



**RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTE
LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS AKADEMIJA**

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

IVO BALODIS

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

KVALIFIKĀCIJAS DARBS

Rīga, 2026



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE



LATVIJAS SPORTA
PEDAGOĢIJAS AKADEMIJA

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

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

**FLORBOLA TRENERA
KVALIFIKĀCIJAS DARBS**

**Tēma: Cēsu Pilsētas Sporta skolas MT-4 grupas audzēkņu eksplozīvā spēka
attīstīšana un bumbiņas driblēšanas apguves izpēte florbola treniņu procesā**

Autors:

/paraksts/

Ivo Balodis

/Vārds, uzvārds/

**Kvalifikācijas darba
vadītājs:**

/paraksts/

Linda Līce

/Vārds, uzvārds/

Darbs aizstāvēts 2026. gada “___.” _____

Kvalifikācijas darba vērtējums: _____

Kvalifikācijas “Sporta veida treneris”
pārbaudījuma komisijas priekšsēdētāja:

_____ Antra Aizstraute
/paraksts/

Rīga, 2026

SATURS

IEVADS	4
1. SPORTA ORGANIZĀCIJAS DARBĪBAS RAKSTUROJUMS UN MĀCĪBU PROCESA PĒTĪJUMS	5
1.1 Organizācijas vēsture un tradīcijas	5
1.2 Dibināšanas un darbības tiesiskie aspekti	6
1.3 Cēsu Pilsētas Sporta skolas iekšējās kārtības noteikumi	12
1.4 Drošības noteikumi sportā, traumas un to profilakse	18
1.5 Trenerim nepieciešamā dokumentācija (veidi un saturs)	20
1.6 Sadarbība ar audzēkņu vecākiem	21
1.7 Trenera darba sasniegumi (šajā gadā)	22
1.8 Cēsu Pilsētas Sporta skolas izglītojamo uzņemšanas, pārcelšanas un atskaitīšanas noteikumi	23
2. SPORTA VEIDA AUDZĒKŅU SPECIĀLO FIZISKO ĪPAŠĪBU ATTĪSTĪŠANAS IZPĒTE	26
2.1. Speciālo fizisko īpašību jēdziens un būtība	26
2.2. Sporta veida tehnikas un fizisko īpašību saistība	27
2.3. Vecuma un dzimuma īpatnība saistībā ar konkrētu fizisko īpašību	28
2.4. Konkrētās speciālās fiziskās īpašības attīstīšanas metodes, līdzekļi un slodzes dozēšanas principi	30
2.5. Speciālo fizisko īpašību attīstīšana dažādos treniņa sagatavošanas posmos	31
2.6. Konkrētās speciālās fiziskās īpašības kontroles un novērtēšanas iespējas	32
2.7. Audzēkņu konkrētās speciālās fiziskās īpašības attīstības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)	33
3. SPORTA VEIDA AUDZĒKŅU TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒJUMS	35
3.1. Tehniskās sagatavotības jēdziens un nozīme	35
3.2. Sporta veida tehnikās sagatavotības raksturojums, klasifikācija	36
3.3. Konkrētā tehniskā paņēmiena saistība ar fizisko sagatavotību	37
3.4. Tehnisko paņemienu apgūšanās posmi un metodes	38
3.5. Kļūdu analīze un korekcija	39
3.6. Tehniskās sagatavotības novērtēšanas līdzekli un metodes	40
3.7. Audzēkņu konkrētā tehniskā paņēmiena sagatavotības dinamikas novērtēšana (praktiskais pētījums)	41
4. TRENIŅU DARBA PLĀNOŠANA	43
4.1. Gada plāns	43
4.2. Nedēļas plāns	48
4.3. Treniņu plāni	49
5. KVALIFIKĀCIJAS DARBA IZSTRĀDES PAŠVĒRTĒJUMS	62
6. KVALIFIKĀCIJAS DARBA VĒRTĒJUMS	63
LITERATŪRAS SARAKSTS	64
Apliecinājums	65

IEVADS

Florbols ir dinamisks komandu sporta veids, kuru spēlē iekšējā telpā, un tā galvenais uzdevums ir ar nūjas palīdzību raidīt bumbiņu pretinieku vārtos. Šis sporta veids izceļas ar lielu spēles tempu, ātru situāciju maiņu un nepieciešamību pieņemt lēmumus ļoti īsā laikā. Florbolā svarīga nozīme ir ne tikai spēlētāju tehniskajai sagatavotībai, bet arī fiziskajām īpašībām, taktiskajai domāšanai un psiholoģiskajai noturībai. Pēdējo gadu laikā florbols Latvijā ir kļuvis arvien populārāks un ieņēmis nozīmīgu vietu starp komandu sporta veidiem, īpaši bērnu un jauniešu vidū.

Par florbola dzimteni tiek uzskatīta Zviedrija, kur šis sporta veids sāka attīstīties pagājušā gadsimta 70. gados. Florbola pirmsākumi lielā mērā saistīti ar bendiju, no kura aizgūti vairāki spēles elementi. Zviedrijā florbols tiek saukts par “innebandy”, kas tulkojumā nozīmē “telpu bendijs”. Latvijā florbols ienāca 20. gadsimta 90. gadu sākumā, un tā attīstība cieši saistīta ar Cēsīm. 1993. gadā tika dibināta Latvijas Florbola savienība, bet jau 1994. gadā norisinājās pirmais Latvijas čempionāts florbolā. Kopš tā laika florbola attīstība Latvijā ir strauji progresējusi, un Latvijas izlases regulāri piedalās pasaules čempionātos, sasniedzot arvien augstākus rezultātus.

Florbolā ļoti svarīga nozīme ir fiziskajai sagatavotībai, īpaši eksplozīvajam spēkam, jo spēles laikā sportistiem bieži jāveic strauji paātrinājumi, virziena maiņas, lēcieni un asas kustības. Labi attīstīts eksplozīvais spēks palīdz spēlētājiem efektīvāk iesaistīties spēles epizodēs, ātrāk reaģēt uz situāciju maiņu un uzlabot kopējo spēles kvalitāti. Tāpat eksplozīvā spēka attīstīšana samazina traumu risku un palīdz pilnvērtīgāk izpildīt tehniskos paņēmienus.

Viens no svarīgākajiem tehniskajiem paņēmieniem florbolā ir bumbiņas driblēšana. Kvalitatīva dribla tehnika spēlētājam ļauj kontrolēt bumbiņu kustībā, veiksmīgāk apspēlēt pretiniekus un ātrāk pieņemt lēmumus spēles situācijās. Driblēšanas apguve jauniešu vecumā ir īpaši nozīmīga, jo šajā posmā tiek veidoti pamati turpmākajai tehniskajai sagatavotībai. Treniņu procesā svarīgi izmantot daudzveidīgus vingrinājumus, kas vienlaikus attīsta gan koordināciju, gan roku darbības ātrumu un kustību precizitāti.

