

**RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTE
LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS AKADEMIJA**

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

IEVAS STEFĀNIJA TOMIŅA

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

KVALIFIKĀCIJAS DARBS

Rīga, 2026

**RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTES
LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS AKADĒMIJA**
Individuālo un komandu sporta veidu katedra

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

**BASKETBOLA TRENERA
KVALIFIKĀCIJAS DARBS**

**Rīgas Basketbola skolas SSG grupas audzēkņu koordinācijas attīstīšanas un
bumbas vadīšanas tehnikas apguves izpēte basketbola treniņu procesā**

Autors:

/paraksts/

/Vārds, uzvārds/

**Kvalifikācijas darba
vadītājs:**

/paraksts/

/Vārds, uzvārds/

Darbs aizstāvēts 2026. gada “__.” _____

Kvalifikācijas darba vērtējums: _____

Kvalifikācijas “Sporta veida treneris”
pārbaudījuma komisijas priekšsēdētāja:

/paraksts/

Antra Aizstrauta

Rīga, 2026

SATURS

IEVADS	4
1. "RĪGAS BASKETBOLA SKOLAS" DARBĪBAS RAKSTUROJUMS UN MĀCĪBU PROCESA PĒTĪJUMS.....	5
2. BASKETBOLA AUDZĒKŅU KOORDINĀCIJAS ĪPAŠĪBU ATTĪSTĪŠANAS IZPĒTE	8
2.1. Koordinācijas jēdziens un būtība	8
2.2. Basketbola tehnikas un fizisko īpašību saistība	9
2.3. Vecuma un dzimuma īpatnības saistībā ar koordināciju.....	9
2.4. Koordinācijas attīstīšanas metodes, līdzekļi un slodzes dozēšanas principi.....	10
2.5. Koordinācijas īpašību attīstīšana dažādos treniņa sagatavošanas posmos.....	11
2.6. Koordinācijas kontroles un novērtēšanas iespējas	11
2.7. Audzēkņu koordinācijas attīstības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums).....	12
3. BASKETBOLA AUDZĒKŅU TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒJUMS	14
3.1. Tehniskās sagatavotības jēdziens un nozīme	14
3.2. Bumbas vadīšanas tehnikas saistība ar fizisko sagatavotību	15
3.3. Tehnisko paņēmieni apgūšanās posmi un metodes.....	16
3.4. Kļūdu analīze un korekcija	17
3.5. Tehniskās sagatavotības novērtēšanas līdzekļi un metodes.....	17
3.6. Audzēkņu bumbas vadīšanas sagatavotības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)	18
4. TREIŅU DARBA PLĀNOŠANA.....	20
4.1. Gada plāns.....	20
4.2. Nedēļas plāns	21
4.3. Treiņu/nodarbību plāni	23
5. KVALIFIKĀCIJAS DARBA IZSTRĀDES PAŠVĒRTĒJUMS	38
6. KVALIFIKĀCIJAS DARBA VĒRTĒJUMS.....	39
LITERATŪRAS SARAKSTS	40
PIELIKUMI.....	43

IEVADS

Basketbols ir dinamiska sporta spēle, kurā spēlētāja darbību efektivitāti nosaka gan tehnisko prasmju apguve, gan augsts fiziskās sagatavotības līmenis. Tas ir komandu sporta veids, kurā nepārtraukti mainās spēles situācijas, un sportistam jāspēj ātri pieņemt lēmumus, precīzi izpildīt kustības un efektīvi sadarboties ar komandas biedriem. Basketbola treniņu procesā īpaši nozīmīga ir tehnisko elementu, piemēram, bumbas vadīšanas, apguve jau agrīnā vecumposmā, jo tā veido pamatu turpmākajai sportiskajai attīstībai.

Bumbas vadīšanas kvalitāte ir tieši saistīta ar koordinācijas spējām, jo šis elements prasa vienlaicīgu kustību kontroli, orientēšanos telpā un lēmumu pieņemšanu. Tāpēc koordinācijas attīstīšana ir viena no galvenajām fiziskajām īpašībām, ko jāattīsta jaunajiem basketbolistiem. Koordinācijas spēju attīstība ir īpaši svarīga 7–10 gadus veciem bērniem, jo šajā periodā notiek intensīva motorā mācīšanās un kustību stereotipu veidošanās. Ja koordinācijas un tehniskās prasmes netiek attīstītas pietiekami mērķtiecīgi, tas var ierobežot sportista tehnisko prasmju kvalitāti nākotnē. Darba mērķis ir padziļināti iepazīties ar koordinācijas un tehniskās sagatavotības teorētiskajiem aspektiem, veikt praktisko pētījumu, kā arī izstrādāt treniņu plānus, rezultātā gūstot visaptverošas zināšanas un pieredzi koordinācijas attīstīšanas un bumbas vadīšanas pilnveidē.

Darbs sastāv no 4 nodaļām – Rīgas Basketbola skolas izpēti, koordinācijas īpašību attīstīšanas izpēti, tehniskās sagatavotības izpēti un vērtējuma, kā arī treniņu darba plānošanas. Tā pat veikta audzēkņu koordinācijas attīstības un bumbas vadīšanas sagatavotības dinamikas novērtēšana. Papildus veikts arī kvalifikācijas darba izstrādes pašvērtējums. Izmantotie avoti apkopoti literatūras sarakstā.

1. “RĪGAS BASKETBOLA SKOLAS” DARBĪBAS RAKSTUROJUMS UN MĀCĪBU PROCESA PĒTĪJUMS

Organizācijas vēsture un tradīcijas

Rīgas Basketbola skola ir viena no lielākajām un atpazīstamākajām jaunatnes basketbola sporta skolām Latvijā. Skola tika dibināta 2003. gada 1. janvārī kā profesionālās ievirzes sporta izglītības iestāde basketbolā. Pēc Rīgas domes lēmuma no 2010. gada vienotā sistēmā tika apvienotas visas Rīgas pašvaldības basketbola programmas, tādējādi izveidojot lielāko basketbola skolu valstī (Rīgas Basketbola skola, n.d.). Rīgas Basketbola skolas direktore ir S. Vārpiņa. Direktora vietniece administratīvi saimnieciskajā darbā - M. Bokaldere. Direktora vietniece izglītības jomā - V. Bernāne un I. Cunska.

Skolas darbības galvenais mērķis ir nodrošināt bērniem un jauniešiem iespēju apgūt basketbola pamatus, pilnveidot fizisko sagatavotību un attīstīties par augsta līmeņa sportistiem (Rīgas Basketbola skola, n.d.). Organizācija izceļas ar ilggadējām basketbola tradīcijām, augstiem sasniegumiem Latvijas Jaunatnes basketbola līgā un profesionālu treneru darbu.

Rīgas Basketbola skolā īpaša uzmanība tiek pievērsta disciplīnai, komandas darbam, cieņpilnai savstarpējai komunikācijai un sportiskās kultūras attīstīšanai. Skolas tradīcijās ietilpst regulāra dalība Latvijas jaunatnes čempionātos, vasaras sporta nometņu organizēšana, audzēkņu iesaiste sacensībās un sporta pasākumos, kā arī ilgtermiņa sportiskās attīstības veicināšana.

Dibināšanas un darbības tiesiskie aspekti

Rīgas Basketbola skolas darbību nosaka Latvijas Republikas normatīvie akti, tostarp Izglītības likums, Sporta likums, Bērnu tiesību aizsardzības likums un Ministru kabineta noteikumi profesionālās ievirzes sporta izglītības jomā. Sporta skola darbojas kā pašvaldības profesionālās ievirzes izglītības iestāde, nodrošinot licencētu profesionālās ievirzes izglītības programmu “Basketbols”.

Audzēkņu uzņemšana notiek, pamatojoties uz vecāku iesniegumu un noslēgtu līgumu par profesionālās ievirzes sporta izglītības apguvi. Sporta skolai ir pienākums nodrošināt drošu un organizētu treniņu vidi, ievērot bērnu tiesību aizsardzības principus, kā arī organizēt mācību un treniņu procesu atbilstoši normatīvo aktu prasībām.

Treniņu process tiek organizēts saskaņā ar Latvijas Basketbola savienības (LBS) un Latvijas Jaunatnes basketbola līgas (LJBL) noteikumiem, ievērojot vecuma grupu specifiku, slodzes dozēšanu un sportistu veselības prasības.

Iekšējie noteikumi, vides, ugunsdrošības un higiēnas prasības

Sporta skolā ir izstrādāti iekšējās kārtības noteikumi, drošības instrukcijas, ugunsdrošības prasības un ētikas kodekss (Rīgas Basketbola skola, n.d.). Šie noteikumi regulē sportistu, treneru un darbinieku pienākumus, uzvedības normas un drošības prasības treniņu laikā.

Audzēkņiem ir pienākums ievērot disciplīnu, ierasties uz treniņiem savlaicīgi, izmantot piemērotu sporta apģērbu un maiņas apavus, kā arī saudzīgi izturēties pret inventāru un sporta infrastruktūru. Treneri uzrauga noteikumu ievērošanu un nepieciešamības gadījumā koriģē audzēkņu uzvedību.

Ugunsdrošības prasības paredz iepazīstināšanu ar evakuācijas plāniem un rīcību ārkārtas situācijās. Savukārt higiēnas prasības nosaka personīgās higiēnas ievērošanu, kārtības uzturēšanu ģērbtuvēs un sporta zālē, kā arī inventāra pareizu lietošanu un uzglabāšanu.

Vides prasības saistītas ar inventāra un telpu saudzīgu izmantošanu, tīrības uzturēšanu un drošas sporta vides nodrošināšanu visiem iesaistītajiem.

Drošības noteikumi sportā, traumas un to profilakse

Basketbols ir kontakta sporta veids ar paaugstinātu traumu risku, tādēļ drošības noteikumiem ir būtiska nozīme treniņu procesā. Treniņos tiek ievērota pakāpeniska slodzes palielināšana, pareizas kustību tehnikas apguve un kontrolēta kontakta spēles situāciju apmācība. Basketbols ir salīdzinoši traumatisks. Kustībās tiek iesaistīts cilvēka viss balsta kustību aparāts, nereti ir lieli ātrumi, strauji pagriezieni, pēkšņi triecieni. Bioloģisko materiālu un audu izturības raksturlielumu vērtības var ietekmēt mehāniskie faktori: noslogošanas veids, noslogošanas ilgums. Izturības raksturlielumu vērtības ietekmē arī bioloģiskie faktori: trenētība, vecums, dzimums, rase, slimības, pataloģiskās izmaiņas u.c. (Lanka, 2025).

Biežāk sastopamās traumas basketbolā ir potīšu sastiepumi, ceļa saišu bojājumi, menisku plīsumi, pirkstu traumas un sasitumi (Collins, 2022). Īpaši izplatītas ir priekšējās krusteniskās saites traumas un menisku bojājumi, kas bieži rodas strauju kustību maiņu, piezemēšanās vai kontakta situācijās.

Traumu profilaksē būtiska nozīme ir:

- kvalitatīvai iesildīšanās programmai;
- koordinācijas un līdzsvara attīstīšanai;
- pareizai kustību teknikai;
- atbilstoši slodzes dozēšanai;
- regulārām veselības pārbaudēm.

Treneris treniņu laikā pastāvīgi uzrauga vingrinājumu izpildi, koriģē tehniku un novērš potenciāli bīstamas situācijas. Svarīga ir arī psiholoģiski drošas un disciplinētas vides uzturēšana.

Treneriem nepieciešamā dokumentācija

Treneru darbā nepieciešama dažāda dokumentācija, kas nodrošina organizētu un normatīvajiem aktiem atbilstošu treniņu procesu. Dokumentu piemēri ir:

- treniņu plāni un nodarbību konspekti;
- audzēkņu apmeklējuma uzskaites;
- sacensību pieteikumi;
- drošības instrukcijas;
- medicīnisko pārbaudžu dokumentācija;
- vecāku iesniegumi un līgumi;
- nometņu organizēšanas dokumenti;
- testu rezultāti;
- treniņu darba atskaites un sasniegumu analīze.

Treniņu plānos treneris norāda nodarbības mērķus, uzdevumus, slodzes apjomu, izmantotos vingrinājumus un metodiskos paņēmienus. Daļa no dokumentācijas ir ne tikai trenera, bet visas sporta skolas atbildība, tāpēc dokumentu organizēšana un glabāšana uzticēta atbildīgajam lietvedim. Dokumentācija palīdz nodrošināt sistemātisku darbu un sekot līdzi audzēkņu attīstībai.

Sadarbība ar audzēkņu vecākiem

Sadarbība ar vecākiem ir nozīmīga sporta skolas darba sastāvdaļa. Vecāki tiek informēti par treniņu grafikiem, sacensībām, nometnēm, audzēkņu sasniegumiem un disciplīnas jautājumiem. Komunikācija ar treneri notiek "Whatsapp" platformā, slēgtā grupā. Vienu vai divas reizes gadā tiek organizētas vecāku sapulces. Vecākiem individuāliem jautājumiem ir pieejams treneres telefona numurs. Trenerim ir svarīgi uzturēt pozitīvu un profesionālu sadarbību ar ģimenēm, jo vecāku atbalsts būtiski ietekmē bērna motivāciju un attīstību sportā.

Trenera darba sasniegumi

2024./2025. gada sezonā Rīgas Basketbola skolas komandas Latvijas Jaunatnes basketbola līgā uzrādījušas augstus rezultātus dažādās vecuma grupās. U14, U15, U17 un U19

zēnu komandas ieguvušas godalgotas vietas LJBL spēka rangā (Latvijas Basketbola savienība, n.d.), savukārt meiteņu komandas veiksmīgi startējušas U15, U16, U17 un U19 vecuma grupās.

Tas liecina par treneru profesionālu darbu, kvalitatīvu treniņu procesu un veiksmīgu jaunatnes basketbola attīstību dažādās Rīgas Basketbola skolas filiālēs. Pozitīvi vērtējama arī vienmērīga sagatavotības kvalitāte dažādos Rīgas rajonos, nodrošinot audzēkņiem pieejamu un augstvērtīgu sporta izglītību.

Trenere Līga Jansone šajā sezonā darbojusies gan Latvijas Jaunatnes basketbola līgā, gan Latvijas Sieviešu basketbola līgas 2.divīzijā “TTT Rīga Kadetes” komandā, kura sekmīgi aizvadīja sezonu, gandrīz kvalificējoties “Final 4” turnīram sezonas noslēgumā. Latvijas Jaunatnes basketbola līgā trenētā “RBS Jugla” U19 vecuma grupas komanda izcīnīja 5.vietu.

Audzēkņu atlase un kritēriji

Sagatavošanas sporta grupa (SSG) 6–7 gadus veciem bērniem ir sākuma līmeņa grupa, kuras galvenais mērķis ir iepazīstināt bērnus ar fiziskajām aktivitātēm un attīstīt pamatkustību iemaņas. Šajā vecumposmā atlases kritēriji ir minimāli ierobežojoši, jo uzsvars tiek likts nevis uz sportisko meistarību, bet uz bērna vispārējo attīstību, veselību un interesi par kustību aktivitātēm.

Grupā tiek uzņemti visi bērni atbilstošā vecuma diapazonā (6–7 gadi), neatkarīgi no iepriekšējās sportiskās pieredzes, tādējādi nodrošinot vienlīdzīgas iespējas gan bērniem ar, gan bez iepriekšējas nodarbošanās ar sportu. Tāpat netiek veikta stingra atlase pēc fiziskās sagatavotības līmeņa, tomēr tiek ņemts vērā vispārējais veselības stāvoklis, lai nodrošinātu bērna drošu dalību nodarbībās.

Grupas komplektēšanas pamatprincips ir iekļaujošs un orientēts uz kustību prasmju apguvi rotaļīgā un vecumam atbilstošā vidē, nevis uz rezultātu sasniegšanu vai sportisko atlasī. Tādējādi SSG grupa veido pamatu turpmākai sportiskajai attīstībai, veicinot bērnu koordinācijas, līdzsvara un kustību pamatiemaņu attīstību drošos apstākļos.

