkņi pilnveido bumbas vadīšanas tehniku kustībā, uzlabo koordinācijas spējas un precīzāk izpilda kustību virzienu maiņas spēles situācijās.

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.	
Organisma sagatavošana slodzei.	1.	Kustību rotaļa "Noķer asti". Katram spēlētājam aiz muguras ir veste (aste). Uzdevums- paņemt citu spēlētāju asti, vienlaikus saglabāt savu.	7min	 Metodiskie akcenti- aktivitāte un iesaistīšanās darbā, reakcijas ātrums, veiklība un orientēšanās telpā, ātra lēmuma pieņemšana
Kustību koordinācija un ātruma attīstīšana	2.	Audzēkņi izpilda dažādus koordinācijas kāpņu vingrinājumus: • Soļi katrā laukumā • Sānu soļi • Lēcieni ar abām kājām Pēc koordinācijas kāpnēm seko paātrinājums 10-15 distancē.	8 min	 Metodiskais akcents- precīza kāju darbība, kustību ritms, ātrs starts, koordinācija kustībā.
Satura Pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	GALVENĀ DAĻA		35 min	
Bumbas kontroles un vadīšanas attīstīšana	1.	Audzēkņi vada bumbu starp konusiem zig-zagā. Pēc pēdējā konusa- paātrinājums līdz finišam.	10 min	 Metodiskie akcenti- bieži pieskārieni, abas kājas, bumbas kontrole, precīza kustību maiņa.
Koordinācijas, bumbas kontrole un virzienu maiņas attīstīšana.	2.	Audzēkņi vada bumbu ap konusiem pēc maršruta, mainot virzienu.	10 min	 Metodiskie akcenti- koordinācija,

Māņkustību un 1v1 prasmju attīstīšana	3.	Spēlētājs ar bumbu mēģina ar māņkustību pārspēt aizsargu un iziet cauri vārtiņiem.	10 min	bumbas kontrole kustībā, virzienu maiņa, ātrums un precizitāte.  Metodiskie akcenti- māņkustību izpilde, pretinieku novērtēšana, ātrs lēmums, bumbas aizsardzībā.
Spēles sapratnes un lēmuma pieņemšana	4.	Spēle 4v4 mazā laukumā. Uzdevums- izspēlēt uzbrukumu un gūt vārtus, saglabājot bumbas kontroli.	15 min	 Metodiskie akcenti- komandu sadarbība, spēles izpartne, bumbas kontrole, pareizu lēmumu pieņemšana.
Satura Pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	NOBEIGUMA DAĻA		10 min	
Veicina radošumu un bumbas izjūtu.	1.	“Trāpījums mērķī” Spēlētāji mēģina ar piespēli vai vieglu sitienu trāpīt dažādos mērķos — konusus, mazajos vārtiņos vai atzīmētās zonās. Uzdevumu var veikt individuāli vai komandās.	7min	 Metodiskie akcenti- Radošums un bumbas kontrole.
Atsildīšanās un noslēgums	2.	Viegls skrējiens, vienkārši staipīšanās vingrinājumi, trenera atgriezeniskā saite un uzslavas bērniem	3 min	 Metodiskie akcenti- organisma atjaunošanās un pozitīvs noslēgums

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu/ nodarbību:

Izdevās	Neizdevās
Treniņa laikā izdevās veiksmīgi organizēt nodarbības procesu un nodrošināt audzēkņu aktīvu iesaistīšanos visos vingrinājumos. Audzēkņi ar interesi piedalījās koordinācijas un bumbas vadīšanas uzdevumos, kā arī centās kvalitatīvi izpildīt kustību virziena maiņas un māņkustības. Tika uzturēta pozitīva atmosfēra un disciplīna, kā arī veiksmīgi pielāgoti vingrinājumi U-10 vecuma grupas sagatavotības līmenim.	Ne visi audzēkņi vienādi precīzi izpildīja koordinācijas vingrinājumus un dažiem spēlētājiem bija grūtības saglabāt bumbas kontroli lielākā kustību ātrumā. Atsevišķās situācijās bija nepieciešams sniegt vairāk individuālu norādījumu tehnisko elementu pilnveidošanai un pievērst lielāku uzmanību kustību precizitātei.