Jauniešu sagatavošanas procesā praksē bieži novērojams, ka nepietiekama uzmanība tiek pievērsta eksplozīvā spēka attīstīšanai un tehnisko elementu pilnveidošanai spēles apstākļos. Tāpat ne vienmēr tiek pietiekami analizēta dažādu vingrinājumu efektivitāte un to ietekme uz audzēkņu attīstību. Tādēļ aktuāli ir pētīt, kā dažādi treniņu līdzekļi un metodes ietekmē jauniešu fizisko un tehnisko sagatavotību florbolā.

Darbs sastāv no vairākām nodaļām. Teorētiskajā daļā apskatīts florbola raksturojums, eksplozīvā spēka nozīme un driblēšanas tehnika sporta veidā. Praktiskajā un metodiskajā daļā aprakstīti izmantotie treniņu līdzekļi, vingrinājumi un audzēkņu testēšanas metodes. Darba noslēgumā analizēti iegūtie rezultāti un izdarīti secinājumi par treniņu procesa efektivitāti.

1. SPORTA ORGANIZĀCIJAS DARBĪBAS RAKSTUROJUMS UN MĀCĪBU PROCESA PĒTĪJUMS

1.1 Organizācijas vēsture un tradīcijas

Cēsu pilsētas sporta skola dibināta 1952. gadā un ir trešā vecākā sporta skola visā Latvijā. Aizvadīto gadu laikā skolā par vadītājiem strādājuši 8 direktori – Alfons Kļaviņš, Jānis Lodītis, Ēriks Bērziņš, Aina Skrastiņa, Raimonds Garais, Inese Garā, Mārtiņš Niklass un Jānis Naglis, bet no 2011.gada skolas direktore ir Rudīte Vanadziņa.

Pateicoties pirmajam sporta skolas pedagogu kolektīvam, sākotnēji tika atvērtas deviņu sporta veidu nodaļas: basketbola, slēpošanas, vieglatlētikas, volejbola, vingrošanas, futbola, riteņbraukšanas, tenisa un ātrslidošanas. To skaits laika griežos ir mainījies: orientēšanās (no 1986.), florbols (1994.-1998., atsāk 2002.), galda teniss (no 1994.- 2009.), BMX (no 1995.-2009.), badmintons (no 1997.- 2009.), bērnu invalīdu sports (no 2000.), peldēšana (1958.-1960.), smaiļošana (1961.-1963.), šaušana (1962.; 1964.-1966.), šahs (1965.-1967.;1971.-1985.; 1997.), kalnu slēpošana (1968.-1973.; 1990.), hokejs (1991.-1993.), kamaniņas (1997.), brīvā cīņa (2000.). Tikai trīs sporta veidi (basketbols, slēpošana un vieglatlētika) pastāvējuši kopš sporta skolas dibināšanas brīža.

Par basketbola nodaļas pamatlicējiem uzskatāmi treneri – Igors Vanadziņš, kurš par treneri un metodiķi sporta skolā nostrādājis 35 gadus un Dzidra Minčenoka (Sāre), kura lielāko savu darba mūžu (47 gadus) veltījusi basketbolam. 1967. gadā pievienojās vēl viens stabils mācību spēks – Inta Pētersone, kurai skolā darbojusies 33 gadus. No 1979. gada skolā strādā Vladimirs Kiseļovs, no 1990. gada – Viktors Brizgalovs. Basketbola nodaļas absolventu skaits jau šobrīd pārsniedz sešus simtus.

Pie pirmajiem slēpotāju treneriem jāmin Jānis Lodītis un Ēriks Bērziņš, kuri bijuši arī sporta skolas direktori, tāpat arī Alfrēds Tīrons, Aina Skrastiņa (Rubene). Savu artavu slēpotāju sagatavošanā ieguldījuši Imants Zīriņš, Ilmārs Kalniņš, Gunārs Sedlenieks, Aina Skrastiņa – skolas ceturtā direktore, Jānis Ciris, Ilze Cekule. No 1977.gada sporta skolā sākuši trenēties biatlonisti, kuru pirmie treneri Ivars Miezītis un piektais skolas direktors Raimonds Garais. Kopskaitā šīs nodaļas absolvējuši vairāk kā trīs simti slēpotāju un biatlonistu.

Vieglatlētikas nodaļas pirmie treneri – Ausma Lodīte, Alfrēds Tīrons, Indulis Sermols, Jānis Uzhāns. No 1960. līdz 2015.gadam vairākas vieglatlētu paaudzes izaudzinajis treneris Elmārs Ozols. Lielu ieguldījumu jauno vieglatlētu sagatavošanā devusi Dzintra Ozola, kas ilgus gadus bijusi arī direktora vietniece mācību darbā. Šajos gados vieglatlētikas nodaļas absolventi skaitāmi divos simtos.

Apkopojot vēsturi, kopumā Cēsu pilsētas sporta skolu 70 gadu laikā absolvējuši 2000 audzēkņi. Savukārt bijušo audzēkņu skaits noteikti ir lielāks, jo ne visi pabeiguši sporta skolu ar beigšanas apliecību, bet domājams, ka ikvienam sports ir devis izturību un spēku virzībai uz izvirzīto mērķi. Daļa savu dzīvi saistījuši ar sportu, kļūstot par izciliem sportistiem, pedagogiem, sporta darba organizatoriem vai vienkārši labiem cilvēkiem. Skola devusi rūdījumu dzīvei daudziem šodien Latvijas sabiedrībā plaši pazīstamiem cilvēkiem.

1.2 Dibināšanas un darbības tiesiskie aspekti

I. Vispārīgie jautājumi

1. Cēsu pilsētas Sporta skola (turpmāk – Iestāde) ir Cēsu novada pašvaldības (turpmāk - Dibinātājs) dibināta un Cēsu novada pašvaldības izpilddirektora pakļautībā esoša profesionālās ievirzes sporta izglītības iestāde, kura savā darbībā īsteno profesionālās ievirzes sporta izglītības un interešu sporta izglītības programmas, organizē un veicina sporta darbu Cēsu novadā.
2. Iestādes darbības tiesiskais pamats ir Izglītības likums, Profesionālās izglītības likums, Sporta likums, citi normatīvie akti, kā arī Dibinātāja izdotie tiesību akti un šis nolikums.
3. Iestāde ir pastarpinātās pārvaldes iestāde. Iestādei var būt sava simbolika (karogs, logo) un zīmogs, ko tā izmanto normatīvajos aktos noteiktajā kārtībā.
4. Iestādes finanšu līdzekļu apriti un finanšu kontu pārvalda centralizēti iestāde Cēsu novada centrālā administrācija.
5. Dibinātāja juridiskā adrese: Raunas iela 4, Cēsis, Cēsu novads, LV-4101.
6. Iestādes faktiskā adrese un izglītības programmu īstenošanas vieta:
 - Piebalgas iela 18, Cēsis, Cēsu novads, LV-4101.