Jāpiemin, ka katru gadu Rīgas basketbola skolā tiek veikti fizisko īpašību testi ar kontrolnormatīviem. Normatīvos ietilpst:

- 20 m skrējiens no augstā starta;
- Atspoles skrējiens 10 x 5 m;
- Lēcieni ar aukliņu (30 s laikā tiek vērtēts reižu skaits);
- Piespēles ar abām rokām no krūtīm 1,50 m attālumā 30 s laikā (vērtēts reižu skaits);
- Tāllēkšana no vietas;
- Tālā piespēle.

Lai kontrolnormatīvi tiktu nokārtoti, MT1-MT7 grupās jānokārto 4 no 6 kritērijiem. Ja audzēknis nespēj nokārtot kontrolnormatīvus, sporta skola var pieņemt lēmumu audzēkni sūtīt uz treniņiem pie gadu jaunākas grupas. Ja audzēknis nākamajā gadā spēj nokārtot attiecīgos normatīvus, ir iespējams rotēt atpakaļ uz iepriekšējo grupu.

2. BASKETBOLA AUDZĒKŅU KOORDINĀCIJAS ĪPAŠĪBU ATTĪSTĪŠANAS IZPĒTE

2.1. Koordinācijas jēdziens un būtība

Fiziskā sagatavotība sportā ir viens no svarīgākajiem priekšnoteikumiem veiksmīgai sportiskajai darbībai un sportista attīstībai. Sporta teorijā fizisko sagatavotību iedala vispārējā fiziskajā sagatavotībā un speciālajā fiziskajā sagatavotībā (Ciematnieks, 2025). Abas savstarpēji ir cieši saistītas un papildina viena otru, tomēr katrai no tām ir atšķirīgs mērķis, saturs un pielietojums treniņu procesā, tādēļ svarīgi saprast gan vispārējās, gan speciālās fiziskās sagatavotības būtību, lai vēlākos soļos apskatītu koordinācijas jēdzienu.

Vispārējā fiziskā sagatavotība raksturo organisma kopējo fizisko attīstību un funkcionālo spēju līmeni neatkarīgi no konkrēta sporta veida. Tās galvenais uzdevums ir nodrošināt sportista veselību, kustību daudzveidību un organisma spēju pielāgoties fiziskajām slodzēm (Platonov, 2013; Krauksts, 2003). Vispārējā fiziskā sagatavošana balstās uz fizisko īpašību un funkcionālo spēju daudzpusīgu attīstību, kas nodrošina augstas darbaspējas un veido bāzi nodarbībām izvēlētajā sporta veidā. Tā ietver spēku, ātrumu, izturību, veiklību (koordināciju) un lokanību. Tās pamatlīdzekļi ir vispārattīstošie vingrinājumi, vingrinājumi ar savu svaru, vingrinājumi dziļai muskulatūrai, kā arī aeroba rakstura vingrinājumi (Ciematnieks, 2025). Jauniešu sportā tā ir īpaši nozīmīga, jo nodrošina daudzpusīgu fizisko attīstību un samazina pārslodzes un traumu risku. Pārāk agrīna specializācija bez pietiekamas vispārējās sagatavotības var negatīvi ietekmēt sportista attīstību (Bompa & Buzzichelli, 2019). Speciālā fiziskā sagatavošana balstās uz vingrinājumiem un to kopumiem, kas nodrošina panākumu gūšanu izvēlētajā sporta veida sacensībās. Galvenais uzdevums ir izkopt būtiskākās fiziskās īpašības un iemaņas, paaugstināt organisma funkcionālās spējas un nostiprināt orgānus un sistēmas, kas realizē pamatslodzi izvēlētajā sporta veidā (Ciematnieks, 2025).

Veiklība jeb kustību koordinācijas spēja izpaužas indivīda spējīgumā ātri apgūt jaunas kustības un tās ātri un racionāli pielietot atbilstoši mainīgu apstākļu prasībām (Kancāns, 2000). Veiklības izpausmes ir:

- Koordinācijas spējas un to attīstīšana;
- Līdzsvara variatīvās izpausmes;
- Telpas izjūta;
- Laika izjūta;
- Liekais sasprindzinājums (Liepiņš, 2000).

Citā literatūras avotā koordinācija minēta kā viens no veiklības veidiem un sīkāk izdalīta telpā, laikā un piepūles (Ķīsis, 2002).

Koordinācija ir darbības, organisma funkciju saskaņošana, to savstarpējās atbilstības radīšana. Kustību koordinācijas īstenošana atkarīga no centrālās nervu sistēmas un iepriekš apgūtām kustībām. Jo vairāk kustību apgūts, jo vieglāk apgūt jaunas kustības (Ciematnieks, 2025). Koordinācija ir viens no būtiskākajiem spēles faktoriem, jo spēlētājiem jāveic ātras, precīzas un savstarpēji saskaņotas kustības ļoti mainīgos apstākļos. Augstais paātrinājums, virziena maiņa un lēcienu skaits norāda uz koordinācijas spēju centrālo nozīmi spēles struktūrā. Turklāt noguruma pieaugums spēles gaitā var negatīvi ietekmēt kustību precizitāti un lēmumu pieņemšanu, kas savukārt palielina kļūdu skaitu. Līdz ar to koordinācija basketbolā jāuztver kā komplekss fizisko un kognitīvo spēju kopums, kas tieši ietekmē sportisko sniegumu (Sansone et al., 2023). Basketbolā koordinācija svarīga ne tikai sportiskajam rezultātam, bet arī ir būtisks faktors traumu profilaksē, jo nosaka spēlētāja spēju

kontrolēt ķermeņa pozīciju lēcienos, piezemēšanās un straujas virziena maiņas laikā. Pētījumi rāda, ka līdzsvara vingrinājumi samazina apakšējo ekstremitāšu traumu, tostarp krustenisko saišu plīsuma, risku basketbolistiem (Davis et al., 2021). Koordinācija pati par sevi nenodrošina sportistam augsta līmeņa sasniegumus, tomēr ar lieliskām izturības vai ātruma spējām basketbolā vien nepietiks. Koordinācija ir neatņemama laba spēlētāja sastāvdaļa.

Apkopojot iepriekš minēto, var secināt, ka vispārējā fiziskā sagatavotība veido organisma pamata fizisko bāzi, nodrošina veselību un kustību daudzveidību, kā arī ir pamats turpmākajai sportiskajai attīstībai. Speciālā fiziskā sagatavotība nodrošina spēju efektīvi darboties konkrētajā sporta veidā. Tā ir orientēta uz konkrēta sporta veida prasībām, attīsta specifiskas kustību spējas, kā arī tieši ietekmē sportisko rezultātu. Abas sagatavotības formas ir savstarpēji saistītas un vienlīdz svarīgas sportista attīstībā. Ilgtermiņa sportiskie sasniegumi iespējami tikai tad, ja tiek nodrošināts līdzsvars starp vispārējo fizisko attīstību un sporta veida specifisko prasmju pilnveidi.

2.2. Basketbola tehnikas un fizisko īpašību saistība

Basketbols ir augstas intensitātes komandu sporta veids, kurā nepieciešama kompleksa fizisko īpašību mijiedarbība. Spēles laikā sportists veic sprintus, lēcienus, virziena maiņas, iesaistās kontakta cīņā, kā arī demonstrē koordinācijas spējas vienlaicīgi driblējot, pārrēdžot laukumu un veicot metienus. Darbības tiek izpildītas gan aerobos, gan anaerobos apstākļos. Basketbols prasa integrētu fizisko īpašību attīstību, kurā vienlaikus tiek iesaistīts spēks, ātrums, veiklība, koordinācija un izturība (Shalom et al., 2023). Basketbolists spēles laikā veic aptuveni 1000 dažādu kustību virziena maiņas, 40–50 lēcienus un vairākus desmitus sprintu, kas norāda uz ļoti augstām fiziskajām prasībām (Kozina et al., 2023).

Basketbols gadu gaitā ir krasi mainījies. Ja salīdzina, kā spēlēja basketbolu pirms 100 gadiem, tas ir krietni atšķirīgs no tā, kādu spēli redzam šodien. Arī pēdējās desmitgadēs basketbols ir kļuvis daudz fiziskāks, ātrāks un prasīgāks pret spēlētājiem. Spēks basketbolā ir viens no pamatelementiem, kas nodrošina efektīvu kontaktu cīņu, lēcienus un ātru paātrinājumu. Īpaši nozīmīgs ir eksplozīvais spēks, kas izpaužas īslaicīgās, maksimāli intensīvās kustībās, piemēram, lēcienā pie groza vai straujā startā. Ātrums basketbolā ir būtisks gan uzbrukumā, gan aizsardzībā. Tas ietver ne tikai maksimālo sprinta ātrumu, bet arī reakcijas ātrumu. Koordinācija savukārt nodrošina kustību precizitāti un efektīvu tehnisko elementu izpildi, piemēram, driblu, piespēles un metienus kustībā. Augsts koordinācijas līmenis ļauj sportistam saglabāt kontroli arī noguruma apstākļos. Veiklība tiek definēta kā spēja ātri mainīt kustības virzienu, ātrumu un ķermeņa pozīciju, saglabājot kontroli un līdzsvaru. Tā ir viena no svarīgākajām basketbola fiziskajām īpašībām, jo spēles laikā nepārtraukti notiek virziena maiņas, māņu kustības un reakcija uz pretinieka darbībām (Wang, 2024). Nedrīkst aizmirst arī par lokanību, kas nodrošina kustību amplitūdu.

Var secināt, ka basketbola spēles laikā fiziskās īpašības nedarbojas izolēti, bet gan ir kā integrēta sistēma. Tikai to kompleksa attīstīšana var nodrošināt augstu sportisko sniegumu.

2.3. Vecuma un dzimuma īpatnības saistībā ar koordināciju

Koordinācija bērnu vecumā tiek uzskatīta par vienu no būtiskākajām kustību pamata prasmēm, kas nodrošina efektīvu nervu sistēmas un muskuļu mijiedarbību kustību izpildē. Agrīnais skolas vecums (6-8 gadi) tiek raksturots kā jutīgais periods motorās mācīšanās attīstībā, kad koordinācijas spēju attīstība notiek īpaši strauji (Lloyd et al., 2015). Pētījumi norāda, ka labāka motorā kompetence bērnībā ir saistīta ar augstāku fizisko aktivitāšu līmeni un labāku sportisko prasmju apguvi nākotnē (Stodden et al., 2008). Koordinācijas vingrinājumi bērniem 6-8 gadu vecumā ir būtiski gan fiziskajai attīstībai, gan ilgtermiņa sportiskajai sagatavotībai. Koordināciju iespējams uzlabot jebkurā vecumā. Nereti koordinācijas spējas noderīgas ne tikai sporta laukumā, bet arī ikdienā pārvietojoties. Pētījumā

pierādīts, ka koordinācijas un līdzsvara treniņi uzlabo kustību kontroli arī pieaugušajiem un senioriem var samazināt kritienu un traumu risku (Sherrington, C., et al. 2019). Darba autore secina, ka koordinācijas attīstībai nav nedz konkrēta sākuma punkta, nedz noilguma. Tās attīstīšanai ir ieguvumi visās vecuma grupās, tomēr skolas vecuma bērnu treneriem jācenšas pēc iespējas strādāt ar koordinācijas uzdevumiem, lai bērni vieglāk apgūtu jaunas kustības arī nākotnē.

Pētījumi rāda, ka koordinācijas attīstībā bērnībā pastāv dzimumu atšķirības, kas visbiežāk izpaužas noteiktos motorās kompetences komponentos. Zēni parasti uzrāda augstāku sniegumu objektu kontroles prasmēs, piemēram, mešanā un bumbas kontrolē, savukārt meitenes biežāk demonstrē labākas līdzsvara prasmes (Zheng et al., 2022). Meitenēm statiskās un dinamiskās līdzsvara spējas līdz pubertātes vecumam aug straujāk nekā zēniem, tomēr 17-18 gadu vecumā izlīdzinās (Liepiņš, 2000). Tomēr šīs atšķirības nav tikai bioloģiski noteiktas, bet, iespējams, saistītas arī ar bērnu fiziskās aktivitātes vidi un pieredzi – zēni nereti rotaļājas skrienot vai spēlēs ar bumbām, piemēram, spēlējot futbolu, bet meitenes izvēlas dejas, kas savukārt attīsta līdzsvaru.

2.4. Koordinācijas attīstīšanas metodes, līdzekļi un slodzes dozēšanas principi

Koordinācijas attīstīšanas pamatā jāņem vērā vingrinājumu secības izvēles principi. Koordinatīvi sarežģītiem vingrinājumiem jāatrodas treniņa pirmajā daļā, kad vēl nav sakrājies nogurums un ir augstākas koncentrēšanās spējas. Treniņa beigās var veikt tehnikas pilnveidošanas vingrinājumus uz noguruma fona, imitējot sacensību darbību (Ciematnieks, 2025).

Koordinācijas attīstīšanā izmanto metodes, kas ietver jaunus, neierastus kustību uzdevumus, jo tie visvairāk stimulē nervu sistēmu. Galvenais paņēmieni koordinācijas spēju attīstīšanai ir jaunas, daudzveidīgas kustības. Jāietver jauni, mazpazīstami vai nepazīstami elementi. Pilnībā apgūtas kustības koordinācijas spējas un veiklību neattīsta (Liepiņš, 2000). Piemēram, ne tikai driblē basketbola bumbu, bet ir apgrūtinājums – ar otru roku met gaisā un ķer tenisa bumbiņu. Nereti bērniem tiek izmantotas spēļu un rotaļu metodes ar koordinācijas elementiem (dribls apvienojumā ar vēl kādu darbību). Jāņem vērā, ka koordinācijas grūtībām jāpieaug pakāpeniski. Sevišķi tas jāievēro strādājot ar bērniem, jo uzdevumi, kas ir krietni virs viņu koordinācijas spējām, var viņus atbaidīt no sporta.

Koordinācijas attīstīšanā tiek izmantoti gan vispārējie, gan sporta specifiskie līdzekļi. Pie vispārējiem līdzekļiem pieskaitāmi līdzsvara un lēcienu vingrinājumi, koordinācijas kāpnes (trepītes) un dažādi kustību uzdevumi bez sporta inventāra, savukārt sporta specifiskie līdzekļi ietver bumbas vadīšanu, piespēles un metienus kustībā, kā arī spēles situāciju imitāciju. Ieteicamos metodiskos pamatlīdzekļus var iedalīt šādās pamata grupās:

- Neparastu sākuma stāvokļu pielietošana (sprintā-guļus);
- Vingrinājumu spoguļveida izpilde (ar pretējo roku vai kāju);
- Kustību ātruma un tempa maiņa (dribls maksimāli ātri un lēni);
- Vingrinājuma telpisko robežu maiņa (piemēram, samazināti vai paplašināti vārti, spēle tikai soda laukumā, lieluma vai rīku izmēru maiņa (driblēt ar tenisa bumbiņu);
- Vingrinājumu sarežģīšana ar papildkustībām (metiens pēc pagrieziena, dribls ar bumbu un balonu otrā rokā);
- Vingrinājumu izpildes veida maiņa (bumbas piespēle ar atsitenu un bez);
- Pretdarbības izmainīšana (spēle 1:1, 1:2);
- Vingrinājumu veikšana agrāk nezināmās situācijās (futbols paralēli driblējot ar basketbola bumbu) (Liepiņš, 2000).

Koordinācijas treniņos slodze atšķiras no spēka vai izturības treniņiem. Vingrinājumus jācenšas veikt maksimāli precīzi, nogurums var samazināt koordinācijas spējas. Jāievēro vingrinājumu sarežģītības pakāpeniska palielināšana. Sākot ar vienkāršāku vingrinājumu un pabeidzot ar sarežģītu, sākot ar lēnu izpildi un noslēdzot ar ātru. Basketbolā var izmantot arī pretinieka spiedienu un lēmumu pieņemšanu kā iespējamo sarežģītības līmeņa palielināšanu.