Fjodorova
/ studenta paraksts/

Kerija Fjodorova
/paraksta atšifrējums/

Treniņa plāns Nr. 2

Sporta veids: futbols Grupa/apmācības gads: 2016 Vieta: VOC mākslīgais laukums Datums: 10.03.2026 Laiks: no 15;30 līdz 16;30	Vērtējums: 8 _____ (metodiķa paraksts, atšifrējums)
--	---

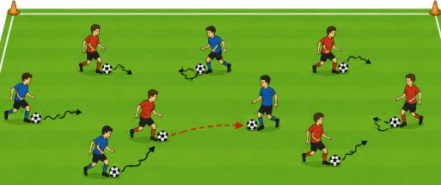
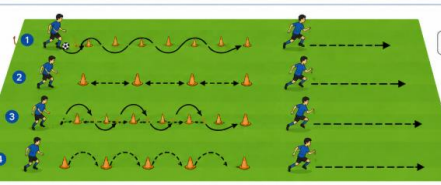
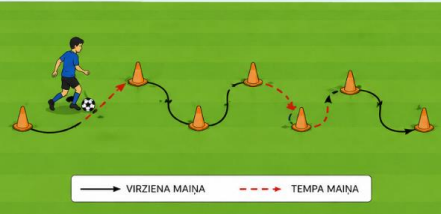
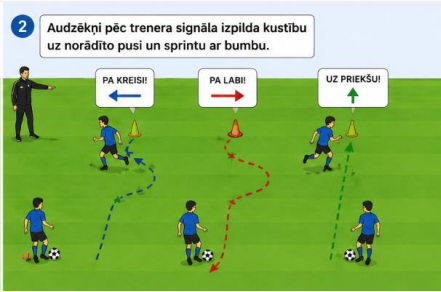
Uzdevumi (norādīt ne mazāk kā 2 uzdevumus, saistoši prakses bāzes gada, mēneša plānam):

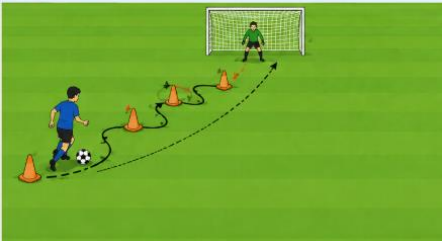
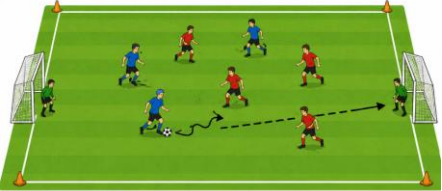
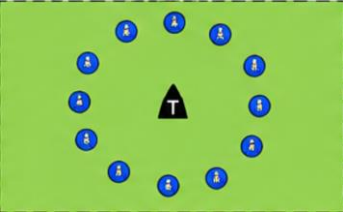
1. Turpināt mācīt bumbas vadīšanu ar virzienu maiņu.
2. Pilnveidot bumbas vadīšanu un sitienu pa vārtiem pēc šķēršu pārvarēšanas.
3. Attīstīt (norādīt fiziskās īpašības un kurā daļā tās tiek attīstītas) koordinācijas un reakcijas spējas ievadā un galvenajā daļā.

Metodes: demonstrējuma metode, atkārtojumu metode, rotaļu metode, spēļu metode

Nepieciešamais inventārs: bumbas, konusi koordinācijas kāpnes, vestes, maziem vārti.

Treniņā sasniedzamais rezultāts: audzēkņi pilnveido bumbas vadīšanas tehniku kustībā, uzlabo koordinācijas un reakcijas spējas, kā arī precīzāk izpilda sitienus pa vārtiem pēc kustības ar bumbu.