Izglītības programmas var tikt īstenotas arī šādās adresēs:

- Gaujas iela 17, Cēsis, Cēsu novads, LV-4101;
- Gaujas iela 45, Cēsis, Cēsu novads, LV-4101;
- Raunas iela 7, Cēsis, Cēsu novads, LV-4101;
- Pūces iela 2A, Cēsis, Cēsu novads, LV-4101;
- Valmieras iela 6, Cēsis, Cēsu novads, LV-4101;
- "Lejas Luksti", Vaives pagasts, Cēsu novads, LV-4136;
- Cēsu prospekts 46, Priekuļi, Priekuļu pagasts, Cēsu novads, LV-4126;
- Gaismas iela 2, Vecpiebalga, Vecpiebalgas pagasts, Cēsu novads, LV-4122.

II. Iestādes darbības mērķi, pamatvirziens un uzdevumi

7. Iestādes darbības mērķi:
 - 7.1. nodrošināt sistematizētu zināšanu un prasmju apguvi, veicinot vērtīborientācijas veidošanos sportā, līdztekus pamatizglītības vai vidējās izglītības pakāpei, kas dod iespēju sagatavoties profesionālās izglītības ieguvei izraudzītajā virzienā;
 - 7.2. veidot izglītības vidi, organizēt un īstenot izglītību, kas nodrošinātu profesionālās ievirzes sporta izglītības programmās noteikto mērķu sasniegšanu;
 - 7.3. veidot izglītības vidi, organizēt un īstenot izglītību, kas nodrošinātu fiziski, garīgi un emocionāli attīstītas personības attīstību, motivējot aktīvam, kustīgam dzīvesveidam, veicinot apzināties sporta pozitīvo ietekmi, personības izaugsmi un veidošanos.
8. Iestādes darbības pamatvirziens ir izglītojoša, sporta un audzinoša darbība.
9. Iestādes uzdevumi ir:
 - 9.1. īstenot normatīvajos aktos noteiktā kārtībā licencētas un akreditētas profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas, nodrošinot iespēju iegūt profesionālās ievirzes izglītības pamatzināšanas un prasmes sportā, motivēt sasniegt augstus sportiskos rezultātus;
 - 9.2. izvēlēties mācību un audzināšanas darba metodes un formas, kas nodrošina izglītojamā personības vispusīgu, harmonisku attīstību. Nodrošināt organizatoriski metodisko vadību iestādē īstenojamajām profesionālās ievirzes izglītības programmām;
 - 9.3. veidot drošu izglītības vidi, organizēt un īstenot izglītības procesu, kas nodrošinātu profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas noteikto mērķu sasniegšanu;
 - 9.4. sekmēt pozitīvas, sociāli aktīvas un atbildīgas attieksmes veidošanos izglītojamajam pašam pret sevi, sabiedrību, apkārtējo vidi un Latvijas valsti;
 - 9.5. racionāli un efektīvi izmantot izglītībai atvēlētos finanšu, materiālos un personāla resursus;

- 9.6. sadarboties ar izglītojamo likumiskajiem pārstāvjiem (turpmāk – vecākiem), lai nodrošinātu izglītības programmu apguvi;
- 9.7. veikt izglītojoši pedagoģisko un treniņu darbu izglītojamajiem, nodrošinot viņu iespējas fiziskajai, intelektuālajai un sporta meistarības attīstībai, veselības uzlabošanai un nostiprināšanai, personības veidošanai, interešu, spēju un talantu izkopšanai, pašizglītībai, profesijas izvēlei, lietderīgai brīvā laika un atpūtas organizācijai;
- 9.8. nodrošināt talantīgu jauniešu augstākās meistarības pilnveidošanas iespējas sportā, sagatavot izglītojamās dažādu vecuma grupu Latvijas nacionālajām izlasēm;
- 9.9. nodrošināt izglītojamajiem veselības pārbaudes atbilstoši normatīvajos aktos noteiktajam;
- 9.10. veicināt profesionālās ievirzes sporta izglītības programmās un sporta interešu izglītības programmās iesaistīto pedagogu tālākizglītību;
- 9.11. popularizēt sportu un veselīgu dzīvesveidu;
- 9.12. plānot un organizēt vietējas, valsts un starptautiskas nozīmes sporta pasākumus un sacensības.

III. Iestādē īstenojamās izglītības programmas

10. Iestāde īsteno normatīvajos aktos noteiktā kārtībā licencētas un akreditētas profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas.
11. Iestāde īsteno šādas profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas:
 - vieglatlētika (ar kodiem 20V813001 un 30V813001);
 - basketbols (ar kodiem 20V813001 un 30V 813 001);
 - biatlons (ar kodiem 20V813001 un 30V813001);
 - volejbols (ar kodiem 20V813001 un 30V813001);
 - florbols (ar kodiem 20V813001 un 30V813001);
 - distanču slēpošana (ar kodiem 20V813001 un 30V813001);
 - orientēšanās sports (ar kodiem 20V813001 un 30V813001);
 - futbols (ar kodiem 20V813001 un 30V813001).
12. Profesionālās ievirzes sporta izglītība ir brīvprātīga. Izglītojamie ir bērni un jaunieši līdz 25 gadu vecumam.
13. Iestāde var īstenot interešu izglītības programmas, kas saskaņotas ar Dibinātāju.

IV. Izglītības procesa organizācija

14. Izglītības procesa organizāciju Iestādē nosaka Izglītības likums, Profesionālās izglītības likums, citi ārējie normatīvie akti, šis nolikums, Darba kārtības noteikumi, Iekšējās kārtības noteikumi un citi iestādes iekšējie normatīvie akti.
15. Izglītības process Iestādē ietver izglītības programmu īstenošanu, izglītojamo audzināšanu un metodisko darbu.
16. Profesionālās ievirzes sporta izglītības programmu īstenošana ietver teorētisko sagatavošanu, mācību treniņu nodarbības, mācību treniņu nometnes, piedalīšanos sacensībās, talantīgāko izglītojamo atlasīšanu, izglītojamo zināšanu, prasmju un iemaņu novērtēšanu.
17. Izglītojamo uzņemšana Iestādē, pārceļšana nākamajā grupā un atskaitīšana no iestādes notiek saskaņā ar Iestādes iekšējiem noteikumiem un, ievērojot normatīvajos aktos noteiktās prasības.
18. Saskaņā ar iekšējiem normatīvajiem aktiem, Iestāde drīkst noteikt iestājpārbaudījumus izglītojamo uzņemšanai iestādē, ievērojot:
 - vispārējo fizisko attīstību un fiziskos dotumus;
 - uzņemšanai sporta izglītības programmā pārbauda izglītojamā vispārējo fizisko attīstību un fiziskos dotumus attiecīgajā sporta veidā.
19. Mācību gads Iestādē sākas katra kalendārā gada 1.septembrī un beidzas nākamā gada 31.augustā. Jaunu treniņu grupu komplektēšana notiek no 1. – 30.septembrim vai pēc attiecīga

finansējuma saņemšanas. Izglītojamos drīkst uzņemt arī pēc 1.oktobra, ja viņi izpildījuši uzņemšanas prasības.