2.5. Koordinācijas īpašību attīstīšana dažādos treniņa sagatavošanas posmos

Koordinācijas īpašību attīstība basketbolā ir ilgtermiņa process, kas būtiski ietekmē spēlētāja tehnisko, taktisko un fizisko sagatavotību. Koordinācija tiek uzskatīta par vienu no kompleksākajām fiziskajām īpašībām, jo tā ietver nervu sistēmas spēju regulēt kustību precizitāti, ātrumu, ritmu un pielāgošanos mainīgiem spēles apstākļiem. Basketbolā, kur spēles situācijas nepārtraukti mainās un nepieciešama ātra lēmumu pieņemšana, koordinācijas attīstībai ir īpaši nozīmīga loma. Vispārējās sagatavošanas posmā bērniem koordinācijas attīstības galvenais uzdevums ir veidot plašu un daudzveidīgu kustību pieredzi. Kā iepriekš minēts, jo vairāk kustību apgūts, jo vieglāk apgūt jaunas kustības. Šajā posmā īpaši svarīgi ir 6-12 gadu vecuma bērni, jo tieši šajā periodā nervu sistēma ir visplastiskākā un vislabāk pielāgojas jauniem kustību modeļiem (Lloyd et al., 2015). Basketbolā šajā posmā treniņu saturs tiek balstīts uz spēlēm, rotaļām, kustību vingrinājumiem bez augstas specializācijas un vienkāršiem koordinācijas uzdevumiem, piemēram, bumbas vadīšanu, lēkšanu, reakcijas vingrinājumiem un kustību maiņām. Vēlākos vecumposmos koordinācijas attīstība kļūst mērķtiecīgāka un orientēta uz basketbola specifiskajām kustībām. Šajā posmā tiek attīstīta spēja koordinēt kustības augstas intensitātes apstākļos, piemēram, ātras virziena maiņas, dribls zem spiediena, piespēles kustībā un metieni pēc dinamiskām darbībām.

Basketbola specifiskā koordinācija ietver arī spēju apstrādāt informāciju no spēles situācijas un pieņemt lēmumus ļoti īsā laikā. (Vänttinen et al. 2010) norāda, ka jaunie basketbolisti, kuri regulāri trenē sporta veidam specifiskas koordinācijas prasmes, demonstrē labāku kustību efektivitāti un precizitāti sacensību apstākļos.

Šajā posmā būtiski ir arī pakāpeniski palielināt vingrinājumu sarežģītību, apvienojot tehniskos elementus ar taktiskajiem uzdevumiem. Tas ļauj attīstīt koordināciju ne tikai kā fizisku īpašību, bet arī kā spēju efektīvi darboties spēles situācijās.

Augsta līmeņa sportā koordinācijas attīstība pārsvarā netiek mērķtiecīgi attīstīta izolētā formā, bet gan iekļauta spēles situācijās- kombinācijā ar augstu intensitāti un noguruma apstākļiem, imitējot sacensību slodzi un lēmumu pieņemšanu. Mērķis ir koordinācijas stabilitāte noguruma un nereti arī spriedzes apstākļos. Basketbola spēles beigās, īpaši izšķirošās galotnēs, nereti tiek pieļautas kļūdas, kas var būt saistītas ar samazinātu kustību kontroli.

2.6. Koordinācijas kontroles un novērtēšanas iespējas

Veiklības attīstības raksturošanai nav vienas vispārpieņemtas mērvienības (metri, sekundes vai citas). Iespējams, ka tas ir viens no iemesliem, kāpēc veiklība ir salīdzinoši mazāk pētīta kā, piemēram, spēks vai izturība. Visbiežāk veiklības raksturošanai izmanto sekojošos rādītājus:

- vingrinājuma kustību koordinācijas sarežģītības pakāpe/līmenis;
- vingrinājuma izpildes precizitāte;
- kustības izpildei nepieciešamais laiks (Kancāns, 2000).

Vispārējās veiklības un tai skaitā koordinācijas spēju attīstību raksturo vairākas pazīmes:

- Spēja ātri reaģēt;

- Spēja adaptēties atbilstoši apstākļu maiņai;
- Kustību pārvaldes spējīgums;
- Ķermeņa līdzsvara sajūtas un telpiskās orientācijas spēja;
- Spēja radoši kombinēt (Kancāns, 2000).

Veiklības spēju novērtēšanai var tikt izmantoti dažādi testi. Viens no biežāk izmantotajiem līdzsvara testiem ir “Flamingo” līdzsvara tests, kurā tiek novērtēta spēja saglabāt stabilu ķermeņa pozīciju uz vienas kājas. Šis tests galvenokārt raksturo statisko līdzsvaru. Koordinācijas novērtēšanai izmanto arī dažādus ritma un kustību saskaņošanas uzdevumus, piemēram, lekšanu ar lecamauklu. Šajā vingrinājumā tiek vērtēta kustību regularitāte, kustību ritma izjūta un spēja vienlaikus koordinēt roku un kāju darbību. Tiek izmantoti arī basketbolam specifiskāki roku-acu koordinācijas testi, piemēram, piespēles pret sienu noteiktā laikā. Koordinācijas kontroles procesā svarīga ir arī reakcijas ātruma noteikšana. Reakcijas testi tiek veikti, izmantojot skaņas vai vizuālus signālus, uz kuriem cilvēkam jāreaģē pēc iespējas ātrāk. Šādi testi ļauj izvērtēt centrālās nervu sistēmas darbības efektivitāti un kustību uzsākšanas ātrumu. Viens no vienkāršākajiem reakcijas ātruma noteikšanas testiem ir lineāla krišanas tests (ang. “ruler drop test”). Testa laikā viena persona vertikāli tur lineālu, bet otra novieto roku pie lineāla apakšējās daļas. Bez iepriekšēja brīdinājuma lineāls tiek atlaists, un testējamajam tas pēc iespējas ātrāk jāsatver. Reakcijas ātrumu nosaka pēc attāluma, kuru lineāls nokritis līdz satveršanas brīdim. Jo mazāks attālums, jo ātrāka reakcija. Šis tests raksturo reakcijas ātrumu un roku-acu koordināciju. Mūsdienās tiek izmantoti arī dažādi datorizēti reakcijas testi, kuros cilvēkam jāreaģē uz gaismas vai skaņas signāliem, nospiežot pogu vai veicot noteiktu kustību. Šādi testi ļauj precīzāk analizēt reakcijas laiku un nervu sistēmas darbības efektivitāti. Viens no plaši izmantotajiem instrumentiem ir “Vīnes test sistēma”, kas ļauj novērtēt reakcijas ātrumu, uzmanības koncentrēšanās spējas un kustību koordināciju.

2.7. Audzēkņu koordinācijas attīstības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)

Balstoties uz Rīgas Basketbola skolas izstrādātajiem kontrolnormatīviem, Latvijas Basketbola savienības izstrādātajiem materiāliem (Ernštreits & Ikstens, n.d.), kā arī teorijā balstītas informācijas par koordināciju, tika izvēlēts tests lēcieni ar aukliņu (30 s laikā reižu skaits). Šajā vingrinājumā tiek vērtēta kustību regularitāte, kustību ritma izjūta un spēja vienlaikus koordinēt roku un kāju darbību.

Tā kā plašāka testēšana un kontrolnormatīvi tiek piemēroti no MT1 grupas, kontrolnormatīvi atsevišķi SSG grupai nav izstrādāti, līdz ar to šīs grupas rezultāti tiks salīdzināti ar MT1 normatīviem. Testi veikti 19.02.2026. un 30.04.2026.

Dalībnieks	Rezultāts 19.02.2026.	Rezultāts 30.04.2026.	Izmaiņas %
A	6	7	16.7
B	14	16	14.3
C	27	29	7.4
D	4	4	0
E	27	25	-7.4
F	15	17	13.3
G	11	15	36.4
H	13	13	0
I	12	14	16.7
J	16	16	0
K	36	38	5.6

L	8	9	12.5
---	---	---	------

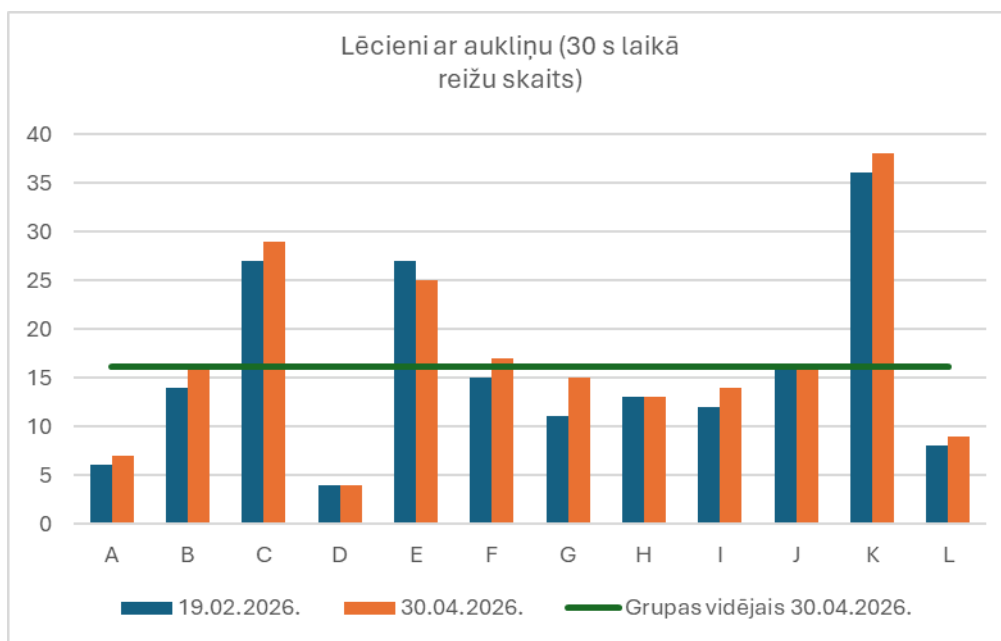
1.tabula. Lēcieni ar aukliņu rezultāti (30 s laikā reižu skaits).

Saskaitot audzēkņu rezultātus un izdalot ar dalībnieku skaitu iegūstam vidējo aritmētisko, kas ir 15.75 pirmajā testā un 16.92 otrajā testā. Grupas vidējais pieaugums ir 1.17 (16.92-15.75).

Aprēķinot pēc kopējā rezultāta, kas 19.02. ir 189 un 30.04. ir 203 $(203-189)/189 * 100 = 7.4\%$ ir kopējais komandas rezultāta uzlabojums. Rezultātu izkliedes raksturošanai tika aprēķināts diapazons jeb starpība starp augstāko un zemāko rezultātu. Sākuma testā augstākais rezultāts bija 36 lēcieni, zemākais - 4 lēcieni, tādēļ diapazons bija: $36-4=32$ Otrajā testā diapazons bija: $38-4=34$. Tātad grupā pastāvēja salīdzinoši lielas individuālās atšķirības starp audzēkņu rezultātiem. Papildus tika aprēķināta arī standartnovirze, kas pirmajā testā bija 9.55 un otrajā 9.59. Standartnovirze ir statistisks rādītājs, kas parāda, cik lielā mērā individuālie rezultāti atšķiras no grupas vidējā. Tā raksturo rezultātu izkliedi - vai rezultāti grupā ir līdzīgi vai atšķirīgi.

1. Attēlā redzams, ka grupā kopumā vērojams neliels progress. Lielākajai daļai bērnu rezultāti ir uzlabojušies, tomēr progressa apjoms ir atšķirīgs- daļai tas ir izteikts (piemēram, G un K), citiem neliels, savukārt dažiem rezultāti palikuši nemainīgi (H, J), bet vienam dalībniekam novērojams arī neliels kritums (E). Zaļā līnija, kas atspoguļo komandas vidējo rezultātu (16.16 lēcieni), parāda, ka tikai daļa bērnu to pārsniedz, bet lielākā daļa atrodas ap vai zem šī līmeņa. Tas norāda, ka 7 gadu vecumā koordinācijas un veiklības attīstība ir ļoti individuāla un nevienmērīga, tāpēc treniņu procesā ir būtiska diferencēta pieeja, pielāgojot uzdevumus katra bērna spējām un attīstības tempam. Tāpat jāuzsver, ka meitenes, kas parādīja labākos rezultātus, demonstrēja arī labāko tehniku. Iespējams, ka viņas tiek nodarbinātas arī citos pulciņos vai treniņos, piemēram, mākslas vingrošanā, līdz ar to padziļināti apguvušas kustības izpildes tehniku.

Sporta skolas kontrolnormatīvi paredz, ka MT1 grupas audzēknei jāspēj 30 sekunžu laikā veikt 10 lēcienus ar aukliņu. Lielākā daļa meiteņu šo normatīvu izpilda, tikai 3 meitenes neiekļaujas normatīvos. Ja meitenes turpinās trenēties, ļoti iespējams, ka pēc gada visas spēš izpildīt nepieciešamos normatīvus.



1. attēls. Rezultāti lēcienos ar aukliņu (30 s laikā reižu skaits).

3. BASKETBOLA AUDZĒKŅU TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒJUMS

3.1. Tehniskās sagatavotības jēdziens un nozīme

Basketbols ir dinamisks komandu sporta veids, kurā augstu sportisko rezultātu nosaka ne tikai fiziskā, bet arī tehniskā sagatavotība. Tehniskā sagatavotība apzīmē kustību sistēmas apgušanas pakāpi, kas sekmē optimālu rezultātu sasniegšanu izvēlētajā sporta veidā. Ar terminu sporta veida tehnika saprotams paņēmieni un darbību kopums, kas sporta veida pārstāvim nodrošina efektīvu uzdevumu izpildi sacensībās (Fernāte, 2002). Citiem vārdiem sakot, tas ir visracionālākais un efektīvākais kustības izpildes veids, kas vislabāk paveic kustības uzdevumu (Ciematnieks, 2025). Jāņem vērā, ka spēja tehniski pareizi izpildīt paņēmienus visbiežāk ir cieši saistīta ar sportistu fizisko sagatavotību. Augsta līmeņa kustību tehniku raksturo:

Noturība un stabilitāte neatkarīgi no apstākļiem;

Spēja pielāgoties dažādiem mainīgiem apstākļiem un prasībām (Kīsis, 2002).