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.	
Organisma sagatavošana slodzei.	1.	Spēle “noķer bumbu”. Audzēkņi vada bumbu laukumā un pēc trenera signāla mēģina pieskarties cita spēlētāja bumbai.	7 min	 <i>Metodiskie akcenti- reakcijas ātrums un bumbas kontrole.</i>
Kustību koordinācija un ātruma attīstīšana	2.	Audzēkņi izpilda dažādus pārvietošanās veidus starp konusiem un pēc signāla veic sprintu.	8 min	 <i>Metodiskais akcents- ritms, koordinācija un ātrs starts.</i>
Satura Pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	GALVENĀ DAĻA		35 min	
Bumbas vadīšanas tehnikas pilnveidošana	1.	Audzēkņi vada bumbu starp konusiem ar virzienu maiņu un tempu maiņu.	8 min	1 Audzēkņi vada bumbu starp konusiem ar virzienu maiņu un tempu maiņu.  <i>Metodiskie akcenti- bumbas kontrole un precīzi piekārieni.</i>
Koordinācijas un reakcijas attīstīšana	2.	Audzēkņi pēc trenera signāla izpilda kustību uz norādīto pusi un sprintu ar bumbu.	8 min	2 Audzēkņi pēc trenera signāla izpilda kustību uz norādīto pusi un sprintu ar bumbu.  <i>Metodiskie akcenti- reakcijas ātrums un kustību koordinācija.</i>

Sitienu tehnikas pilnveidošana	3.	Audzēkņi pēc bumbas vadīšanas starp konusiem izpilda sitienu pa vārtiem.	9 min	3 Audzēkņi pēc bumbas vadīšanas starp konusiem izpilda sitienu pa vārtiem.  Metodiskie akcenti- sitienu precizitāte un pareiza pēdas pozīcija.
Tehnikas pielietošana spēlē	4.	Spēle 4v4 ar uzdevumu izmantot virzienu maiņu pirms sitienu pa vārtiem.	10 min	4 Spēle 4v4 ar uzdevumu izmantot virzienu maiņu pirms sitienu pa vārtiem.  UZDEVUMS: Izmantot virzienu maiņu pirms sitienu pa vārtiem. Metodiskie akcenti- radošums un sadarbība komandā, un lēmuma pieņemšana
Satura Pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
NOBEIGUMA DAĻA			10 min	
Spēle veicina komandas saliedētību, dod spēlētājiem izteikt savas domas, novērtēt sevi un citus.	1.	Komandas aplis- spēlētāji stāv aplī. Katrs spēlētājs pēc kārtas nosauc: vienu lietu, kas treniņā izdevās vislabāk, vai pasaka pozitīvu komentāru kādam komandas biedram.	7	
Atsildīšanās un noslēgums	2.	Viegls skrējieni, vienkārši staipīšanās vingrinājumi, trenera atgriezeniskā saite un uzslavas bērniem	3	

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu/ nodarbību:

Izdevās	Neizdevās
Treniņa laikā izdevās veiksmīgi organizēt nodarbības procesu un nodrošināt audzēkņu aktīvu iesaistīšanos	Dažiem audzēkņiem bija grūtības saglabāt precīzu bumbas kontroli lielākā kustību ātrumā un pareizi

visos vingrinājumos. Audzēkņi ar interesi piedalījās bumbas vadīšanas un koordinācijas uzdevumos, centās precīzi izpildīt virziena maiņas un sprinta vingrinājumus. Veiksmīgi tika uzturēta pozitīva atmosfēra un disciplīna, kā arī audzēkņi labi sadarbojās spēlē 4v4.	izpildīt virziena maiņas. Atsevišķos vingrinājumos pietrūka ātras reakcijas uz trenera signāliem, tāpēc bija nepieciešami papildu individuāli norādījumi un kustību korekcijas.
--	---

Fjodorova
/ studenta paraksts/

Kerija Fjodorova
/paraksta atšifrējums/

Treniņa plāns Nr. 3

Sporta veids: futbols Grupa/apmācības gads: 2016 Vieta: VOC mākslīgais laukums Datums: 27.04.2026 Laiks: no 15;30 līdz 16;30	Vērtējums: 8 (metodiķa paraksts, atšifrējums)
--	--