20. Mācību darba organizācijas pamatforma ir mācību-treņu nodarbība, tās ilgums - 45 minūtes. Izglītības programmas tiek īstenotas grupu un nepieciešamības gadījumā individuālajās nodarbībās, izglītojamo patstāvīgajā darbā, ārpus nodarbību pasākumos.

21. Mācību – treniņu grupu sastāvu, izglītojamo un pedagogu darba grafiku apstiprina direktors.

22. Izglītojamajam ir tiesības vienlaikus apgūt ne vairāk kā divas profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas.

23. Iestādes izglītojamo sarakstā iekļauj arī tos izglītojamos, kuri turpina izglītības ieguvu Murjāņu sporta ģimnāzijā vai specializētajos sporta veidu centros. Viņi ir tiesīgi sacensībās pārstāvēt iestādi.

24. Profesionālās ievirzes sporta izglītības ieguves ilgumu un izglītības saturu nosaka attiecīgā izglītības programma.

25. Mācību – treniņu darbu nodrošina pedagogi, kuru izglītība atbilst normatīvajos aktos noteiktajām prasībām.

26. Iestādes struktūru un mācību materiāltehnisko bāzi izveido, ievērojot izglītības programmu saturu un īstenošanas specifiku.

27. Pēc profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas apguves izglītojamie saņem valsts atzītu profesionālās ievirzes izglītību apliecināšu dokumentu (profesionālās ievirzes izglītības apliecību) Ministru kabineta noteiktajā kārtībā.

V. Pedagogu un citu darbinieku tiesības un pienākumi

28. Iestādi vada direktors, kuru pieņem darbā un atbrīvo no darba Dibinātājs normatīvajos aktos noteiktajā kārtībā.

29. Par direktoru ir tiesīga strādāt persona, kuras izglītība un kvalifikācija atbilst normatīvajos aktos noteiktajām prasībām.

30. Direktora tiesības, pienākumi un atbildība noteikta Izglītības likumā, Profesionālās izglītības likumā, Bērnu tiesību aizsardzības likumā, Fizisko personu datu apstrādes likumā, Darba likumā un citos normatīvajos aktos. Direktora tiesības, pienākumus un atbildību precizē darba līgums un amata apraksts.

31. Direktors var pilnvarot Iestādes darbiniekus pārstāvēt iestādi Sporta federācijās.

32. Iestādes pedagogus un citus darbiniekus darbā pieņem un atbrīvo direktors normatīvajos aktos noteiktā kārtībā. Direktors ir tiesīgs deleģēt pedagogiem un citiem iestādes darbiniekiem konkrētu uzdevumu, funkciju veikšanu.

33. Apstiprinātā budžeta ietvaros, ja tas neatstāj ietekmi uz nākamā gada budžetu, Iestādes direktors, iepriekš saskaņojot ar izpilddirektoru, ir tiesīgs veidot jaunas amata vienības, grozīt amata vienību nosaukumus, noteikt mēnešalgas un amata vienību likmes, apstiprināt iestādes amata vienību sarakstus, lemt par strukturālām izmaiņām iestādē. Cēsu novada dome lemj par jauna amata vienību veidošanu iestādē, ja paredzamās izmaiņas saistītas ar iestādei papildu nepieciešamiem finanšu līdzekļiem.

34. Direktors savu pilnvaru ietvaros lemj par Iestādes intelektuālo, finanšu un materiālo līdzekļu izlietošanu.

35. Iestādes pedagogu tiesības, pienākumi un atbildība noteikta Izglītības likumā, Profesionālās izglītības likumā, Bērnu tiesību aizsardzības likumā, Fizisko personu datu apstrādes likumā, Darba likumā un citos normatīvajos aktos. Pedagoga tiesības, pienākumus un atbildību precizē darba līgums un amata apraksts.

36. Iestādes citu darbinieku tiesības, pienākumi un atbildība noteikta Darba likumā, Bērnu tiesību aizsardzības likumā un citos normatīvajos aktos. Iestādes citu darbinieku tiesības, pienākumus un atbildību precizē darba līgums un amata apraksts.

VI. Izglītojamo tiesības un pienākumi

37. Izglītojamo tiesības, pienākumi un atbildība noteikta Izglītības likumā, Bērnu tiesību aizsardzības likumā, citos ārējos normatīvajos aktos un Iestādes iekšējos normatīvajos aktos.

VII. Iestādes pašpārvaldes, pedagoģiskās padomes izveidošanas kārtība, to kompetence

38. Direktoram ir pienākums nodrošināt iestādes padomes izveidošanu un darbību. Iestādes padomes kompetenci nosaka Izglītības likums, un tā darbojas saskaņā ar iestādes padomes darbību reglamentējošu normatīvo aktu, ko, saskaņojot ar direktoru, izdod padome.

39. Pedagoģiskā padome risina ar iestādes mācību un audzināšanas darbu saistītus jautājumus. Tās darbību reglamentē Pedagoģiskās padomes reglaments. Pedagoģisko padomi vada direktors. Tās sastāvā ir visi iestādē strādājošie pedagogi un medicīnas darbinieki. To sasauc ne retāk kā reizi pusgadā un sēdes protokolē.

40. Lai risinātu jautājumus, kas saistīti ar izglītojamo interesēm Iestādē un līdzdarbotos Iestādes darba organizēšanā un mācību procesa pilnveidē, Iestādes padome ir tiesīga veidot izglītojamo pašpārvaldi. Izglītojamo pašpārvaldes darbību atbalsta direktors un pedagogi.

41. Izglītība iestādes padomei, pedagoģiskajai padomei, izglītojamo pašpārvaldei ir konsultatīvs raksturs.

42. Izglītības programmās noteikto prasību īstenošanas kvalitātes nodrošināšanai, sporta treneri var būt apvienoti nodaļās un metodiskajās komisijās. Nodaļas un metodiskās komisijas darbojas saskaņā ar nolikumu un iestādes iekšējiem normatīvajiem aktiem, to darbu koordinē direktors, direktora vietnieki vai izglītības metodiķi.

VIII. Iestādes iekšējo reglamentējošo dokumentu pieņemšanas kārtība

43. Iestāde saskaņā ar Izglītības likumā un citos normatīvajos aktos, kā arī iestādes nolikumā noteikto patstāvīgi izstrādā un izdod Iestādes iekšējos normatīvos aktus.

44. Iestādes iekšējo kārtību reglamentējošos normatīvos aktus izdod Iestādes direktors bez saskaņošanas ar Dibinātāju, izņemot normatīvajos aktos noteiktos gadījumus.