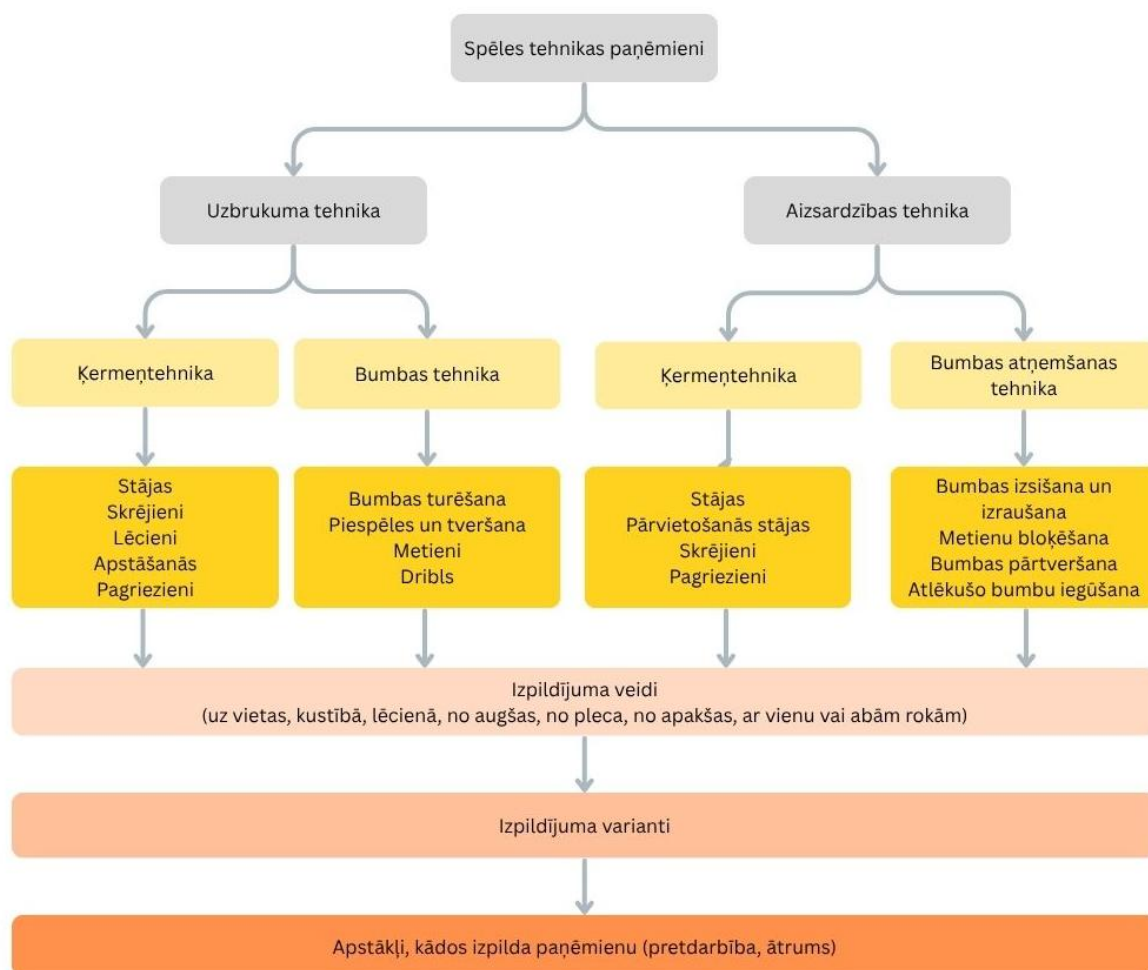
Kvalitatīvi attīstīta tehnika ļauj sportistam ekonomiskāk izmantot kustības, ātrāk pieņemt lēmumus un efektīvāk pielāgoties spēles situācijām. Tādēļ tehniskās sagatavotības attīstīšana ir neatņemama treniņu procesa sastāvdaļa.

Tehniskā sagatavotība un koordinācija sportā ir cieši savstarpēji saistītas, jo kvalitatīva tehnisko elementu izpilde nav iespējama bez labi attīstītām koordinācijas spējām. Koordinācija nodrošina spēju precīzi kontrolēt kustības, savienot vairākas darbības vienotā kustību struktūrā, saglabāt līdzsvaru un ātri pielāgoties mainīgām situācijām. Savukārt tehniskā sagatavotība balstās uz šo spēju praktisku izmantošanu konkrētā sporta veida kustībās.

Basketbola tehnikās sagatavotības raksturojums, klasifikācija

Basketbolā tehniskā sagatavotība ietver tādas pamata prasmes kā dribls, piespēles, metieni, bumbas uztveršana, kustības aizsardzībā un dažādu tehnisko darbību izpilde mainīgos spēles apstākļos. Klasificējot spēles tehnikas paņēmienus, tos iedala uzbrukuma tehnikā un aizsardzības tehnikā. Uzbrukuma tehnika iedalās ķermeņa tehnikā un bumbas tehnikā, savukārt aizsardzības tehnika – ķermeņa tehnikā un bumbas atņemšanas tehnikā. Kā redzams 1. attēlā, sīkāk iedalās arī dažādi izpildījuma veidi, varianti, kā arī apstākļi, kādos tehniskais paņemiens tiek izpildīts.

Šī klasifikācijas shēma uzskatāmi parāda, cik daudzveidīga un tehniski sarežģīta ir basketbola spēle. Katrs tehniskais paņemiens sastāv no vairākiem elementiem un izpildījuma variantiem, kuri spēles laikā tiek izmantoti dažādās situācijās un mainīgos apstākļos. Basketbolistam nepieciešams ne tikai apgūt atsevišķas kustības, bet arī spēt tās precīzi un ātri pielietot dinamiskā spēles vidē, kur nepārtraukti mainās kustību ātrums, virziens, pretinieku darbība un lēmumu pieņemšanas situācijas. Tas nozīmē, ka tehniskā sagatavotība basketbolā nav tikai atsevišķu kustību mehāniska iemācīšanās, bet gan sarežģīts koordinācijas, kustību kontroles, reakcijas ātruma un situācijas uztveres process. Shēma vienlaikus parāda arī trenera darba sarežģītību. Trenerim nepieciešams ne tikai iemācīt atsevišķus tehniskos paņēmienus, bet arī pakāpeniski attīstīt spēlētāju spēju šos paņēmienus izmantot dažādās situācijās un zem fiziskas vai psiholoģiskas slodzes. Īpaši svarīgi tas ir darbā ar bērniem un jauniešiem, jo sākotnēji jāizveido pareizi kustību pamati, kustību koordinācija un tehniskā izpildījuma precizitāte. Nepareizi apgūta tehnika vēlāk var kļūt par būtisku šķērslī sportista attīstībā. Tāpēc trenerim jāspēj izvēlēties vecumam un sagatavotības līmenim atbilstošus vingrinājumus, pakāpeniski palielinot kustību sarežģītību un dažādību.



2.Attēls. Basketbola spēles tehnikas paņēmieni klasifikācija (Rudzītis et al., 2008).

Svarīgi ievērot arī secību, kādā tehnikas paņēmieni tiek mācīti. Ieteicams ievērot secību:

- Ķermeņtehnika un pārvietošanās;
- Bumbas pārvaldīšanas tehnika;
- Pretdarbības (segšanas) tehnika un bumbas iegūšanas tehnika aizsardzībā;
- Spēles darbības (paņēmieni apvienojumu) uzbrukumā un pretdarbības aizsardzībā (Rudzītis et al., 2008).

Basketbolā tehniskās darbības gandrīz nekad netiek izpildītas izolēti. Spēles laikā tehnika cieši saistīta ar taktisko domāšanu, reakcijas ātrumu, fizisko sagatavotību un koordinācijas spējām. Tas nozīmē, ka trenerim jāveido vide, kurā sportists mācās pieņemt pareizus lēmumus lielā ātrumā. Līdz ar to basketbola tehniskā sagatavotība ir ilgstošs, daudzpakāpju un sistemātisks process.

3.2. Bumbas vadīšanas tehnikas saistība ar fizisko sagatavotību

Basketbolā tehniskā sagatavotība ir cieši saistīta ar koordinācijas spējām, jo tehnisko elementu izpilde notiek dinamiskos un mainīgos apstākļos. Spēja precīzi kontrolēt kustības, ātri pielāgoties situācijai un koordinēt roku, kāju un redzes darbību būtiski ietekmē dribla, piespēļu, metienu un aizsardzības kustību kvalitāti. Pētījumā par jauno basketbolistu tehnisko prasmju attīstību tika secināts, ka sportistiem ar augstāku kustību koordinācijas un motorisko spēju līmeni bija labāki tehnisko prasmju rādītāji un stabilāka to attīstība ilgtermiņā.

(Guimarães et al., 2021). Pētījumā koordinācijas un motorisko spēju līmenis tika noteikts, izmantojot dažādus fiziskos un tehniskos testus, kuros tika vērtēta veiklība, līdzsvars, reakcijas ātrums, kustību precizitāte un tehnisko elementu izpildes kvalitāte. Rezultāti parādīja, ka audzēkņi ar augstākiem koordinācijas spēju rādītājiem spēja efektīvāk un precīzāk izpildīt basketbola tehniskos elementus, kā arī uzrādīja stabilāku prasmju attīstību ilgākā laika posmā. Līdzīgs pētījums norāda, ka koordinācijas spējas ir pamats tehnisko prasmju apguvei basketbolā, jo tās nodrošina spēju kontrolēt kustības mainīgos apstākļos (piemēram, mainot virzienu, ātrumu vai vienlaikus pievēršot uzmanību pretiniekiem) (Heitenko, 2024). Tas norāda, ka koordinācijas spēju attīstīšana ir nozīmīgs priekšnoteikums veiksmīgai tehniskajai sagatavotībai basketbolā, tomēr nenoliedzami svarīgas ir arī citas fiziskās īpašības.

Apskatot tieši vadīšanu (driblu) basketbolā, var secināt, ka tas ir komplekss tehniskais elements, kura izpilde ir cieši saistīta ar spēlētāja fizisko sagatavotību. Konkrētos brīžos iesaistās dažādas fiziskās īpašības:

- Ātrums (spēja pārvietoties un vadīt bumbu vienlaikus);
- Reakcijas ātrums (spēja ātri reaģēt uz pretinieka vai situācijas izmaiņām);
- Līdzsvars (ķermeņa stabilitāte kustībā un virziena maiņās);
- Kustību koordinācija (roku un kāju darbības sinhronizācija bumbas vadīšanas laikā);

laikā);

- Izturība (spēja ilgstoši veikt bumbas vadīšanu ar saglabātu kustību kvalitāti un precizitāti spēles vai treniņa laikā);

- Spēks (nodrošina efektīvāku paātrinājumu, virziena maiņu un kontroli bumbas vadīšanas laikā).

Tikai laba kustību koordinācija nenodrošinās laba saspēles vadītāja īpašības laukumā. Papildus nepieciešamas labi attīstītas arī pārējās iepriekš minētās īpašības. Driblēt un paralēli skriet, loģiski apsverot, šķiet grūtāk, nekā vienkārši skriet. To apstiprina arī pētījumā paustais, ka bumbas vadīšana prasa papildu koordinācijas kontroli, kas rezultējas kustības ātruma samazinājumā salīdzinājumā ar brīvu skriešanu (Conte, 2020). Šis fakts uzskatāmi parāda, ka efektīva bumbas vadīšana nav atsevišķa prasme, bet gan cieši saistīta ar vispārējo fizisko sagatavotību. No tā izriet secinājums, ka labas bumbas vadīšanas pamatnoteikums ir labi attīstīta fiziskā bāze.

3.3. Tehnisko paņēmieni apgūšanās posmi un metodes

Tehnisko paņēmieni mācīšanās jārealizē sekojoši posmi:

- Iepazīstināšana ar paņēmieni – ar vārdiskās un uzskatāmības metodes palīdzību audzēkņiem tiek radīts priekšstats par tehnisko paņēmieni. Svarīgs pareizs izpildījuma demonstrējums, sniegta precīza informācija, tā lomu un nozīmi basketbola spēlē. Ja nepieciešams, treneris var demonstrēt paņēmieni, izmantojot video vai zīmējumus;

- Paņēmiena mācīšana speciāli radītos apstākļos – šajā posmā uzdevums ir apgūt tehnikas paņēmiena izpildījuma kustību pamata struktūru. Izmantojami vingrinājumi, kuri balstās uz darbības izpildīšanu pa daļām ar svarīgāko ķermeņa stāvokļu fiksēšanu, kā arī iespējams izslēgt emocionālos faktorus (piemēram, metiens nav grozā, bet gan tiek imitēts kā piespēle partnerim, tā koncentrējoties uz pareizu izpildi nevis to, vai tiks trāpīts grozā). Var tikt izmantoti dažādi palīglīdzekļi kā konusi (piemēram, lai radītu šķēršļu joslu dribla tehnikas mācīšanās laikā);

- Paņēmiena padziļinātas apguves mācīšanās posms – šī posma uzdevums ir apgūt paņēmiena tehnikas detaļas. Izmantojami tādi līdzekļi kā paņēmiena izpildījums ar nedalīto metodi maksimālā ātrumā, piemērojami dažādi apgrūtinājumi (piemēram, dribls ar vienu roku, ar otru kontrolējot balonu), iespējams iesaistīt paņēmieni spēlēs un rotaļās;

- Pilnīgas kustību iemaņas veidošanas posms – uzdevums ir savstarpēji saistīti pilnveidot tehnikas paņēmieni ar vienlaicīgu tās fiziskās īpašības attīstīšanu, kas nepieciešama tā izpildīšanai. Var izmantot stafetes, kustību rotaļas, kurās maksimāla fiziska piepūle jāapvieno ar tehnikas paņēmieni izpildi;

- Paņēmiena situatīva apguve – šajā posmā mērķis ir pilnveidot paņēmieni spēles situācijām tuvinātos apstākļos. Tiek modelētas dažādas situācijas, lai paņēmieni izpildītu dažādos, mainīgos apstākļos atbilstoši spēlēs sastopamajiem (piemēram, aktīva pretinieka pretestība);

- Tehnisko prasmju nostiprināšana spēles apstākļos- šī posma uzdevums ir attīstīt spēju sasniegt maksimāli iespējamo darbības efektivitāti pret darbības un nepārtraukti mainīgu situāciju apstākļos. Izmantojamas dažādas rotaļas un sacensības, arī piedalīšanās oficiālās sacensībās. Var izmantot spēles ar pielāgotiem noteikumiem (piemēram, spēle bez dribla, lai trenētu piespēles un laukuma pārredzēšanu) (Rudzītis, 2008).

Aplūkojot tieši bumbas vadīšanas apgūšanu, trenerim svarīgi ņemt vērā audzēkņu vecumposmu. Pētījumos par bērnu un jauniešu basketbolu tiek uzsvērts, ka dribla prasmes būtiski uzlabojas vecumā no 7 līdz 10 gadiem, kas tiek uzskatīts par jutīgo periodu tehnisko prasmju un koordinācijas attīstībai (Matulaitis, 2019). Treneriem to jāņem vērā un šajā laikā īpaši jāstrādā uz šī tehniskā paņēmien pilnveidošanu.

3.4. Kļūdu analīze un korekcija

Tehnisko prasmju apguves procesā, īpaši sporta spēlēs, kļūdas ir dabiska un neizbēgama mācīšanās sastāvdaļa. Kļūdas tehnikā rodas gan nepietiekamas fiziskās sagatavotības, gan nepilnīgas kustību koordinācijas, gan arī nepietiekamas izpratnes par pareizu kustības izpildes struktūru dēļ. Nereti basketbolisti, izpildot metienu, demonstrē ļoti atšķirīgas tehnikas, kas sākotnēji var šķist nepareizas vai neefektīvas, taču praksē daļa no tām ir individuāli pielāgotas kustību īpatnībām un fiziskajām spējām, un izpilda kustības uzdevumu (piemēram, bumba tiek iemesta grozā). Tas parāda, ka tehniskā izpilde sporta spēlēs ne vienmēr ir absolūti vienveidīga, tomēr bērnu vecumposmā, īpaši apgūstot pamata tehniskos elementus, ir būtiski veidot pareizu kustību struktūru, lai vēlāk neveidotos ierobežojoši vai grūti koriģējami ieradumi.

Bumbas vadīšanas apguves procesā, īpaši 7 gadus vecu bērnu vecumposmā, kļūdu analīzei un korekcijai ir būtiska nozīme. Lai gan treneris ir pilnvērtīgi iepazīstinājis audzēkņus ar paņēmieni, svarīgi sekot līdzi mācīšanās attīstībai. Šajā attīstības posmā bērniem vēl tikai veidojas pamata kustību stereotipi, tādēļ nepareizi iemācītas kustības var nostiprināties un vēlāk būtiski apgrūtināt tehnisko prasmju pilnveidi. Apgūstot paņēmieni audzēkņi nereti skatās uz bumbu, nevis uz laukumu, kā arī vairāk driblē ar sev ērto roku, tomēr vēlākos tehniskā paņēmiena mācīšanās posmos svarīgi uzsvērt, ka skatienam jābūt uz laukumu, nevis uz bumbu, kā arī jādažādo uzdevumi, lai dribla tehnika tiktu attīstīta ar abām rokām. Tā pat jāpievērš uzmanību dribla augstumam un ķermeņa stājai.

Īpaši svarīgi darbā ar pirmsskolas gadus veciem bērniem ir izmantot pozitīvu un saprotamu kļūdu korekcijas pieeju, izvairoties no pārlietu sarežģītiem tehniskiem skaidrojumiem. Piemēram, kļūda “skatiens uz bumbu, nevis laukumu” var tikt koriģēta ar uzdevumiem, kuros bērnam jāvada bumba, vienlaikus skaitot vai meklējot vizuālus signālus apkārtējā vidē. Ja treneris pamana kļūdu, konstruktīvas un laicīgas atgriezeniskās saites sniegšana būtiski uzlabo motoro prasmju apguvi (Han, et.al. 2022), līdz ar to trenerim svarīgi sekot līdzi, pamanīt un labot audzēkņa kļūdas jo ātrāk, jo lielāka iespēja tās būs izlabot.