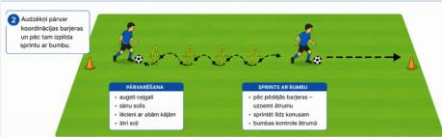
Uzdevumi (norādīt ne mazāk kā 2 uzdevumus, saistoši prakses bāzes gada, mēneša plānam):

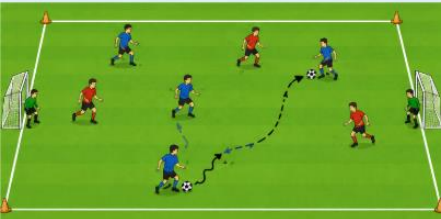
1. Turpināt mācīt bumbas vadīšanu mainīgā kustības virzienā.
2. Pilnveidot kontroli un lēmumu pieņemšanu spēles situācijās.
3. Attīstīt (norādīt fiziskās īpašības un kurā daļā tās tiek attīstītas) koordinācijas un reakcijas spējas galvenajā daļā.

Metodes: demonstrējuma metode, atkārtojumu metode, rotaļu metode, spēļu metode

Nepieciešamais inventārs: bumbas, konusi, vestes, maziem vārti, barjeras

Treniņā sasniedzamais rezultāts: Audzēkņi pilnveido bumbas vadīšanas tehniku dažādās kustību situācijās, uzlabo koordinācijas spējas un ātrāk pieņem lēmumus spēles situācijās.

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.	
Organisma sagatavošana slodzei.	1.	Spēle “Krāsu konusi”. Audzēkņi vada bumbu laukumā un pēc trenera nosauktās krāsas ātri dodas pie attiecīgā konusa.	7 min	 Metodiskie akcenti- reakcija, uzmanība un bumbas kontrole.
Koordinācija spēju attīstīšana	2.	Audzēkņi pārvar koordinācijas barjeras un pēc tam izpilda sprintu ar bumbu.	8 min	 Metodiskais akcentsritms, koordinācija un ātrs starts.
Satura Pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	GALVENĀ DAĻA		35 min	
Bumbas vadīšanas pilnveidošana.	1.	Audzēkņi vada bumbu pa dažādu formu trajektorijām (“zig-zag”, aplis, astoņnieks).	8 min	 Metodiskie akcenti- bieži pieskārieni bumbai un kustību kontrole.
Reakcijas un koordinācijas attīstīšana	2.	Audzēkņi pēc trenera signāla maina kustības virzienu un turpina bumbas vadīšanu.	8 min	 Metodiskie akcenti ātra reakcija un kustību precizitāte

Lēmumu pieņemšanas pilnveidošana	3.	Spēlētājs ar bumbu izvēlas vienus no diviem mini vārtiem un mēģina apspēlēt aizsargu.	9 min	3 Spēlētājs ar bumbu izvēlas vienus no diviem mini vārtiem un mēģina apspēlēt aizsargu.  Metodiskie akcenti- lēmumu pieņemšana un māņkustības
Tehnikas pielietošana spēlē	4.	Spēle 4v4 ar uzdevumu mainīt kustības virzienu pirms piespēles vai sitiena.	10 min	4 Spēle 4v4 ar uzdevumu mainīt kustības virzienu pirms piespēles vai sitiena.  Metodiskie akcenti- radošums un bumbas kontrole spēlē.
Satura Pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	NOBEIGUMA DAĻA		10 min	
Žonglēšanas izaicinājums pāros	1.	Spēlētāji pāros mēģina pēc iespējas ilgāk noturēt bumbu gaisā ar pieskārieniem vai izpilda dažādus vienkāršus uzdevumus ar bumbu	7 min	 Akcenti-Radošums un bumbas izjūta.
Veicina organismu atjaunošanos pēc slodzes.	2.	Spēlētāji izpilda vieglu skrējieni un vienkāršus stiepšanās vingrinājumus galvenajām muskuļu grupām.	3 min	 Akcenti-organisma atjaunošanās pēc slodzes.