45. Iestādes direktors nodrošina izstrādi un veic grozījumus šādos Iestādes iekšējos normatīvajos aktos:

45.1. Iestādes nolikums (apstiprina Dibinātājs);

45.2. Iestādes attīstības plāns (saskaņo ar Pedagoģiskā padome un Dibinātājs).

46. Iestādes direktors izdod iestādes iekšējo kārtību reglamentējošos normatīvos aktus:

- Iekšējās kārtības noteikumi;

- Pedagoģiskās padomes reglaments;

- Skolas padomes reglaments;

- Darba kārtības noteikumi;

- Noteikumi "Par audzēkņu uzņemšanu, atskaitīšanu un pārcelšanu Sporta skolā";

- Cēsu pilsētas Sporta skolas darbinieku darba kvalitātes izvērtēšanas, materiālās stimulēšanas un piemaksu noteikšanas kārtība Iestāde izstrādā citus iekšējo darbību reglamentējošus normatīvos aktus pēc nepieciešamības.

47. Iestādes lietvedis izstrādā un direktors apstiprina šādus iekšējos normatīvos aktus:

47.1. Iestādes nolikums par arhīvu;

47.2. Iestādes lietvedības kārtība;

47.3. Iestādes lietu nomenklatūra.

48. Visus Iestādes iekšējo darbību reglamentējošos normatīvos aktus apstiprina Skolas direktors.

IX. Iestādes saimnieciskā darbība

49. Iestāde ir patstāvīga finanšu, saimnieciskajā un citā darbībā saskaņā ar Izglītības likumā un citos normatīvajos aktos, kā arī Iestādes nolikumā noteikto.

50. Atbilstoši normatīvajiem aktiem, tai skaitā, ievērojot Publisko iepirkumu likumu, Iestāde neatkarīgi var veikt iepirkumus, un direktors ir tiesīgs slēgt ar juridiskām un fiziskām personām līgumus privāto tiesību jomā nolikumā paredzētajos darbības virzienos, iestādei piešķirto finanšu līdzekļus ietvaros. Ja līguma summa pārsniedz 100 000 euro, tai skaitā visi nodokļi, līgums pirms tā parakstīšanas saskaņojams ar izpilddirektoru.

51. Direktors var izdot pilnvaras saimnieciskās darbības nodrošināšanai un pilnvarot Iestādes amatpersonas vai darbiniekus parakstīt atbildes vēstules.

52. Iestāde, paralēli pamatuzdevumiem, var veikt saimniecisko darbību, kas nav pretrunā ar pamatuzdevumiem un spēkā esošajiem normatīvajiem aktiem.

X. Iestādes finansēšana avoti un kārtība

53. Iestādes finansēšanas avotus un kārtību nosaka Izglītības likums, Profesionālās izglītības likums un citi normatīvie akti.

54. Iestādes finansēšanas avoti:

- valsts budžeta mērķdotācija profesionālās ievirzes sporta izglītības pedagogu algām un obligātās sociālās apdrošināšanas iemaksām;
- pašvaldības finansējums;
- papildu finanšu līdzekļi.

55. Iestāde normatīvajos aktos noteiktā kārtībā var saņemt papildu finanšu līdzekļus:

- ziedojumu un dāvinājumu veidā;
- izglītojamo vecāku līdzfinansējumu Dibinātāja noteiktajā kārtībā;
- sniedzot maksas pakalpojumus;
- no saimnieciskās darbības, citiem ieņēmumiem.

56. Papildu finanšu līdzekļi ieskaitāmi Iestādes attiecīgajā budžeta kontā un izmantojami tikai:

- Iestādes materiāli tehniskās bāzes uzturēšanai;
- Iestādes attīstībai;
- mācību līdzekļu, aprīkojuma iegādei;
- pedagogu un izglītojamo materiālai stimulēšanai;
- attiecīgi ziedojuma vai dāvinātāja norādītajam mērķim.

Papildu finanšu līdzekļu izmantošanas kārtību nosaka direktors.

57. Iestāde var īstenot sporta izglītības programmas, kuras var finansēt no dažādiem avotiem – valsts, pašvaldību, kā arī citu juridisko un fizisko personu līdzekļiem.

58. Skolas pamatbudžeta tāmes apstiprina Dibinātājs.

XI. Iestādes reorganizācijas un likvidācijas kārtība

59. Iestādi reorganizē vai likvidē Dibinātājs normatīvajos aktos noteiktā kārtībā, paziņojot par to Izglītības iestāžu reģistram.

XII. Iestādes nolikuma un tā grozījumu pieņemšanas kārtība

60. Iestāde, pamatojoties uz Izglītības likumu, Profesionālās izglītības likumu, izstrādā Iestādes nolikumu. Iestādes nolikumu apstiprina Dibinātājs.

61. Grozījumus Iestādes nolikumā var izdarīt pēc Dibinātāja vai direktora priekšlikuma. Grozījumus apstiprina Dibinātājs.

XIII. Citi būtiski noteikumi, kas nav pretrunā ar Profesionālās izglītības likumu, Izglītības likumu un citiem normatīvajiem aktiem

62. Iestādes direktora izdotu administratīvo aktu vai faktisko rīcību privātpersona var apstrīdēt Cēsu novada domē, iesniedzot attiecīgu iesniegumu Cēsu novada pašvaldībā Raunas ielā 4, Cēsīs, Cēsu novadā, LV-4101.

63. Iestādes darbinieku faktisko rīcību var apstrīdēt Iestādes direktoram - Cēsu pilsētas Sporta skolā, Piebalgas ielā 18, Cēsīs, Cēsu novadā, LV-4101.
64. Saskaņā ar normatīvajos aktos un Dibinātāja noteikto kārtību, Iestāde veic dokumentu un arhīvu pārvaldību.
65. Iestāde normatīvajos aktos noteiktā kārtībā sagatavo valsts statistikas pārskatu un pašnovērtējuma ziņojumu, kā arī aktualizē informāciju Valsts izglītības informācijas sistēmā atbilstoši Ministru kabineta noteiktajai Valsts izglītības informācijas sistēmas uzturēšanas un aktualizēšanas kārtībai.
66. Iestāde normatīvajos aktos noteiktā kārtībā informē kompetentu institūciju par akreditācijas ekspertu komisijas ziņojumos norādīto ieteikumu ieviešanu.
67. Iestāde normatīvajos aktos noteiktā kārtībā nodrošina izglītojamo profilaktisko veselības aprūpi un pirmās palīdzības pieejamību iestādē.
68. Iestāde veic nepieciešamās darbības fizisko personu pamattiesību aizsardzībai, tostarp veic fizisko personu datu apstrādi saskaņā ar Fizisko personu datu apstrādes likumu un Vispārīgo datu aizsardzības regulu.
69. Iestāde sadarbībā ar Dibinātāju nodrošina izglītojamo drošību Iestādē un tās organizētajos pasākumos atbilstoši normatīvajos aktos noteiktajām prasībām, tostarp:
- 69.1. attiecībā uz higiēnas noteikumu ievērošanu;
 - 69.2. civilās aizsardzības, ugunsdrošības, elektrodrošības un darba aizsardzības noteikumu ievērošanu.
70. Iestāde atbilstoši savas darbības un izglītības programmu īstenošanas mērķiem un uzdevumiem ir tiesīga sadarboties ar citām izglītības iestādēm un organizācijām, tostarp, organizējot izglītojamo un pedagogu profesionālās pieredzes apmaiņas braucienus, un, uzaicinot citu izglītības iestāžu pedagogus/speciālistus atsevišķu nodarbību vadīšanai.
71. Ar Nolikuma spēkā stāšanos spēku zaudē Cēsu novada domes 2015. gada 19. februāra lēmums Nr. 27 " Par Cēsu pilsētas Sporta skolas nolikuma apstiprināšanu".