3.5. Tehniskās sagatavotības novērtēšanas līdzekļi un metodes

Tehniskās sagatavotības novērtēšana basketbolā ir būtisks mācību procesa elements, kas ļauj objektīvi noteikt sportista prasmju līmeni, sekot progresam un plānot turpmāko treniņu saturu. Īpaši svarīgi tas ir darbā bērniem, kuriem tehnisko prasmju apguve notiek strauji. Šajā vecumā novērtēšanai jābūt vienkāršai, saprotamai un pielāgotai bērna spējām.

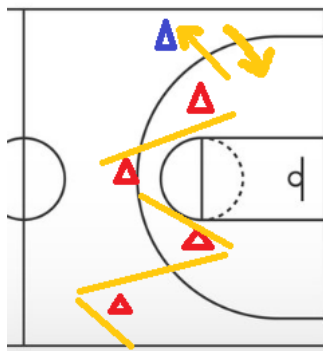
Tehniskās sagatavotības novērtēšanai var tikt izmantoti gan kvalitatīvie, gan kvantitatīvie līdzekļi. Kvalitatīvā novērtēšana balstās uz kustību novērošanu un analīzi, piemēram, metiena tehnikas izpildes pareizību, ķermeņa stāju, bumbas kontroli. Savukārt kvantitatīvā novērtēšana ietver izmērāmus rādītājus, piemēram, dribla veikšanas laiku noteiktā distancē, kļūdu skaitu vai veikto uzdevumu precizitāti.

Bieži izmantota metode ir tehniskie testi, kuros sportists veic konkrētu uzdevumu vienādos apstākļos. Piemēram, bumbas vadīšana starp konusiem noteiktā distancē vai dribla veikšana ar laika kontroli. Šādi testi ļauj salīdzināt rezultātus starp sportistiem un sekot individuālajam progresam laika gaitā.

Tehnisko paņēmienu apgūšanas vēlākos posmos zinātniskajā literatūrā tiek uzsvērts, ka sporta prasmju novērtēšana ir visefektīvākā tad, ja tā balstās uz spēlei pietuvinātiem uzdevumiem, kas atspoguļo reālās spēles prasības (Pinder et al., 2011). Tādējādi novērtēšana kļūst praktiski nozīmīgāka, jo labāk atspoguļo sportista reālo gatavību sacensību apstākļiem. Īpaši basketbolā tas ir nozīmīgi, jo tehniskie elementi, piemēram, bumbas vadīšana, reti tiek izpildīti izolēti- tie vienmēr ir saistīti ar pretinieka pret darbību, telpas ierobežojumiem, laika spiedienu. Līdz ar to spēlei pietuvināti testi sniedz precīzāku priekšstatu par sportista tehniskās sagatavotības līmeni.

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

Praktiskajā pētījumā kā tests izvēlēta bumbas vadīšana kustībā (audzēknes veic driblu slalomā starp konusiem, s).



3.attēls. Bumbas vadīšanas uzdevuma vizuāla diagramma.

Audzēknēm ar driblu jāizskrien slaloma josla ap konusiem, jāpieskaras pie zilā konusa un tas pats ceļš jāveic atpakaļ.

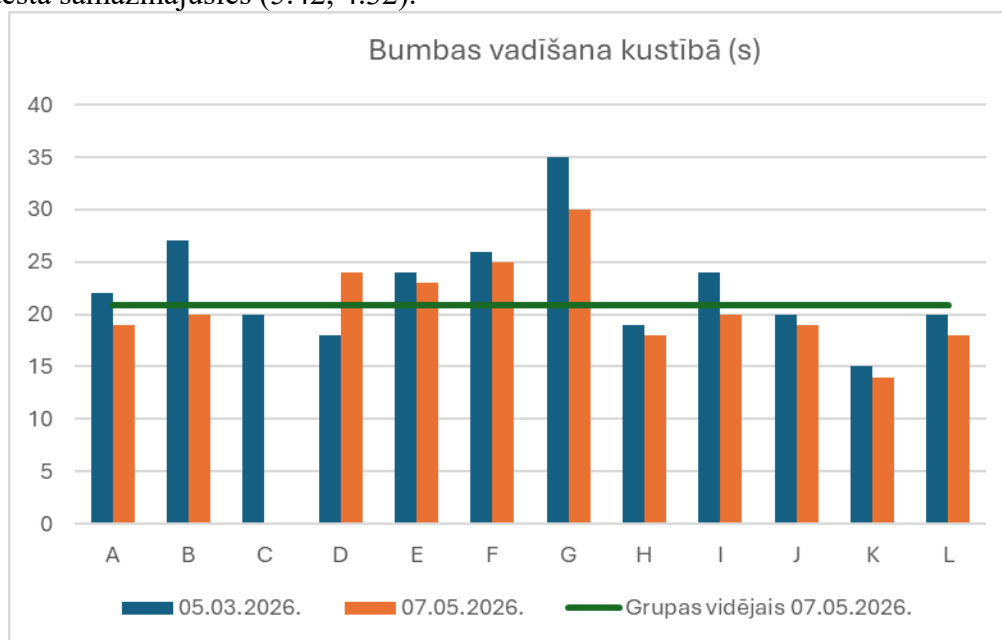
Praktikante iekļāvusi papildu vērtējumu. Tiek vērtēts ne tikai uzstādītais laiks, bet arī tas, vai ceļā tika pazaudēta bumba. Tas darīts tādēļ, ka bumbas kontroli un uzstādīto laiku lielā mērā raksturo fakts, vai audzēkne spēj kontrolēt bumbu visā disciplīnā. Ja bumba tiek pazaudēta, attiecīgi arī laiks būs sliktāks.

Dalībnieks	Rezultāts 05.03.2026.	Pazaudēta bumba	Rezultāts 07.05.2026.	Pazaudēta bumba
A	22	jā	19	nē

B	27	jā	20	nē
C	20	nē		
D	18	nē	24	jā
E	24	nē	23	nē
F	26	jā	25	jā
G	35	jā	30	jā
H	19	nē	18	nē
I	24	jā	20	nē
J	20	nē	19	nē
K	15	nē	14	nē
L	20	nē	18	nē

2. tabula. Bumbas vadīšana kustībā (audzēknes veic driblu slalomā starp konusiem, s).

Aplūkojot rezultātus var secināt, ka lielākā daļa meiteņu ir uzlabojusi savus rezultātus. Tā pat uzlabojusies bumbas kontrole- ja pirmajā testā bumbu pazaudēja 5 dalībnieces, tad otrajā tikai 3. Arī komandas vidējais laiks samazinājies no 22.5 sekundēm uz 20.09. Uzlabojums grupai kopumā – 1.81 sekundes. Procentuāli tas ir uzlabojums par ~8% ($1.81/22.5 \cdot 100$). Pirmajā testā sliktākais rezultāts bija 35, labākais 15, līdz ar to variācijas diapazons ir 20. Otrajā testā (14,30) diapazons ir samazinājies uz 16. Tas nozīmē, ka rezultātiem ir mazāka izkliede, tie ir tuvāk viens otram. To apstiprina arī standartnovirze, kas otrajā testā samazinājusies (5.42, 4.32).



4.attēls. Bumbas vadīšana kustībā (s).

Aplūkojot rezultātus grafiski redzams, ka atšķirība starp labāko un sliktāko rezultātu ir ļoti liela. Tomēr lielākā daļa meiteņu uzrāda rezultātus salīdzinoši tuvā diapazonā.

Kopumā rezultāti norāda uz pozitīvām izmaiņām, jo vidējais veikšanas laiks samazinājās par 7.6% un rezultātu izkliede samazinājusies, kas liecina par tehnikas stabilizāciju grupas līmenī. Bērnu sniegums kļūst vienmērīgāks un individuālās atšķirības starp dalībniekiem izlīdzinās.

4. TRENĪŅU DARBA PLĀNOŠANA

4.1. Gada plāns

Mācību plāns Basketbols 20 V81300									
Mācību priekšmeti	Noslēguma pārbaudījuma veids	Kontaktstundas gadā							
		SSG	MT1	MT2	MT3	MT4	MT5	MT6	MT7
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
I Teorētiskā daļa									
Drošības noteikumi	Pārrunas	1	1	1	1	1	1	1	1
Sacensību noteikumi	Ieskaite	1	1	1	1	1	1	1	1
Iesildīšanās nozīme	Pārrunas			1	1	1	1	2	2
Basketbola vēsture Latvijā un pasaulē	Ieskaite	1	1	1	1	1			
Sporta higiēna	Pārrunas	1		1	1	1			
Veselīgs dzīvesveids, dopings un tā kaitīgums	Ieskaite		1	1	1	1	1	1	1
Cilvēka anatomija un fizioloģija	Ieskaite				1	1	1		
Iekšējās kārtības noteikumi	Pārrunas		1	1	1	1	1	1	1
Basketbola inventārs	Pārrunas	1	1	1					
Treniņu, sacensību analīze	Pārrunas, video			1	2	2	4	4	4
Komandas taktiskā sagatavošana	Pārrunas, video					2	4	4	4
KOPĀ		5	6	9	10	12	14	14	14
II Praktiskā daļa									
Vispārējā fiziskā sagatavotība	Normatīvi	215	218	200	136	116	107	106	104
Speciālā fiziskā sagatavotība	Normatīvi	37	50	74	121	187	159	197	231
Tehniskā sagatavotība	Sacensības	53	138	143	200	230	309	353	392
Taktiskā sagatavošana	Sacensības			4	4	4	4	4	4
Integrālā sagatavotība	Normatīvi			14	21	21	21	28	35
Psiholoģiskā sagatavošana	Tests						2	4	6
Sacensības (sacensību skaits/stundu skaits)	Sacensības (spēles)			10/2	18/3	20/4	20/4	25/5	30/6
Kontrolnormatīvi	Tests	2	4	4	4	6	8	10	12
Tiesnešu prakse	Tests, sacensības						6	8	10
Rehabilitācija/ atjaunošanās					20	20	20	20	30
Nometnes (skaits/stundu skaits)					1/20	2/40	3/90	3/90	3/90
Medicīnas kontrole	Medicīniskā apskate	1xg.	1xg.	1xg.	1xg.	1xg.	1xg.	1xg.	1xg.
KOPĀ		307	410	459	562	664	766	870	974
Kontaktstundas nedēļā		6	8	9	11	13	15	17	19
KOPĀ		912	1166	1404	1732	2176	2700	3330	4088

Direktores vietniece izglītības jomā

S. Vārpiņa

5. Attēls. Treniņu gada plāns

Mācību jeb treniņu gada plāna stundu sadalījums ir sporta skolas vadības izveidots. Jāatzīmē, ka stundu skaits norādīts mācību stundās, kur vienas stundas garums ir 40 minūtes. Apskatot SSG grupas treniņu gada plānu, redzams, ka vislielākais stundu apjoms paredzēts vispārējai fiziskajai sagatavotībai- vairāk nekā jebkurā citā vecuma grupā. Kā strukturēti redzams 1.pielikumā, sagatavošanās posmā prioritāte ir sportistu vispusīga fiziskā attīstība, attīstot izturību, koordināciju, spēku un kustību prasmes. Šāda pieeja ir atbilstoša jaunāka vecuma sportistiem, jo tiek veidots pamats turpmākajai specializācijai. Savukārt speciālajai fiziskajai un tehniskajai sagatavotībai atvēlēts salīdzinoši mazāks laiks.

SSG grupai nav paredzētas sacensības, tādēļ gada plānā nav iekļauts laiks dalībai tajās. Sacensību process sākas tikai no MT2 grupas. Tāpat nav paredzēts laiks taktiskajai sagatavotībai, kas ir loģiski, jo šajā posmā galvenais uzsvars tiek likts uz fiziskās sagatavotības pamatu un sākotnējo tehnisko iemaņu attīstīšanu. Arī kopējais stundu skaits SSG grupā ir mazāks nekā vecākajās grupās. Tas skaidrojams ar audzēkņu vecumu un attīstības posmu - šajā periodā svarīgākais ir pakāpeniski veidot vispārējo fizisko sagatavotību, attīstīt koordināciju, kustību prasmes un interesi par sportu, nepārslogojot organismu. Lielāks treniņu apjoms un intensitāte tiek ieviesta vēlākajās grupās, kad sportisti ir fizioloģiski un psiholoģiski gatavi augstākai slodzei un specifiskākam treniņu procesam.

N.p.k.	Vielā	Plānotie kvantitātes rādītāji (reizes)	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
	Treniņu skaits	156	14	15	14	14	14	15	14	14	14		14	14
	Treniņu stundu skaits	312	28	30	28	28	28	30	28	28	28		28	28
	Startu skaits	-												
1.	VFS	215	19	20	20	19	20	19	20	19	20		20	19
2.	SFS	37	3	4	3	3	3	4	3	3	3		4	4
3.	Tehniskā sagatavotība	53	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5	3
4.	Teorētiskā sagatavotība	5	1		1		1			1				1
5.	Kontrolnormatīvi	2					1							1
	Kopā	312												

3.tabula. Treniņu gada plāns, dalījums mēnešos.

Apskatot gada treniņu plāna sadalījumu pa mēnešiem 3.tabulā, redzams, ka treniņu process organizēts samērā vienmērīgi visa gada garumā. Tas detalizētāk atspoguļots arī 1.pielikumā- treniņu gada plānā. Raugoties mēnešu griezumā, stundu apjoms ir gandrīz vienāds. Tas norāda uz pakāpenisku un stabilu slodzes organizāciju bez krasām intensitātes svārstībām. Jūnijs sakrīt ar mācību gada beigām un vasaras sākumu, kad sporta skolās bieži tiek samazināta vai pārtraukta organizētā treniņu darbība. Treneri dodas atvaļinājumā un arī spēlētājiem tiek nodrošināts atpūtas un atjaunošanās laiks. Vasarā tiek plānota vismaz viena nometne. SSG grupai 2026.gada vasarā tiek piedāvāta viena nometne no 3.-9.augustam.

Gada griezumā vispārējā fiziskā sagatavotība tiek attīstīta nepārtraukti visa gada laikā, katrā mēnesī tai atvēlot līdzīgu stundu skaitu. Tas liecina par sistemātisku pieeju fiziskās bāzes veidošanā. Arī tehniskā sagatavotība plānota regulāri visa gada garumā, nodrošinot pakāpenisku prasmju apguvi un nostiprināšanu. Speciālās fiziskās sagatavotības saturs gada plānā parādās mazākā apjomā un vienmērīgi integrēts treniņu procesā. Savukārt teorētiskā sagatavotība un kontrolnormatīvu izpilde iekļauta tikai atsevišķos mēnešos.

Kopumā gada plāns veidots ar mērķi nodrošināt pakāpenisku un sabalansētu sportistu attīstību, izvairoties no pārmērīgas slodzes un vienlaikus uzturot regulāru treniņu ritmu visa gada garumā.

4.2. Nedēļas plāns

Treniņš pēc kārtas	Nedēļas diena	Saturs vai tēma
1.	Pirmdiena	VFS, SFS, Tehniskā sagatavotība – dribla tehnika, piespēles.
2.	Trešdiena	VFS, SFS, Tehniskā sagatavotība – dribla tehnika,

		metienu tehnika
3.	Ceturtdiena	VFS, SFS, Tehniskā sagatavotība – divsolis

4. tabula. Nedēļas plāns

Plānojot nedēļas nodarbības SSG grupai, būtiski ņemt vērā ne tikai vispārējās fiziskās sagatavotības attīstīšanu, bet arī bērnu emocionālo iesaisti un pozitīvu pieredzi treniņu procesā.