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu/ nodarbību:

Izdevās	Neizdevās
Treniņa laikā izdevās nodrošināt audzēkņu aktīvu iesaistīšanos visos vingrinājumos un uzturēt pozitīvu atmosfēru. Audzēkņi ar interesi izpildīja koordinācijas un bumbas vadīšanas uzdevumus, kā arī centās ātri reaģēt uz trenera signāliem. Veiksmīgi	Dažiem audzēkņiem bija grūtības ātri mainīt kustības virzienu, saglabājot precīzu bumbas kontroli. Atsevišķās situācijās bija nepieciešami papildu individuāli norādījumi kustību koordinācijas un lēmumu pieņemšanas pilnveidošanai.

tika pilnveidota bumbas kontrole kustībā un sadarbība spēles situācijās.	
---	--

Fjodorova
/ **studenta paraksts** /

Kerija Fjodorova
/ **paraksta atšifrējums** /

5. KVALIFIKĀCIJAS DARBA IZSTRĀDES PAŠVĒRTĒJUMS

Kvalifikācijas darba izstrādes laikā tika iegūtas un pilnveidotas gan teorētiskās zināšanas, gan praktiskās iemaņas darbā ar jaunā vecuma futbolistiem. Izvēlēta tēma par koordinācijas spēju attīstīšanas ietekmi uz audzēkņu bumbas vadīšanas tehniku futbolā U-10 vecuma grupā bija ļoti aktuāla un noderīga, jo koordinācijas spējas šajā vecumā ir viens no svarīgākajiem priekšnoteikumiem tehnisko elementu kvalitatīvai apguvei.

Darba izstrādes procesā tika analizēta dažāda literatūra par bērnu fizisko sagatavotību, koordinācijas spējām, tehnisko sagatavotību futbolā un treniņu procesa organizēšanu. Literatūras analīze palīdzēja labāk izprast, cik būtiska nozīme koordinācijai ir bumbas vadīšanas tehnikas pilnveidošanā, kustību precizitātē, reakcijas ātrumā un spēlētāju kustību efektivitātē spēles situācijās. Darba laikā tika padziļināti apgūtas zināšanas par U-10 vecuma grupas audzēkņu attīstības īpatnībām, viņu psiholoģiskajām un fiziskajām spējām, kā arī piemērotākajām treniņu metodēm šī vecuma bērniem.

Veicot praktisko pētījumu, tika organizēta audzēkņu testēšana un analizēti iegūtie rezultāti. Testu rezultāti ļāva novērtēt koordinācijas spēju un bumbas vadīšanas tehnikas attīstības dinamiku noteiktā laika periodā. Praktiskā darba laikā tika novērots, ka regulāri koordinācijas vingrinājumi palīdz audzēkņiem uzlabot kustību precizitāti, reakcijas ātrumu un spēju efektīvāk kontrolēt bumbu kustībā. Audzēkņi kļuva pārliecinātāki darbā ar bumbu, veiksmīgāk izpildīja virziena maiņas un ātrāk pielāgojās dažādām spēles situācijām.

Kvalifikācijas darba izstrādes laikā tika pilnveidotas prasmes plānot un organizēt treniņu procesu, izstrādāt treniņu konspektus un izvēlēties piemērotākos vingrinājumus konkrētu mērķu sasniegšanai. Tika izveidoti vairāki treniņu plāni ar dažādiem koordinācijas un bumbas vadīšanas uzdevumiem, kuros tika izmantotas spēļu metodes, rotaļu elementi, sprinta vingrinājumi, koordinācijas kāpnes, virziena maiņas un tehniskie vingrinājumi ar bumbu. Treniņu plānu izstrāde palīdzēja attīstīt prasmes izvēlēties piemērotu slodzes līmeni, dozējumu un metodiskos akcentus atbilstoši audzēkņu vecumam un sagatavotības līmenim.