1.3 Cēsu Pilsētas Sporta skolas

IEKŠĒJĀS KĀRTĪBAS NOTEIKUMI

Izglītojamo iekšējās kārtības noteikumi (turpmāk – Noteikumi) izdoti saskaņā ar Izglītības likuma

54.panta 2.p., Profesionālās izglītības likumu, Bērnu tiesību aizsardzības likumu, MK

22.08.2023.noteikumiem Nr. 474 “Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe,

pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos”, MK 06.09.2016.

noteikumiem Nr. 594 „Sportistu un bērnu ar paaugstinātu fizisko slodzi veselības aprūpes un medicīniskās

uzraudzības kārtība”, Cēsu pilsētas Sporta skolas nolikumu, u.c. normatīvajiem aktiem.

1. VISPĀRĪGIE JAUTĀJUMI

1.1. Cēsu pilsētas Sporta skolas (turpmāk – Skola) iekšējās kārtības Noteikumi nosaka:

- izglītības procesa organizāciju Cēsu pilsētas Sporta skolā, tās sporta bāzēs un teritorijā;
- izglītojamo, treneru, izglītojamo vecāku/aizbildņu un pavadošo personu pienākumus un atbildību;
- izglītojamo un treneru tiesības un rīcību, ja tiek konstatēta fiziska vai emocionāla vardarbība;
- atbildību par iekšējās kārtības noteikumu neievērošanu;
- kārtību, kādā treniņu bāzēs uzturas svešas vai nepiederošas personas;
- atbildīgos un kārtību, kādā izglītojamie tiek iepazīstināti ar šiem Noteikumiem;
- citus jautājumus, kurus Skola uzskata par būtiskiem.

1.2. Iestājoties Skolā, treneris iepazīstina izglītojamos un vecākus/aizbildņus ar šiem Noteikumiem,

izsniedzot tiem Noteikumu eksemplāru. Noteikumi tiek ievietoti tīmekļvietnē

www.cesusportaskola.lv. Iepazīšanos ar tiem izglītojamie un vecāki/aizbildņi apliecina ar parakstu Iesniegumā.

1.3. Turpmāk ar šiem Noteikumiem izglītojamie ir iepazīstināmi, uzsākot katru mācību gadu.

Iepazīšanos ar noteikumiem un gatavību tos ievērot izglītojamie apliecina ar parakstu noteiktas formas instruktažas veidlapās. Par izglītojamo iepazīstināšanu ar noteikumiem atbildīgs ir sporta veida treneris.

1.4. Noteikumi ir Skolas darba kārtības neatņemama sastāvdaļa, kas ir jāievēro izglītojamajiem, vecākiem/aizbildņiem, treneriem, kā arī citiem Skolas darbiniekiem.

1.5. Izglītojamo uzņemšanas, pārceļšanas un atskaitīšanas kārtību Skolā nosaka Skolas 22.08.2024.

iekšējie noteikumi – “Kārtība kādā uzņem, pārceļ un atskaita izglītojamos no Cēsu pilsētas Sporta

skolas profesionālās ievirzes sporta izglītības programmām.”

1.6. Izglītojamie var tikt fotografēti un filmēti Skolas izglītības procesa atspoguļošanai.

1.7. Izglītojamā dati tiks reģistrēti apstrādei Valsts Izglītības informācijas sistēmā.

2. IZGLĪTĪBAS PROCESA ORGANIZĀCIJA

2.1. Izglītības formas Sporta skolā ir grupu, individuālās, patstāvīgās nodarbības, sacensības, treniņnometnes un atjaunošanās pasākumi.

2.2. Nodarbības notiek saskaņā ar Sporta skolas direktora apstiprinātu nodarbību sarakstu, kurā ir norādīts nodarbību norises laiks un vieta, treneris, grupa. Atkarībā no grupas kvalifikācijas, nodarbības ilgums ir 45 – 180 minūtes.

2.3. Izglītojamie nodarbību vietā ierodas ne ātrāk kā 15 minūtes pirms nodarbības sākuma, taču ne

vēlāk kā noteiktais nodarbības sākums, uz sacensībām ne ātrāk kā vienu stundu pirms to

sākuma. Pēc sacensībām garderobi noteikts atstāt 30 minūšu laikā.

2.4. Slodžu un atpūtas režīmu nodarbībā nosaka treneris, tās var notikt bez starpbrīžiem (pārtraukumiem).

2.5. Individuālās un patstāvīgās mācību-treniņu nodarbības notiek, saskaņojot ar Skolas direktora vietnieku izglītības jomā.

2.6. Veikt izmaiņas nodarbību sarakstā, organizēt aizvietošanu vai grupu apvienošana, saīsināt vai

atcelt nodarbības sporta treneris drīkst tikai pēc saskaņošanas ar Skolas direktoru vai direktora vietnieku izglītības jomā.

2.7. Par izmaiņām nodarbību grafikā treneris paziņo iepriekšējā nodarbībā vai informē izglītojamo

vecākus/ aizbildņus personīgi, iespējami savlaicīgi.

2.8. Mācību-treniņu nodarbību laikā treneris nedrīkst izglītojamos atstāt bez uzraudzības. Ja kādu ārēju apstākļu dēļ tas ir nepieciešams, trenerim nekavējoties jāinformē Skolas direktors.

2.9. Pēc mācību-treniņu nodarbībām/sacensībām treneris pārliecinās, lai viņam un viņa izglītojamajiem uzticētās telpas, inventārs paliktu kārtībā, inventārs tiktu novietots tam paredzētajā vietā.

2.10. Mācību-treniņu nodarbībām, sacensībām notiekot citu izglītības iestāžu vai sporta institūciju

sporta bāzēs, treneri un izglītojamie ievēro konkrētās sporta bāzes iekšējās kārtības noteikumus.