Šajā vecumā bērnu intereses, uzmanības noturība un motivācija var būt ļoti atšķirīga - vieniem tehnisko elementu apguve šķiet aizraujoša, savukārt citi ātri zaudē interesi par vienvērtīgiem uzdevumiem. 7 gadu vecums ir radošuma, iztēles un sociālo spēju attīstīšanas laiks, kad mācīšanās notiek galvenokārt caur rotaļu, kā arī sāk veidoties mācīšanās paradumi, disciplinētība un sāk attīstīties loģiskā domāšana (Ābele, 2026). Tāpēc trenerim ir svarīgi veidot daudzveidīgas un dinamiskas nodarbības, kurās mācību process tiek apvienots ar rotaļām, kustību spēlēm un vispusīgas attīstības uzdevumiem. Šāda pieeja palīdz uzturēt bērnu motivāciju, rada pozitīvas emocijas un vienlaikus sekmē gan fizisko, gan tehnisko prasmju attīstību.

Plānojot treniņu procesu, tāpat ir svarīgi ņemt vērā, kas bērnus un jauniešus vispār motivē piedalīties sportā. Dažādi pētījumi, tostarp George Mason universitātes ASV veiktais pētījums, parāda, ka galvenais iemesls, kāpēc bērni nodarbojas ar sportu, ir tas, ka viņiem tas vienkārši patīk un sagādā prieku- šo atbildi norādīja aptuveni 90% aptaujāto bērnu (Visek., et.al. 2015). Savukārt tādi faktori kā uzvara sacensībās vai iespēja piedalīties turnīros bērniem nav tik nozīmīgi, kā varētu šķist pieaugušajiem- tie atrodas daudz zemāk motivācijas hierarhijā. Tas nozīmē, ka bērniem sportā svarīgāka ir procesa baudīšana, nevis rezultāts. Pētījumā arī tika secināts, ka trenera attieksmei ir ļoti liela nozīme. Visaugstāk bērni novērtē cieņpilnu attieksmi un atbalstu, kas palīdz justies droši un pārliecināti. Pretēji tam, pārmērīga kritika vai kliegšana var radīt bailes kļūdīties, samazināt motivāciju un ilgtermiņā pat veicināt sporta pamešanu.

Tādējādi trenerim ir būtiski radīt pozitīvu, atbalstošu vidi, kur bērni jūtas droši, var mācīties un gūt prieku no kustībām.

Ja bērniem un jauniešiem treniņi sagādā prieku, viņi daudz biežāk būs aktīvi arī ārpus tiem- spēlēs basketbolu brīvajā laikā un paši pilnveidos savas prasmes. Tas veicina gan veselīgu dzīvesveidu, gan arī sportisko izaugsmi nākotnē. Pētījumā salīdzināja olimpiskā līmeņa sportistus ar citiem elites sportistiem un atklāja, ka veiksmīgākie sportisti bērnībā vairāk laika pavadījuši neorganizētās fiziskās aktivitātēs, nevis tikai strukturētos treniņos. Tika secināts, ka tieši šī “brīvā sportošana” bija raksturīgāka elites sportistiem un tiek uzskatīta par būtisku faktoru ilgtermiņa meistarības attīstībā(Guellich, et.al. 2019). Treniņu procesam bērnu un jauniešu vecumā jābūt ne tikai strukturētam un mērķtiecīgam, bet arī pietiekami rotaļīgam un motivējošam, lai veicinātu patstāvīgu fizisko aktivitāti ārpus treniņiem- tieši tas ilgtermiņā var būt viens no būtiskākajiem faktoriem sportiskajā izaugsmē.

4.3. Treniņu/nodarbību plāni

Ieva Stefānija Tomiņa

(studenta vārds, uzvārds)

2.kurss, SVT2024V1

(kurss, grupa)

Treniņa plāns Nr. 1

Sporta veids: basketbols

Grupa/apmācības gads:SSG, 2018.gads.

Vieta: Rīgas Juglas vidusskola

Datums: 2026.gada 19.marts

Laiks: no 15:00 līdz 16:00

Vērtējums: _____

(metodiķa paraksts, atšifrējums)

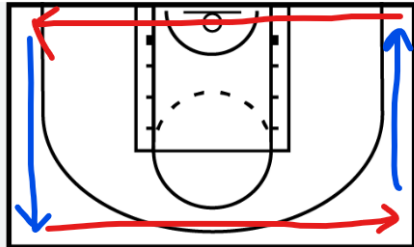
Uzdevumi (norādīt ne mazāk kā 2 uzdevumus, saistoši prakses bāzes gada, mēneša plānam):

1. Mācīt
2. Turpināt mācīt uzbrucēja stāja - trīskāršā apdraudējuma pozīcija("triple threat position")
3. Atkārtot _____
4. Pilnveidot dribla tehniku (apgrūtinājums – balona kontrole paralēli driblam)
5. Attīstīt (norādīt fiziskās īpašības un kurā daļā tās tiek attīstītas) koordināciju, ātruma izturību (galvenajā daļā).

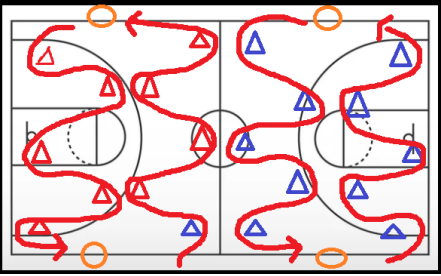
Metodes: Vārdiskā, uzskatāmības, frontālā

Nepieciešamais inventārs: basketbola bumbas, hronometrs, baloni, konusi

Treniņā sasniedzamais rezultāts: pilnveidota dribla tehnika, sekmēta trīskāršā apdraudējuma pozīcijas situatīvā apguve.

Treniņa / nodarbības apraksts				
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	IEVADA-SAGATAVOTĀJA DAĻA		18 min.	
Iesildīšanās	1.	Dinamiskā iesildīšanās ar dažādiem vingrinājumiem.	8	Spēlētāji nostājas viens aiz otra zāles stūrī. Katrā izpildes aplī tiek veikti divi vingrinājumi.  Sarkanā līnija apzīmē pirmā uzdevuma veikšanu, zilā apzīmē otrā uzdevuma veikšanu. Katrai uzdevumu grupai veic 2 apļus. Katram dalībniekam bumba. Mierīgā tempā. Jāatgādina, ka jāietur distanci. Atgādinām, ka ripinot bumbu pa zemi muguru jātur taisnu.
	1.1.	Sarkanā līnija – skrējiens uz priekšu apļojot bumbu ap sevi; zilā – skrējiens atmuguriski apļojot bumbu ap sevi.		
	1.2.	Sarkanā - bumba taisnās rokās mainot no plaukstas uz plaukstu, zilā – pievelk bumbu pie krūtīm, pēc tam iztaisno rokas.		
	1.3.	Sarkanā – celis pie krūtīm un izlaiž bumbu zem kājas. Zilā – ripina bumbu pa zemi no vienas rokas uz otru.		
	1.4.	Sarkanā – met bumbu gaisā un sit plaukstas, zilā – ripina bumbu pa zemi, bet starp kājām.		
	2.	Stiepšanās virzoties pāri laukumam	5	Sastājamies gar sānu līniju
	2.1.	Ar bumbu rokās noliecas pie taisnas priekšējās kājas, maina kāju, tā iet pāri laukumam		Atgādināt, ka izpildām vingrinājumu ar taisnu muguru
	2.2.	Izklupiens un bumbu vērē no viena sāna uz otru, dažī soļi un atkal izklupiens		
	2.3.	Tas pats, bet atmuguriski		
	2.4.	Veicot rotāciju gūžas locītavā, “kāpj pāri”		Bumbu turam priekšā
	3.	Spēle “ķērāji pa līnijām”	5	Viens ķērājs, pārējās mūk pārvietojoties tikai pa laukuma līnijām. Jāsaglabā dribls. Ja bumba pazūd brīdī, kad audzēknis

				<i>tiek ķerts, viņš kļūst par nākamo ķērāju.</i>
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
		GALVENĀ DAĻA		
Trīskāršā apdraudējuma pozīcijas pielietojuma atkārtošana, nostiprināšana	1.	Trīskāršā apdraudējuma pozīcijas pielietojuma atkārtojums	3	<i>Trenere iepazīstina ar nosacījumiem - stabila stāja, kājas nedaudz platāk par pleciem, pēdas paralēli, bumba pie gurna abās rokās, skats uz priekšu. No šīs pozīcijas varam izdarīt metienu, dot piespēli, iet garām.</i>
	2.	Spēlētāja pamet bumbu sev uz priekšu un noķer stabilā stājā uz abām kājām.	10	<i>Spēlētājas nostājas aiz gala līnijas, katrai bumba.</i> <i>Visu pildām turp-atpakaļ pāri laukumam. Uzsvars uz apstāšanos stabilā stājā, bumbas pozīciju, skatiens uz priekšu.</i> <i>Turp ar vienu balsta kāju, atpakaļ ar otru. Rokas seko līdzī kājas kustībām.</i> <i>Turp ar vienu kāju, atpakaļ ar otru</i> <i>Sākums kā iepriekšējā uzdevumā, bet metina māņkustības vietā ir jab step un garāmgājiens ar driblu. Atkal pametam bumbu uz priekšu, apstāšanās + māņkustības solis ar vienu kāju uz sānu.</i> <i>Turp izpildām ar vienu kāju, atpakaļ ar otru.</i> <i>Pārējie nosacījumi tādi paši, kā pirms tam, bet tiek noķerot bumbu, tiek veikta "viltus" piespēle un garāmgājiens uz otru pusi. Turp izpildām ar vienu kāju, atpakaļ ar otru.</i>
	2.1.	Pametam bumbu uz priekšu, noķeram stabilā stājā un turot balsta kāju veicam "step through" kustības ap savu asi.		
	2.2.	Apstāšanās + māņkustība uz Metienu + garāmgājiens		
	2.3.	Apstāšanās + māņkustības solis ar vienu kāju uz sānu		
	2.4.	Apstāšanās + māņkustība ar piespēli		
	3.	Padzeramies	2	
Dribla tehnikas pilnveidošana (padziļināta apguve/kustību iemaņu veidošanas posms)	4.	Dribla tehnikas pilveide Spēlētājs sit gaisā balonu un driblē	12	<i>Uz vietas. Pasitam balonu gaisā 20 reizes, driblējot ar labo roku, pēc tam 20 reizes driblējot ar kreiso. Skatiens uz balonu, cenšamies nepazaudēt driblu ar otru roku.</i>
	4.1.	Pārvedam bumbu no vienas		<i>Spēlētājs pamet bumbiņu gaisā un</i>

		rokas uz otru ("cross-over"), pasitot balonu gaisā 4.2. Pāros – viens balons uz pāri un dodam viena otrai piespēles 4.3. Piespēles pāros. Kad balons padots pāriniecei, veicam "cross-over" kustību 4.4. Ejot pāri laukumam – piespēle sev 4.5. Ejot pāri laukumam – piespēle sev un veicam "cross-over" kustību		veic "cross-over" kustību. Balonu pasit ar otru roku. Izpilda 20 kustības. Cenšamies piespēli dot pēc iespējas precīzi. 20 piespēles. 20 reizes 2x pāri laukumam 2x pāri laukumam
Dribla tehnikas pilnveide sacensību apstākļos, ātruma un ātruma izturības attīstīšana.	5.	Stafete	10	Visā laukuma garumā izvietoti 5 konusi vienā pusē un 5 otrā. Spēlētāji sadalīti komandās un stāv aiz laukuma gala līnijas, pēc trenera dotā signāla cenšas pēc iespējas ātrāk izpildīt uzdevumu- driblējot un apskrienot konusus vienā virzienā un izpildot metienu no groza apakšas un tā pat pārvietojoties starp konusiem otrā virzienā un iemetot otrā laukuma galā. Kad iemests, spēlētājs iet rindas galā un bumbu ripina starp komandas biedru kājām līdz pirmajam spēlētājam, kurš dodas distancē. Kurā komandā visi ir finišējuši pirmie – uzvar. Atkārtο vēlreiz. Ja ir neizšķirts rezultāts, uzvarētājs tiek noskaidrots soda metienu sacensībās. 
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
		NOBEIGUMA DAĻA		
Atsildīšanās	1.	Statiskā stiepšanās	5	<i>Spēlētājas sastājas aplī un seko treneres norādījumiem</i>

	1.1.	Stāvus nolieciens uz priekšu ar taisnām kājām		<i>Kājas taisnas, notur pozīciju 5sekundes.</i>
	1.2.	Kājas platāk par pleciem, nolieciens uz vidu, pie vienas, pie otras kājas		<i>Katrā pozīcijā 5 sekundes.</i>
	1.3.	Uz zemes sēdus saliek pēdas kopā		<i>Ar elkoņiem var palīdzēt ceļus spiest tuvāk zemei. Notur 5 sekundes.</i>
	1.4.	Kāju pārliet pār otru un saliec celi		<i>Guļot uz muguras notur pozīciju 5 sekundes, atkārtot ar otru kāju.</i>
	1.5.	Saliek plaukstas kopā, apļo		<i>Paliekam sēžot uz zemes</i>
	1.6.	Kaklu pastiepj ar roku uz vienu un otru pusi		<i>Maigi, bez lielas piepūles</i>
	1.7.	Izelpas vingrinājums		<i>Pieceļamies kājās, kopā ar roku pacelšanu un stiepšanos uz augšu veicam dziļu ieelpu un noliecoties uz priekšu un leju izelpojam. Atkārtotam 3 reizes.</i>

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu/ nodarbību:

Izdevās	Neizdevās
Apskatot treniņa plānu, trenere minēja, ka iespējams kādi uzdevumi varētu būt pārāk sarežģīti priekš daļas audzēkņu un tā izrādījās taisnība. Vairākas meitenes jau zināja par uzbrucēja stāju un to sekmīgi demonstrēja, kamēr dažām bija nepieciešama papildu uzmanība. Meitenes bija sajūsmā par baloniem un uzdevumiem ar tiem. Izdevās treniņa laikā nedaudz pielāgot uzdevumus, piemēram, vairāk akcentējām pirmo soli kopā ar driblu, nevis māņkustību. Izdevās iekļauties laikā. Meitenes teica, ka treniņš esot patīcis.	Dažos brīžos pāris meitenes zaudēja uzmanību, kad kādu uzdevumu atkārtojām vairākas reizes (piemēram, mācoties uzbrucēja stāju). Tajā pašā laikā bija meitenes, kam šis elements labi padevās un varētu jau dot nākamās, sarežģītākus uzdevumus. Nemītīgi jāpielāgojas, lai būtu labi un interesanti visai grupai. Star uzdevumiem bija jāiedod pauzīte pustālo metienu formātā. Balonu uzdevumā pāros bija meitenes, kas uzreiz varēja izpildīt darbību kopā ar “cross-over” kustību, bet bija daļa, kam šis uzdevums būtu par grūtu. Balonu spēlē jāatkārto, ka galvenā ir basketbola bumba, nevis balons. Tā pat stafetē kārtīgi jāizskaidro noteikumi, lai nav neskaidrību.

/ studenta paraksts/

Ieva Stefānija Tomiņa
/paraksta atšifrējums/

____ Ieva Stefānija Tomiņa _____
(studenta vārds, uzvārds)

____ 2.kurss, SVT2024V1 _____
(kurss, grupa)

Treniņa plāns Nr. 2

Sporta veids: basketbols

Grupa/apmācības gads: SSG, 2018.gads.