Darba laikā tika pilnveidotas arī komunikācijas un organizatoriskās prasmes. Strādājot ar audzēkņiem, bija svarīgi uzturēt disciplīnu, motivēt bērnus aktīvi iesaistīties treniņu procesā un radīt pozitīvu atmosfēru nodarbībās. Tika iegūta pieredze individuālā pieejā audzēkņiem, jo katram spēlētājam bija atšķirīgs koordinācijas un tehniskās sagatavotības līmenis. Dažās situācijās bija nepieciešams atkārtoti demonstrēt vingrinājumus, skaidrot uzdevumus vienkāršākā veidā un pielāgot slodzi konkrētajiem audzēkņiem.

Kvalifikācijas darba izstrādes procesā tika secināts, ka koordinācijas spēju attīstīšana ir ļoti cieši saistīta ar tehnisko elementu apguvi futbolā. Jo labāk attīstītas koordinācijas spējas, jo veiksmīgāk audzēkņi spēj izpildīt bumbas vadīšanu, māņkustības, virziena maiņas un citas tehniskās darbības spēles laikā. Tika novērots, ka koordinācijas vingrinājumi ne tikai uzlabo tehnisko sagatavotību, bet arī paaugstina audzēkņu pārliecību par savām spējām un vēlmi aktīvi iesaistīties treniņu darbā.

Kopumā kvalifikācijas darba izstrāde bija vērtīga pieredze profesionālajā izaugsmē. Tā palīdzēja pilnveidot zināšanas par futbola treniņu organizēšanu, koordinācijas spēju attīstīšanu un bērnu apmācības metodiku. Darba izstrādes laikā iegūtās zināšanas un praktiskā pieredze būs noderīga turpmākajā darbā futbola trenera profesijā, organizējot kvalitatīvu un mērķtiecīgu treniņu procesu jauniešiem futbolistiem.

6. KVALIFIKĀCIJAS DARBA VĒRTĒJUMS

Aprakstoši ierakstīt izvēlētajā sporta veida trenera vērtējumu par studenta sadarbības spējām, darbību treniņa/nodarbības vadīšanas laikā, atmosfēru un disciplīnu, mācību saturu un zināšanas, audzēkņu vērtēšanas prasmes un profesionālo izaugsmi šādā formā:

Futbola treneris vērtē:

▪ **Sadarbību**

Prakses laikā studente veiksmīgi sadarbojās ar U-10 vecuma grupas audzēkņiem, ievērojot pozitīvu un cieņpilnu komunikāciju. Studente spēja veidot labu kontaktu ar bērniem, motivēt viņus darbam ar treniņu laikā un uzturēt pozitīvu emocionālo vidi. Sadarbība tika veiksmīgi veidota arī ar citiem treneriem un audzēkņu vecākiem, ievērojot profesionālu attieksmi un komunikācijas prasmes.

▪ **Darbību grupā**

Studente aktīvi iesaistījās treniņu procesa organizēšanā un vadīšanā. Treniņu laikā tika veiksmīgi organizēts darbs individuāli, pāros un grupās. Studente prata pielāgot vingrinājums audzēkņu vecumam un sagatavotības līmenim, kā arī nodrošināja efektīvu laika plānošanu treniņu procesā. Nodarbību laikā tika uzturēta audzēkņu motivācija un interese par uzdevumu izpildi. Studente apliecināja spēju vadīt grupu un pieņemt lēmumus dažādās treniņu situācijās.

▪ **Atmosfēru un disciplīnu**

Studente treniņu laikā radīja draudzīgu, pozitīvu un drošu atmosfēru. Audzēkņi tika motivēti ievērot disciplīnu un cieņpilnu attieksmi vienam pret otru. Treniņu procesā tika uzturēta kārtība un organizētība, vienlaikus saglabājot pozitīvu emocionālo vidi. Studente spēja risināt dažādas situācijas mierīgi un profesionāli, sekmējot audzēkņu savstarpējo sadarbību.

▪ **Mācību saturu un zināšanas**

Studente izvēlējās audzēkņu vecumam un sagatavotības līmenim atbilstošus vingrinājumus un treniņa uzdevumus. Treniņu procesā tika izmantoti koordinācijas vingrinājumi, tehniskie uzdevumi ar bumbu, rotaļu elementi un spēles situācijas. Studente apliecināja zināšanas tehnikas, koordinācijas spēju attīstīšanas un bērnu fiziskās sagatavotības jomā. Nodarbību laikā tika izmantotas dažādas darba formas- individuālais darbs, darbs pāros, grupu darbs un spēles elementi.