2.11. Sporta nodarbības un sacensības notiek arī sestdienās, svētdienās, svētku dienās.

2.12. Gadījumā, ja komandu sporta veidos izglītojamo skaits grupā nav atbilstošs vai viņu meistarība

neatbilst profesionālās ievirzes izglītības programmā noteiktajam līmenim, izglītojamais savā vecuma grupā Latvijas čempionāta sacensībās netiek pieteikts.

2.13. Skolas, izglītojamā un viņa vecāku savstarpējās saziņas līdzeklis ir E-klases elektroniskais žurnāls.

2.14. Priekšlikumus, atsauksmes, ierosinājumus un jautājumus par treniņu nodarbībām izglītojamie un

vecāki/aizbildņi var iesniegt Skolas mājaslapā www.cesusportaskola.lv vai izmantojot E-klases elektronisko žurnālu.

3. IZGLĪTOJAMO TIESĪBAS

3.1. Iegūt kvalitatīvas zināšanas, prasmes un iemaņas profesionālās ievirzes sporta izglītības programmā;

3.2. Pēc profesionālās ievirzes programmas apguves saņemt apliecību „Par profesionālās ievirzes izglītību”;

3.3. Uz netraucētu darbu mācību-treniņu nodarbībās;

3.4. Uz dzīvībai un veselībai drošiem apstākļiem Skolā un tās organizētajos pasākumos;

3.5. Izglītības programmas apgūšanai izmantot Skolas resursus (telpas, inventāru);

3.6. Aktīvi iesaistīties un līdzdarboties ārpusnodarbību pasākumos un Skolas sabiedriskajā darbībā;

3.7. Saņemt bezmaksas veselības aprūpi normatīvajos aktos noteiktajā apmērā, no 10 gadu vecuma

reizi gadā padziļinātās sporta medicīniskās pārbaudes;

3.8. Saņemt pirmo medicīnisko palīdzību Skolā un tās organizētajos pasākumos;

3.9. Saņemt motivētu savu zināšanu, prasmju un iemaņu novērtējumu;

3.10. Saņemt no trenera savlaicīgu informāciju par mācību-treniņu nodarbību grafiku, izmaiņām tajā,

plānotajām sacensībām un to apjomu, kontrolnormatīvu izpildi, nometnēm u.c. pasākumiem;

3.11. Atteikties no piedalīšanās sacensībās traumai vai saslimšanas gadījumā;

3.12. Pieprasīt no trenera tolerantu attieksmi pret sevi un grupas biedriem;

- 3.13. Brīvi izteikt un sniegt priekšlikumus par mācību-treniņu darbu, nodarbību apstākļu, sabiedriskās dzīves uzlabošanu Sporta skolā;
- 3.14. Pārstāvēt Skolu, savu novadu, kā arī Latvijas valsti dažāda mēroga sacensībās, pasākumos;
- 3.15. Brīvi izteikt un aizstāvēt savas domas un uzskatus, kas neaizskar cita cilvēka godu un cieņu;
- 3.16. Lūgt un saņemt padomu, aizstāvību un atbalstu no sporta treneriem, Skolas darbiniekiem un citiem izglītojamajiem;
- 3.17. Ziņot par nepieņemamu rīcību, domstarpību gadījumā lūgt palīdzību trenerim vai citiem Skolas darbiniekiem;
- 3.18. Saņemt pateicības, atzinības rakstus, balvas, prēmijas.

4. IZGLĪTOJAMO PIENĀKUMI

- 4.1. Ievērot Skolas Iekšējās kārtības noteikumus, sporta veidu drošības instrukcijas, noteikumus nodarbību bāzēs, rīcību ārkārtas situācijās – evakuācijas plānu un operatīvo dienestu izsaukšanas kārtību.
- 4.2. Regulāri apmeklēt mācību-treniņu nodarbības, sacensības, ievērojot drošības noteikumus un disciplīnu.
- 4.3. Pēc attaisnotas prombūtnes, izglītojamā pienākums ir trīs dienu laikā iesniegt trenerim/skolas lietvedībā attaisnojošu dokumentu.
- 4.4. Mērķtiecīgi apgūt profesionālās ievirzes sporta veida programmu, veicināt savu sportisko izaugsmi, pielikt maksimālas pūles, lai sasniegtu labākos rezultātus sacensībās.
- 4.5. Izglītības programmas apguvei paredzēto laiku pilnībā izmantot mācību satura apguvei, atbildēt par savu rīcību, mācību darba rezultātiem, uzvedību un pilnveidot pašdisciplīnu.
- 4.6. Pārstāvēt Skolu dažāda mēroga sacensībās.
- 4.7. Ievērot godīgas cīņas principus, ar cieņu izturēties pret citiem sacensību dalībniekiem.
- 4.8. Ievērot treniņa biedru tiesības uz netraucētu izglītības ieguvu un treneru tiesības uz netraucētu mācību treniņu nodarbību organizēšanu un vadīšanu. Nodarbībās izpildīt trenera norādījumus un uzdevumus.
- 4.9. Darboties un uzvesties saskaņā ar sabiedrībā pieņemtajām morāles un ētikas normām, fiziski, morāli un psiholoģiski neaizskarot apkārtējos.
- 4.10. Ar cieņu izturēties pret valsti, sabiedrību, ģimeni, valsts un Skolas simboliku, dažādām rasēm, tautām, veidot un attīstīt Skolas tradīcijas.
- 4.11. Uzņemties atbildību par savu rīcību.
- 4.12. Iepazīties ar Skolas Sporta ētikas kodeksu.
- 4.13. Neapdraudēt savu un citu drošību un veselību, neienest Skolā, tās sporta bāzēs un teritorijā dzīvībai bīstamus priekšmetus.
- 4.14. Saudzēt Skolas inventāru, atlīdzināt materiālos zaudējumus, ja tādi radušies izglītojamā vainas dēļ. Ļaunprātīgas mantas vai inventāra bojāšanas gadījumā materiālos zaudējumus atlīdzina izglītojamā vecāki pilnā apmērā, par ko tiek sastādīts akts, kurā konstatē zaudējumu apmēru.
- 4.15. Būt pieklājīgam saskarsmē ar grupas biedriem, nodarbību vietas apkalpojošo personālu, tiesnešiem un pretiniekiem sacensībās. Beidzot apmācību, nodot sporta formu un izsniegto sporta inventāru Skolā.
- 4.16. Precīzi izpildīt prasības ārkārtas situācijās.