Vieta: Rīgas Juglas vidusskola

Datums: __26.marts_____

Laiks: no __15.00__ līdz __16.00__

Vērtējums: _____

(metodiķa paraksts, atšifrējums)

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

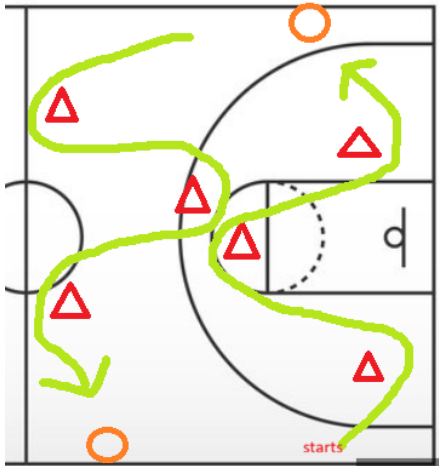
1. Mācīt
2. Turpināt
3. Atkārtot
4. Pilnveidot apstāšanos pēc piespēles un pareizu kāju darbību (apgrūtinājums – kustība).
5. Attīstīt (norādīt fiziskās īpašības un kurā daļā tās tiek attīstītas)
____ ātrums, koordinācija (iesildīšanās un galv.daļa)._____

Metodes: __ Vārdiskā, uzskatāmības, frontālā _____

Nepieciešamais inventārs: __ basketbola bumbas, konusi, svilpe _____

Treniņa/ nodarbībā sasniedzamais rezultāts: atkārtota apstāšanās stabilā stājā, dribla uzsākšana un pareiza kāju darbība, attīstīts ātrums, koordinācija.

Treniņa / nodarbības apraksts				
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	IEVADA-SAGATAVOTĀJA DAĻA		17 min.	
Iesildīšanās	1.	Spēle "Ašās rokas"	3	<i>Spēles dalībnieki sadalās pāros. Katra pāra uzdevums ir pēc iespējas ātrāk pieskarties partnera plecam (nevis sist). Uzvar tas dalībnieks, kurš pirmais 5 reizes pieskaras partnera plecam.</i>
	2.	Līdzsvara duelis	5	<i>Dalībnieki nostājas viens otram pretī, balansējot uz vienas kājas un turot plaukstu krūšu līmenī. Vingrinājuma laikā ar plaukstām jāspiež pret partnera plaukstām, cenšoties ar roku spēku panākt, lai pretinieks zaudē līdzsvaru. Par uzvarētāju kļūst tas, kura pretinieks noliek otru kāju pie zemes vai lec ar balsta kāju, lai saglabātu līdzsvaru.</i>
	3.	Spēle "Kalni un ielejas"	7	<i>Nepieciešamais inventārs- 20 konusi. Treneris sadala dalībniekus divās komandās, un konusi tiek izvietoti pa visu laukumu. Pēc signāla vienas komandas uzdevums ir pēc iespējas vairāk konusu apgāzt, bet otras komandas uzdevums- apgāztos konusus atkal novietot pareizajā pozīcijā. Spēles ilgums ir 20-30 sekundes. Pēc laika beigām tiek saskaitīti stāvus palikušie konusi. Tad komandas samainās lomām. Uzvar komanda, kura kopumā spējusi apgāzt vairāk konusus.</i>
		Padzeramies	2	
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	GALVENĀ DAĻA		33 min	
Koordinācija, dribla tehnika	1.	Veiklības dribls	5	<i>Spēlētājas stājas rindā, katrai bumba. Jāiziet konusu slaloms, jāmet grozā ar divsoli. Jāatgādina, ka jāietur distanci. Pildām 2 aplūsus. Pēc tam 2 aplūsi uz kreiso pusi.</i>

				
Apstāšanās pēc iespēles un pareiza kāju darbība	2.	Veiklības dribls ar apstāšanos un bumbas pārvešanu no vienas rokas uz otru.	5	Pie konusiem jāpadod bumbu no vienas rokas uz otru. Vienā galā divsolis, bet nākot atpakaļ jādod iespēli trenerei, saņemam iespēli atpakaļ un apstājamies uz 2 kājām, stabilā stājā, tad driblējam ar labo roku, liekam kreiso kāju un ejam garāmgājienā. Darbība gan kustībā, gan uz neliela noguruma fona. Pildām 2 apļus. Pēc tam 2 apļi uz kreiso pusi.
Dribla tehnika, pustālais metiens	3.	Veiklības dribs ar sarežģītāku dribla tehniku	5	Tāds pats konusu izvietojums. Spēlētājam pie katra konusa jāveic 2x bumbas pārvešana no vienas rokas uz otru un jāapskrien konusu. Grozos izpildām tuvu pustālo metienu pēc dribla. Pildām 2 apļus. Pēc tam 2 apļi uz kreiso pusi. Jāatgādina, ka cenšamies skatīties uz priekšu, nevis uz bumbu.
Ātruma attīstīšanai	4.	Spēle "Safari"	10	Spēlētāji tiek sadalīti divās komandās - "lauvas" un "zebras". Lauvas nostājas vienā rindā aiz gala līnijas, bet zebras izvietojas pretējā basketbola laukuma pusē. Pēc signāla pirmā lauva skrien uz pretējo laukuma pusi, lai pieskartos jeb "noķertu" vienu zebri. Noķertā zebra spēlē turpina piedalīties. Kad lauva ir noķērusi zebri, tā skrien atpakaļ pie savas komandas un ar "pieci" nodod stafeti nākamajai lauvai,

				<i>kura atkārtro to pašu uzdevumu. Kad katra lauva ir vienu reizi noķērusi zebri, treneris apstādina laiku. Pēc tam komandas samainās lomām. Uzvar tā komanda, kura uzdevumu paveic visātrāk.</i>
	5.	Metieni	8	<i>Katrai jāiemet 2 pustālie metieni katrā grozā. Komentēju metienu tehniku, ja nepieciešams.</i>
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	NOBEIGUMA DAĻA		10 min	
Atsildīšanās. Pēdas un potīšu muskulatūrai, līdzsvaram.	1.	Pēdu vingrinājumi	6	<i>Novelkam bota un ar zeķēm pārejām laukumu (pus laukums turp-atpakaļ):</i> • Uz pilnas pēdas • Uz pirkstgaliem • Uz papēžiem • Uz pēdas ārējās malas • Uz pēdas iekšējās malas • Uz pirkstgaliem stiepjoties uz augšu
	2.	Statiska stiepšanās	4	<i>Kājas platāk par pleciem, nolieciens uz vidu, pie vienas, pie otras kājas</i> <i>Uz zemes sēdus saliek pēdas kopā un ar elkoņiem stumj ceļus prom, noturam pozīciju</i> <i>Roku aizliekam aiz galvas un ar otru roku stumjam elkoni uz aizmuguri, noturam pozīciju</i> <i>Pieceļamies kājās, kopā ar roku pacelšanu un stiepšanos uz augšu veicam dziļu ieelpu un noliecoties uz priekšu un leju izelpojam. Atkārtojam 3 reizes.</i>

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu/ nodarbību:

Izdevās	Neizdevās
Izdevās pārliecinošāk vadīt treniņu kā pirmajā reizē. Tā pat bija uztraukums, bet šoreiz tas tik ļoti netraucēja darbam. Līdzsvara duelis sagādāja	Līdzsvara duelī konkrēti jāizskaidro noteikumi, ka ar plaukstām saskaramies, bet viena otru neraujam. Neskatoties uz to, ka bija daudz

pozitīvas emocijas.	spēles, treniņa galvenajā daļā pāris meitenēm tā pat bija garlaicīgi atkārtot līdzīgu vingrinājumu vairākas reizes. Iespējams, ka pie vingrinājuma ar apstāšanos un pareizu kāju darbību vajadzēja kādu ievadvingrinājumu, lai audzēknes atcerētos kustību.
-----------------------------------	---

/ studenta paraksts/

/paraksta atšifrējums/

____ Ieva Stefānija Tomiņa _____ 2.kurss, SVT2024V1 ____
(studenta vārds, uzvārds) (kurss, grupa)

Treniņa plāns Nr. 3

Sporta veids: basketbols

Grupa/apmācības gads: SSG, 2018.gads.

Vieta: Rīgas Juglas vidusskola

Datums: __23.aprīlis____

Laiks: no __15.00__ līdz __16.00__

Vērtējums: _____

(metodiķa paraksts, atšifrējums)

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

1. Mācīt
2. Turpināt mācīt _____
3. Atkārtot _____
4. Pilnveidot dribla tehniku (apgrūtinājums – dribls iekšā trepītēs, dribls spēles laikā “astītes”)
5. Attīstīt (norādīt fiziskās īpašības un kurā daļā tās tiek attīstītas)

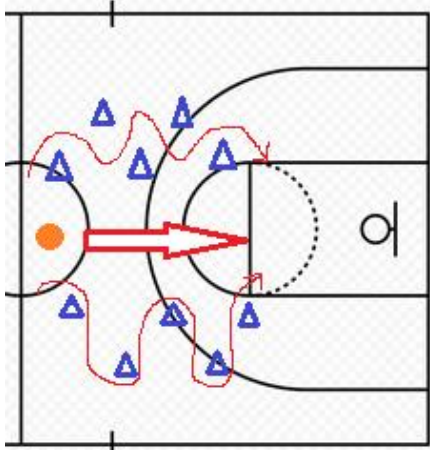
Koordināciju (galvenā daļa), līdzsvaru (iesildīšanās un nobeigums).

Metodes: Vārdiskā, uzskatāmības, frontālā, plūsmas

Nepieciešamais inventārs: “astītes”, basketbola bumbas, trepītes, konusi

Treniņa/ nodarbībā sasniedzamais rezultāts: attīstīt ritma izjūtu, koordināciju, pilnveidot dribla tehniku.

Treniņa / nodarbības apraksts				
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	IEVADA-SAGATAVOTĀJA DAĻA		14 min.	
Iesildīšanās. Līdzsvara attīstīšana.	1.	Spēle “Lipeklis”	7	<i>Pēc signāla audzēknes izpilda vienu lēcianu no vienas kājas uz otru un paliek nekustīgi uz piecām sekundēm. Ja tiek izkustināta balsta kāja vai otra kāja tiek pielikta pie zemes, tad spēlētājam jāizpilda 3 pietupieni. Spēle noslēdzas, kad visi spēles dalībnieki ir šķērsojuši pirms tam norunāto distanci- pusi basketbola laukuma.</i>
Iesildīšanās ar dribla tehnikas pilnveidi	2.	Spēle “Astītes” ar driblu	8	<i>Katram spēles dalībniekam ir divas īsas lentītes, kuras tiek aizliktas aiz šortiem vai biksēm tā, lai lielākā daļa lentītes būtu redzama. Pēc starta signāla spēles dalībnieki brīvi pārvietojas pa visu laukumu. Spēles uzdevums ir savākt pēc iespējas vairāk lentītes. Spēlē var piedalīties, kamēr spēlētājam ir vismaz viena lentīte aiz šortiem vai biksēm. Paralēli ar vienu roku driblējam.</i>
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	GALVENĀ DAĻA		35 min	
Koordinācijas, ātruma, kāju darbības, ritma izjūtas attīstīšanai	2.	“Trepītes” Ar katru kāju katrā trepītē	15	<i>Audzēknes nostājās rindā viena aiz otras. Dod piespēli trenerei, ar katru kāju iekāpj katrā trepītē, pēc izskriešanas saņem bumbu un dodas divsolī uz grozu.</i>
	2.1.	Ar vienu kāju katrā trepītē		<i>Piespēle trenerei. Viena kāja kāpj katrā trepītē, otra ārpus trepītēm (pa malu). Izpildām ar vienu un pēc tam otru kāju. Pēc trepišu izskriešanas saņem bumbu, apstājas uz abām kājām, driblē ar vienu roku un liek otru kāju, un dodas divsolī uz grozu. Jāvēro, vai pareizi izpilda.</i>
	2.2.	“Iekšā-ārā”		<i>Viena kāja iekšā, otra iekšā. Tad abas ārā blakus trepītēm. Atkārtoti</i>

				<i>uz priekšu.</i>
	2.3.	Ar katru kāju katrā trepītē apļojot bumbu sev apkārt		<i>Sarežģītāk koordinācijai.</i>
	2.4.	Ar vienu kāju katrā trepītē ar driblu		<i>Tālākajā pusē no trepītēm driblējam, atkārtojam ar katru kāju.</i>
	2.5.	Iedriblē ar zemu driblu katrā trepītē		<i>Izpildām ar vienu roku un tad ar otru.</i>
	3.	Kāju darbība un spēle 1 vs 1	12	<i>Dalībnieces tiek sadalītas pāros. Viena bumba uz pāri. Katrai dalībniecei priekšā ir 5 konusu rinda. Slalom veidā jāveic konusu distance. Tikmēr trenere met bumbu. Kura pirmā noķer, uzbrūk grozam, otra sedz. Ja iemet, uzbrucējai punkts. Katrs pāris pilda 6 reizes, skaitām punktus.</i> 
	4.	Pustālie metieni	8	<i>Katrai jāiemet 2 metieni katrā grozā.</i>
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
		NOBEIGUMA DAĻA		
	1.	Līdzsvara duelis	3	<i>Dalībnieki nostājas viens otram pretī, balansējot uz vienas kājas un turot plaukstas krūšu līmenī. Vingrinājuma laikā ar plaukstām jāspiež pret partnera plaukstām, cenšoties ar roku spēku panākt, lai pretinieks zaudē līdzsvaru. Par uzvarētāju kļūst tas, kura pretinieks noliek otru kāju pie zemes vai lec ar balsta kāju, lai saglabātu līdzsvaru.</i>
	1.1.	Līdzsvara duelis ar pēdām	3	<i>Sākuma pozīcija - nostāties uz vienas kājas ar skatu vienam pret otru. Vingrinājums - izmantojot tikai izceltās kājas spēku un</i>

				<i>pieskaroties TIKAI pretinieka izceltajai kājai ir jāliek pretiniekam zaudēt balansu. Nedrīkst spert! Uzvara, ja pretinieks pieliek otru kāju pie zemes VAI ar balsta kāju izlec lai noturētu līdzsvaru.</i>
Atsildīšanās. Pēdas un potīšu muskulatūrai, līdzsvaram.	2.	Pēdu vingrinājumi	6	<i>Novelkam apavus un ar zeķēm pārejām laukumu (pus laukums turp-atpakaļ):</i> • <i>Uz pilnas pēdas</i> • <i>Uz pirkstgaliem</i> • <i>Uz papēžiem</i> • <i>Uz pēdas ārējās malas</i> • <i>Uz pēdas iekšējās malas</i> <i>Uz pirkstgaliem stiepjas uz augšu</i>

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu/ nodarbību:

Izdevās	Neizdevās
Kopumā treniņš izdevās labi. “Kāju darbība un spēle 1 vs 1” uzdevumā izdevās gana vienlīdzīgi sadalīt pārus, lai būtu vismaz 1 uzvara katrai pāra dalībnieci. Trepītes pirmajā piegājienā vairākām meitenēm radīja aizķeršanos, bet nākamajā piegājienā jau bija redzami uzlabojumi.	Trepīšu uzdevumā vajadzēja 2 trepīšu rindas, lai būtu mazāka gaidīšana. Pēdu vingrinājumiem jāizdomā, kā iekļaut rotaļu vai kādu citu izklaidējošo elementu, citādi man šķiet, ka meitenēm bija nedaudz garlaicīgi.

/ studenta paraksts/

/paraksta atšifrējums/

5. KVALIFIKĀCIJAS DARBA IZSTRĀDES PAŠVĒRTĒJUMS

Darba autorei kopumā gan prakse, gan ar to cieši saistītais kvalifikācijas darbs ir bijis vērtīga pieredze, kā rezultātā iegūtas gan teorētiskās, gan praktiskās zināšanas. Izceļamas ir teorētiskās zināšanas par koordināciju, tās attīstīšanu, tomēr par vērtīgāko ieguvumu darba autore uzskata iespēju praktiski izmēģināt ne tikai plānot, bet arī vadīt treniņus. Iepriekš darba autorei ir bijusi pieredze ar vidusskolas vecuma meiteņu basketbola treniņu un spēļu vadīšanu, tomēr darbs ar SSG grupu bija krasī atšķirīgs, nepieciešama pavisam cita pieeja ne tikai fiziskajā un tehniskajā sagatavošanā, bet arī psiholoģiski darbs stipri atšķiras. Pārliecinājos, ka šajā vecumposmā būtiskākais nav tikai basketbola tehnisko elementu apguve, bet galvenokārt bērnu vispārējā fiziskā attīstība, koordinācija, kustību prieks un interese par sportu kopumā. Treniņu plānos liela nozīme bija dažādiem fiziskās sagatavotības vingrinājumiem, rotaļām un spēlēm, kas palīdz bērniem saglabāt uzmanību un motivāciju.