▪ **Vērtēšanu**

Studente regulāri izvērtēja audzēkņu sasniegumus treniņu procesā un sacensībās. Audzēkņu attīstības novērtēšanai tika izmantoti dažādi testi, novērojumi un mutiskais vērtējums. Treniņu laikā studente sniedza individuālus norādījumus un ieteikumus tehnisko elementu pilnveidošanai. Iegūtie rezultāti tika izmantoti turpmākā treniņu procesa plānošanā un vingrinājumu pielāgošanā audzēkņu sagatavotības līmenim.

▪ **Profesionālo izaugsmi**

Prakses laikā studente pilnveidoja prasmes treniņu plānošanā un organizēšanā, kā arī attīstīja spēju vadīt U-10 vecuma grupas futbola nodarbības. Studente apliecināja profesionālo attieksmi pret darbu, spēju sadarboties ar audzēkņiem un pielāgoties dažādām treniņu situācijām. Tika pilnveidotas zināšanas koordinācijas spēju attīstīšanā, bumbas vadīšanas tehnikas apguvē un audzēkņu fiziskās sagatavotības novērtēšanā.

LITERATŪRAS SARAKSTS

1. Latvijas Futbola federācija. (2018). *Latvijas Futbola federācijas spēlētāju sagatavošanas programma*. Latvijas Futbola federācija.
2. Latvijas Futbola federācija. *Dokumenti*. <https://lff.lv/sacensibas/dokumenti/>
3. Latvijas Futbola federācija. *Treneriem*. [Dokumenti treneriem - Latvijas Futbola federācija](#)
4. Latvijas Republikas Ministru kabinets. (2021). *Kārtība, kādā valsts finansē profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas*. Likumi.lv. <https://likumi.lv/ta/id/328709-kartiba-kada-valsts-finanse-profesionalas-ievirzes-sporta-izglitibas-programmas>
5. Latvijas Sporta federāciju padome. (2017). *Futbols*. LSFP.
6. Valmiera FC. *Akadēmija*. [Akadēmija - Valmiera FC](#)
7. Valmiera FC. *Vēsture*. [Kluba vēsture - Valmiera FC](#)
8. Valmieras sporta skola. *Dokumenti*. [Dokumenti - Valmieras Sporta skola](#)

PIELIKUMI

Drošības noteikumi futbolā.

Drošības tehnikas noteikumi ir futbolā ir būtiska sporta procesa sastāvdaļa, jo futbola treniņi un sacensības saistīti ar parūgtinātu traumu risku. Šo noteikumu mērķis ir novērst nelaimes gadījumus, samazināt traumu iespējamību un nodrošināt drošu vidi sportistiem, treneriem un citām iesaistītajām personām. Drošības prasību ievērošanu ir obligāta gan treniņu, gan sacensību laikā neatkarīgi no sportista vecuma vai sagatavotības līmeņa.

Vispārējie drošības noteikumi nosaka pamatprasības, kas jāievēro visiem futbola procesa dalībniekiem- sportistiem, treneriem, tiesnešiem un apkalpojošām personām. To ievērošana veicina disciplinētu, organizētu un drošu treniņu un sacensību norisi.

Atbildība un disciplīna:

- Sportistiem ir pienākums ievērot treneru norādījumus, iekšējās kārtības noteikumus un spēles reglamentu. Aizliegta jebkāda apzināti bīstama, agresīva vai nesportiska rīcība gan treniņu, gan sacensību laikā. Disciplinēta uzvedība ir viens no galvenajiem drošības priekšnoteikumiem, jo noteikumi neievērošana bieži ir tiešs traumu cēlonis, īpaši bērnu un jauniešu futbolā.