Vienlaikus praksē kļuva vēl skaidrāk redzams, ka iepriekš iegūtās, atsvaidzinātās un jaunās teorētiskās zināšanas par koordinācijas attīstību ir īpaši vērtīgas, jo tās ļauj daudz apzinātāk izprast bērnu kustību apguves procesu un tā attīstības loģiku. Papildus tam praksē radās atziņa, ka fizisko un tehnisko testu izmantošana un plānošana varētu būt vēl rūpīgāk pārdomājama un ciešāk integrējama pašā treniņu procesā.

Interesanti, cik atšķirīgi ir bērni savā sagatavotības līmenī, raksturā un spējā koncentrēties. Dažiem bērniem uzmanība zūd jau pēc dažām minūtēm, savukārt citi ilgstoši spēj iesaistīties uzdevumos. Tas lika saprast, cik svarīga trenerim ir spēja ātri pielāgoties situācijai, būt radošam un elastīgam. Arī man pašai, vadot treniņus, bieži nācās mainīt sākotnējo plānu, pielāgot vingrinājumus bērnu skaitam, noskaņojumam un konkrētās dienas situācijai. Šī pieredze attīstīja manas komunikācijas, organizatoriskās un problēmu risināšanas prasmes, kā arī ļāva man daudz labāk izprast sporta pedagoga un trenera profesijas specifiku, tās nozīmīgumu bērnu attīstībā un veselīga dzīvesveida veicināšanā. Sapratu, ka trenerim ir svarīga loma ne tikai fizisko prasmju attīstīšanā, bet arī bērnu rakstura, disciplīnas, sadarbības un pašapziņas veidošanā. Īpaši vēlos pateikties prakses vadītājai treneri Līgai Jansonei par sniegto iespēju, atbalstu un ieguldījumu manā profesionālajā izaugsmē. Prakses laikā man bija ļoti vērtīgi vērot viņas profesionālo, vienlaikus draudzīgo un atbalstošo pieeju darbā ar bērniem.

Kopumā prakses un kvalifikācijas darba izstrādes procesu vērtēju ļoti pozitīvi. Tā bija interesanta, izaicinoša un profesionāli ļoti vērtīga pieredze. Esmu priecīga, ka izvēlējos strādāt tieši šajā sporta skolā un ar šo vecuma grupu, jo darbs ar jaunākajiem bērniem man atvēra pavisam jaunu skatījumu uz trenera darbu un to, cik plašs un vispusīgs tas ir.

6. KVALIFIKĀCIJAS DARBA VĒRTĒJUMS

Aprakstoši ierakstīt izvēlētā 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:

Izvēlētā sporta veida treneris vērtē:

▪ **Sadarbību**

Studente prakses laikā veiksmīgi veidoja sadarbību ar grupas audzēkņiem, demonstrējot pozitīvu, atvērtu un atbalstošu komunikāciju. Bērni viņu uztvēra labvēlīgi un ar interesi iesaistījās aktivitātēs.

▪ **Darbību grupā**

Treniņu laikā studente spēja organizēt darbu gan ar visu grupu, gan mazākās apakšgrupās, kā arī spēja veltīt nepieciešamo uzmanību individuāli. Tika novērota laba spēja strukturēt uzdevumus un uzturēt bērnu aktivitāti. Dažkārt bija redzamas nelielas grūtības ātri pielāgoties mainīgiem apstākļiem, taču tas ir dabiski šajā profesionālās pieredzes attīstības posmā un ar laiku pilnveidosies.

▪ **Atmosfēru un disciplīnu**

Studente treniņu procesā spēja radīt pozitīvu un draudzīgu atmosfēru. Nodarbībās valdīja labvēlīga, bērniem saprotama un motivējoša vide. Vairākkārt meitenes tika iedrošinātas viena otru atbalstīt, kad uzdevums bija komandās, tas radīja papildus emocijas. Disciplīna tika uzturēta atbilstošā līmenī, un studente spēja gan iedrošināt, gan nepieciešamības gadījumā korekti vadīt bērnu uzvedību. Iesaku būt vēl drošākai savās darbībās, ja tiek pamanītas disciplīnas problēmas.

▪ **Mācību saturu un zināšanas**

Treniņu saturs bija atbilstošs vecumposmam, pārdomāts un daudzveidīgs. Tika izmantotas dažādas darba formas- rotaļas, spēles, grupu un individuālie uzdevumi, kas veicināja bērnu iesaisti un interesi par nodarbībām.

▪ **Vērtēšanu**

Audzēkņu darbības un sasniegumu vērtēšana tika veikta galvenokārt treniņa laikā, izmantojot mutisku atgriezenisko saiti un tūlītējus ieteikumus. Studente spēja pamanīt bērnu izpildījumu un sniegt saprotamus norādījumus tā uzlabošanai, kā arī, kas ir ne mazāk svarīgi, paslavēja par izdošanos.

▪ **Profesionālo izaugsmi**

Prakses laikā studente apliecināja profesionālo izaugsmi, īpaši attīstot pārliecību par savām spējām vadīt treniņu procesu un strādāt ar bērnu grupu. Tika nostiprinātas prasmes treniņu plānošanā, organizēšanā, kā arī kopumā darbā ar bērniem.

LITERATŪRAS SARAKSTS

Grāmatas:

1. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
2. Fernāte, A., & Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija. Fiziskās audzināšanas teorijas un metodikas, pedagoģijas, psiholoģijas un pedagoģisko prakšu katedra. (2002). *Sporta treniņu teorijas pamati: Mācību grāmata LSPA studentiem*. Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija.
3. Kancāns, J. R., & Latvijas Policijas akadēmija. (2000). *Vispusīgā fiziskā sagatavošana*. Latvijas Policijas akadēmija.
4. Liepiņš, I. (2000). *Sports un sporta treniņš* (1. d.). Rīga.
5. Rudzītis, A., Grāvītis, U., & Jumava. (2008). *Rokasgrāmata veiksmīgam basketbola trenerim*. Jumava.
6. Ķīsis, I., & Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija. Fiziskās audzināšanas teorijas un metodikas, pedagoģijas, psiholoģijas un pedagoģisko prakšu katedra. (2002). *Sporta teorija* (1. d.).
7. Ķīsis, I., & Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija. Fiziskās audzināšanas teorijas un metod., pedagoģijas, psiholoģijas un pedagoģisko prakšu katedra. (2002). *Sporta teorija* (2. d.).

Zinātniskie raksti un pētījumi:

8. Collins, C. (2022). *2021/22 National High School Sports-Related Injury Surveillance Study prepared for the NFHS*. National Federation of State High School Associations.
https://khsaa.org/httpdocs/sportsmedicine/NFHS/High%20School%20RIO/2021-2022/2021-22%20NFHS%20ISS%20Summary%20Report%20-%20August%202022_FINAL.pdf
9. Conte, D., Scanlan, A. T., Dalbo, V. J., Gang, S. Z., Smith, M. R., Bietkis, T., & Matulaitis, K. (2020). Dribble deficit quantifies dribbling speed independently of sprinting speed and differentiates between age categories in pre-adolescent basketball players. *Biology of Sport*, 37(3), 261–267. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2020.95637>
10. Dako, N., Koçi, L., & Koçi, E. (2023). Physical and motor characteristics in basketball to children and youth. *Arena: Journal of Physical Activities*, 12, 91–100.
11. Davis, A. C., Emptage, N. P., Pounds, D., Woo, D., Sallis, R., Romero, M. G., & Sharp, A. L. (2021). The effectiveness of neuromuscular warmups for lower extremity injury prevention in basketball: A systematic review. *Sports Medicine - Open*, 7(1), 67. <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00355-1>
12. Franco, M. R., Pereira, L. S. M., & Ferreira, P. H. (2014). Exercise interventions for preventing falls in older people living in the community. *British Journal of Sports Medicine*, 48(10), 867. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-092065>
13. Guellich, A., Hardy, L., Kuncheva, L., Woodman, T., Laing, S., Barlow, M., Evans, L., Rees, T., Abernethy, B., Côté, J., Warr, C., & Wraith, L. (2019). Developmental biographies of Olympic super-elite and elite athletes: A multidisciplinary pattern recognition analysis. *International Journal of Environment and Health*, 2, 1–24.
14. Guimarães, E., Baxter-Jones, A. D. G., Williams, A. M., Tavares, F., Janeira, M. A., & Maia, J. (2021). Tracking technical skill development in young basketball players:

The INEX study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 4094. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084094>

15. Han, Y., Syed Ali, S. K. B., & Ji, L. (2022). Feedback for promoting motor skill learning in physical education: A trial sequential meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 15361. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215361>

16. Heitenko, V., Prystynskyi, V., & Prystynska, T. (2024). Safe development of coordination abilities in 11-year-old basketball players through aerobics. *Pedagogy of Health*, 3(2), 49–56. <https://doi.org/10.15561/health.2024.0202>

17. Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Howard, R., De Ste Croix, M. B. A., Williams, C. A., Best, T. M., Alvar, B. A., Micheli, L. J., Thomas, D. P., Hatfield, D. L., Cronin, J. B., & Myer, G. D. (2015). Long-term athletic development – Part 1: A pathway for all youth. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(5), 1439–1450. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000756>

18. Matulaitis, K., Skarbalius, A., Abrantes, C., Gonçalves, B., & Sampaio, J. (2019). Fitness, technical, and kinanthropometrical profile of youth Lithuanian basketball players aged 7–17 years old. *Frontiers in Psychology*, 10, 1677. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01677>

19. Pinder, R. A., Davids, K., Renshaw, I., & Araújo, D. (2011). Representative learning design and functionality of research and practice in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33(1), 146–155. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.146>

20. Sansone, P., Conte, D., Tessitore, A., Rampinini, E., & Ferioli, D. (2023). A systematic review on the physical, physiological, perceptual, and technical–tactical demands of official 3 × 3 basketball games. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 18(11), 1233–1245. <https://doi.org/10.1123/ijssp.2023-0104>

21. Shalom, A., Gottlieb, R., Alcaraz, P. E., & Calleja-Gonzalez, J. (2023). A narrative review of the dominant physiological energy systems in basketball and the importance of specificity and uniqueness in measuring basketball players. *Applied Sciences*, 13(23), 12849. <https://doi.org/10.3390/app132312849>

22. Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Roberton, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60(2), 290–306. <https://doi.org/10.1080/00336297.2008.10483582>

23. Vääntinen, T., Blomqvist, M., Luhtanen, P., & Häkkinen, K. (2010). Effects of age and soccer expertise on general tests of perceptual and motor performance among adolescent soccer players. *Perceptual and Motor Skills*, 110(3), 675–692. <https://doi.org/10.2466/pms.110.3.675-692>

24. Visek, A. J., Achrafi, S. M., Mannix, H. M., McDonnell, K., Harris, B. S., & DiPietro, L. (2015). The fun integration theory: Toward sustaining children and adolescents sport participation. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(3), 424–433. <https://doi.org/10.1123/jpah.2013-0180>

25. Wang, P., Shi, C., Chen, J., Gao, X., Wang, Z., Fan, Y., & Mao, Y. (2024). Training methods and evaluation of basketball players' agility quality: A systematic review. *Heliyon*, 10(1), e24296. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24296>

26. Zheng, Y., Ye, W., Korivi, M., Liu, Y., & Hong, F. (2022). Gender differences in fundamental motor skills proficiency in children aged 3–6 years: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8318. <https://doi.org/10.3390/ijerph19148318>

Lekciju materiāli un prezentācijas:

27. Ābele, A. (2026). *Vecumposmu īpatnības bērnu un jauniešu sportā* [Prezentācija kursā “Psiholoģiskās iespējas sportistu kustību tehnikas apguves sekmēšanai”].
28. Ciematnieks, U. (2025). *Sporta teorija un bērnu un jauniešu sporta treniņu teorijas pamati* [Lekciju materiāli].
29. Lanka, J. (2025). *Biomehānika* [Prezentācija kursā].

Interneta vietnes un dokumenti:

30. Ernštreits, O., & Ikstens, I. (n.d.). *Basketbola treniņu plāna vadlīnijas fiziskajai sagatavotībai*. Latvijas Jaunatnes basketbola līga. <https://ljb1.basket.lv/uploads/sites/3/2022/09/5f714-ball-vadlinijas-2.pdf>
31. Latvijas Basketbola savienība. (n.d.). *Basketbols*. <https://www.basketbolaskola.lv/lv/par-mums/basketbols/>
32. Latvijas Basketbola skola. (n.d.). *Dokumenti*. <https://www.basketbolaskola.lv/lv/dokumenti/>
33. SCHUHFRIED GmbH. (n.d.). *About the Vienna Test System*. <https://www.schuhfried.com/en/vienna-test-system/about-the-vienna-test-sytsem/>

PIELIKUMI

Izturība																												
Speciālā izturība					x						x					x							x					
Vispārējā izturība	x					x				x					x				x				x					x
Aerobā izturība		x					x				x	x	x	x					x									
Anaerobā izturība			x					x									x				x				x			
Ātruma izturība				x					x									x				x				x		
Ātrums																												
Reakcijas ātrums	x				x			x			x			x			x			x			x			x		
Vienas kustības ātrums				x		x			x			x			x			x			x			x			x	
Kustību biežums			x				x			x			x			x			x			x			x			
Veiklība																												
Koordinācija		x	x	x		x	x	x		x	x	x		x	x	x		x	x	x		x	x	x		x	x	
Līdzsvars	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
Trāpīgums			x			x			x								x			x				x		x		
Precizitāte		x			x			x			x					x			x			x			x			
Speciālā lokanība																												
Tehniskā sagatavošana	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Taktiskā sagatavošana																												
Komandas taktika																												
Individuālā taktika																												
Integrālā sagatavošana	x		x		x		x		x		x				x		x		x		x		x		x			x
Darba spēju testēšana, kontroltesta numurs																				x			x					

		GADA PLĀNS																												
Mēnesis		Aprīlis					Maijs				Jūnijs				Jūlijs					Augusts					Septembris					
Nedēļas		14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		
Kontroles sacensības Galvenās sacensības																														
Plānotie rezultāti (vietas)																														
Treņa periodi		Sagatavošanās periods										Pārejas periods				Sagatavošanās periods														
Treņa mezocikli		VFS,SFS,tehnika+tests					VFS,SFS,tehnika+tests				Atpūta				Ievirz.–VFS					Bāzes – VFS+SFS+testi					VFS,SFS,tehnika					
Treņa nometnes																				x										
Vīrieši Sievietes Vērtējums 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	Vērtējums 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	>17																												
		17																												
		16																												
		15																												
		14																												
		13																												
		12																												
		11																												
		10																												
		9																												
		8																												
		7																												
		6																												
		5																												
		4																												
		3																												
2																														
1																														
Spēks																														
Maksimālais spēks																														
Ātrspēks																														

Spēka izturība																	x		x		x		x		x		x
Izturība																											
Speciālā izturība	x					x																					
Vispārējā izturība		x					x										x	x	x	x					x		
Aerobā izturība			x					x						x	x	x			x		x				x		
Anaerobā izturība				x															x				x			x	
Ātruma izturība					x				x										x					x			x
Ātrums																											
Reakcijas ātrums	x				x			x									x							x			x
Vienas kustības ātrums			x			x			x									x					x		x		x
Kustību biežums		x		x			x									x			x		x				x		
Veiklība																											
Koordinācija	x		x	x	x		x	x	x						x		x		x		x		x		x		x
Līdzsvars		x		x		x			x						x		x	x	x		x		x		x		x
Trāpīgums	x			x			x		x											x				x			
Precizitāte			x			x		x											x				x				x
Speciālā lokanība																											
Tehniskā sagatavošana	x	x	x	x	x	x	x	x	x										x		x		x	x	x	x	x
Taktiskā sagatavošana																											
Komandas taktika																											
Individuālā taktika																											
Integrālā sagatavošana	x		x		x		x		x																		x
Darba spēju testēšana, kontroltesta numurs					x	x													x								