Drošība treniņu procesā:

1. Iesildīšanās un atsildīšanās:

- Pirms katra treniņa obligāti jāveic iesildīšanās, kas sagatavo organismu slodzei. Tajā ietilpst locītavu mobilizācija, viegla skriešana un futbola specifiskās kustības. Pēc treniņa ieteicama atsildīšanās un stiepšanās.
- Nepietiekama iesildīšanās palielina traumu risku, savukārt atsildīšanās palīdz muskuļiem atjaunošanai.

2. Slodzes dozēšana:

- Treniņu slodzei jābūt pielāgotai sportistu vecumam, fiziskajai sagatavotībai un pieredzei. Īpaša uzmanība jāpievērš jaunajiem sportistiem, lai izvairītos no pārslodzes un ilgtermiņa veselības problēmām.
- Jāievēro atpūtas periodi, un traumu vai sāpju gadījumā nedrīkst turpināt treniņus.

3. Treniņu vides drošība:

- Treniņu videi jāatbilst drošības prasībām. Futbola laukumam jābūt labā tehniskā stāvoklī, bez bedrēm, slideniem vai bojātiem seguma posmiem. Vārtiem jābūt droši nostiprinātiem, savukārt treniņu inventāram – bumbām, konusiem, barjerām – jābūt tehniski kārtīgam.
- Apkārtējās vides drošība nereti tiek novērtēta par zemu, taču tieši vides faktori ir biežs kritienu, sasitumu un citu traumu cēlonis.

Individuālie drošības noteikumi sportistiem:

1. Ekipējums:

- Obligāti jālieto piemērots futbola ekipējums. Kājsargi ir nepieciešami gan treniņos, gan sacensībās. Apavi jāizvēlas atbilstoši segumam.
- Rotaslietas nedrīkst nēsāt, jo tās palielina traumu risku.

2. Personīgā higiēna un veselība:

- Sportistiem jāinformē treneris par veselības problēmām vai traumām.
- Slimības vai traumu gadījumos treniņos piedalīties nedrīkst.
- Svarīgi ir arī uzņemties pietiekami daudz šķidruma, īpaši intensīvas slodzes laikā.

Drošība sacensību laikā:

1. Spēles noteikuma ievērošana:

- Sacensībās jāievēro spēles noteikumi, kas aizliedz rupju un bīstamu spēli. Tie nodrošina ne tikai godīgu spēli, bet arī sportistu drošību.

2. Tiesnešu un treneru loma:

- Tiesneši uzrauga noteikumu ievērošanu, bet treneri seko sportistu veselības stāvoklim un reaģē uz bīstamām situācijām.
- Savlaicīga rīcība palīdz novērst nopietnas traumas.

Rīcība traumu gadījumā:

Traumas gadījumā nekavējoties jāpārtrauc slodze un jāsniedz pirmā palīdzība, izmantojot RICE vai POLICE principu. Smagākos gadījumos jāizsauc neatliekamā palīdzība. Pareiza rīcība palīdz samazināt traumu sekas un paātrina atveseļošanos.

Drošības tehnikas noteikumu nozīme prakses laikā:

Prakses laikā sporta organizācijā drošības noteikumu ievērošana palīdz praktikantiem labāk izprast atbildību sporta darbā un profesionālās ētikas nozīmi. Tā veicina apzinīgu attieksmi pret sportistu veselību, ļauj apgūt drošas un kvalitatīvas treniņu organizēšanas prasmes, kā arī nodrošina drošu vidi visiem iesaistītajiem – gan sportistiem, gan personālam.

Futbola drošības tehnikas noteikumi ir būtiska treniņu un sacensību procesa daļa. To ievērošana palīdz samazināt traumu risku, attīsta disciplīnu un nodrošina sportistu veselības aizsardzību. Izvērtējot šos noteikumus, var secināt, ka drošība futbolā balstās uz trim pamatprincipiem – disciplīnu, profilaksi un savlaicīgu rīcību ārkārtas situācijās.

APLIECINĀJUMS

Es, Kerija Aleksandra Fjodorova apliecinu,
/Vārds, Uzvārds/

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

Paraksts: _____

Datums: 21.05.2026

Dokumentu ar drošu elektronisko
parakstu parakstīja