5. UZVEDĪBAS NOTEIKUMI SKOLĀ, NODARBĪBU BĀZĒS UN TO TERITORIJĀ

- 5.1. Precīzi ierasties uz nodarbībām un sacensībām. Ierodoties agrāk kā 30 min. pirms nodarbības, jāpiesakās pie attiecīgās sporta bāzes dežuranta vai trenera. Atļauts atrasties foajē telpās, ievērojot klusumu un kārtību.
- 5.2. Sveicināt ikvienu pieaugušo skolas vai treniņu bāzes teritorijā.
- 5.3. Nodarbību grafikā paredzētajā laikā izglītojamajam sporta tērpā jāatrodas noteiktajā nodarbību vietā. Pēc nodarbības sākuma izglītojamo iziešana vai ienākšana nodarbību vietā ir saskaņojama ar treneri.
- 5.4. Izglītojamo uzturēšanās ģērbtuvēs pieļaujama tikai ar trenera atļauju.
- 5.5. Nodarbībai beidzoties, izglītojamajam 10-15 min. laikā ģērbtuve jāatbrīvo.
- 5.6. Treniņu laikā un ģērbtuvēs aizliegts pielietot viedierīces, lai fotografētu, filmētu vai veiktu audioierakstus.
- 5.7. Lai nepārkāptu citu personu tiesības uz privātumu, aizliegts bez saskaņošanas vai cita likumīga pamata publicēt sociālās tīklošanas vietnēs citas personas fotogrāfijas, videoierakstus vai citu identificējošu informāciju.
- 5.8. Ievērot personīgās higiēnas prasības. Uz nodarbībām ierasties atbilstošā, tīrā sporta apģērbā, treniņiem paredzētos apavos. Pēc nodarbībām pārgērbties, nomazgāties dušā. Ja tas nav iespējams, nomazgāt rokas.
- 5.9. Treniņu laikā noņemt rotaslietas.
- 5.10. Nodarbību vietā neņemt līdzi pārtikas produktus. Nodarbībā atļauts ienest un lietot dzeramo ūdeni atbilstošā pudelē.
- 5.11. Neaiztikt citu grupas biedru sporta inventāru, personīgās lietas, nelietot svešu dvieli, matu suku, dzeramo ūdeni u.c.
- 5.12. Neatstāt bez uzraudzības savas personīgās mantas. Sacensību vai treniņu laikā vērtīgās lietas (pulksteņi, mobilie telefoni, nauda, rotaslietas, u.c.) nododami glabāšanā pie trenera, iepriekš par to vienojoties.
- 5.13. Nedrīkst lietot nepieklājīgus vārdus un izteicienus, izturēties aizskaroši un nepieklājīgi, pielietot vardarbību (fiziski, emocionāli un psiholoģiski ietekmēt, pazemot izglītojamos vai Skolas darbiniekus), uzvesties huligāniski.
- 5.14. Domstarpības ar grupas biedriem nerisināt, izmantojot fizisku vai psiholoģisku ietekmēšanu.
- 5.15. Par jebkuru konfliktsituāciju, kārtības noteikumu neievērošanu nodarbību vietā un ģērbtuvēs (strīdi vai ķīviņi, tīrības un kārtības neievērošana u.c.) informēt grupas treneri.
- 5.16. Ja izglītojamajam ir veselības vai pašsajūtas problēmas, par to nekavējoties jāinformē treneris.
- 5.17. Negadījuma, traumas vai saslimšanas gadījumā izglītojamais griežas pie trenera vai skolas vadības, kas lemj par tālāko rīcību.
- 5.18. Ja izglītojamais kādu iemeslu dēļ nevar ierasties uz treniņnodarbību vai sacensībām, par to savlaicīgi informēt treneri.
- 5.19. Izglītojamajiem bez saskaņošanas ar treneri aizliegts nodarbībās fotografēt, filmēt vai veikt audioierakstus.
- 5.20. Skolā un tās teritorijā, nodarbību bāzēs aizliegts spēlēt azartspēles.
- 5.21. Gadījumos, ja izglītojamais kādas sporta bāzes teritorijā esošas personas rīcībā saskata draudus

savai vai citu personu drošībai, nekavējoties par to informē jebkuru tuvumā esošo pieaugušo - treneri, sporta bāzes dežurantu vai iestādes darbinieku. Situācija tiek izvērtēta, novērsti draudi un sniegta nepieciešamā palīdzība. Par notikušo tiek informēta Skolas vadība un notikušajā iesaistīto izglītojamo vecāki.

5.22. Neveikt jebkādas šajos noteikumos neminētas darbības, kas ir pretrunā ar indivīda godaprātu, taisnīgumu, labo gribu, sabiedrībā vispārpieņemtajām ētikas un morāles normām.

6. ATBILDĪBA PAR NOTEIKUMU PĀRKĀPUMIEM

6.1. Katrs izglītojamais atbild par sava mācību darba rezultātiem, uzvedību, Noteikumu ievērošanu.

6.2. Izglītojamais atbild par kaitējumu, kas viņa rīcības dēļ nodarīts Skolai, citiem izglītojamajiem, darbiniekiem, apmeklētājiem un citām personām.

6.3. Ja izglītojamais pārkāpis Noteikumus, par to ziņo pedagogam vai citam Skolas darbiniekam. Darbinieks sākotnēji izvērtē pārkāpumu, maznozīmīga pārkāpuma gadījumā kopīgi ar izglītojamo lemjot par rīcību tā novēršanai.

6.4. Nepieciešamības gadījumā (kad pārkāpuma raksturs ir tāds, kur mutvārdu izrunāšana un novēršana nerasniedz savu mērķi) pedagogs noteikumu pārkāpumu fiksē rakstiski – iesniegums, paskaidrojums, akts vai tml., informē Skolas vadību, likumiskos pārstāvjus.

6.5. Izvērtējot konkrēto pārkāpumu, direktors rīkojas normatīvajos aktos noteiktajā kārtībā un piemēro izglītojamajam samērīgāko un lietderīgāko ietekmēšanas līdzekli, sadarbojoties ar Skolas darbiniekiem, pašvaldības bāriņtiesu, izglītības uzraudzības iestādēm, bērnu tiesību aizsardzības institūcijām u.c. tiesību aizsardzības iestādēm.

6.6. Atkarībā no pārkāpuma rakstura, smaguma, sistemātiskuma, bērna vecuma, izglītības pakāpes,

Noteikumu neievērošanas gadījumā izglītojamajam var tikt piemēroti sekojoši disciplinārsodi:

6.6.1. mutiska piezīme;

6.6.2. rakstveida piezīme;

6.6.3. izglītojamajam sniegt mutisku vai rakstveida paskaidrojumu;

6.6.4. rakstisks un/vai telefonisks ziņojums likumiskajam pārstāvim;

6.6.5. jautājumu izskata Skolas administrācija/ Skolas Bērnu tiesību aizsardzības atbalsta komanda;

6.6.6. uz pārbaudes laiku atskaitīšana no klātienes mācību-treniņu procesa;

6.6.7. atskaitīšana no Skolas, ja konstatē pārkāpumu atkārtošanos. Pamats atskaitīt ir gadījumā, ja ir secināms, ka atskaitīšana konkrētajos apstākļos ir piemērots un samērīgs ietekmēšanas līdzeklis.

6.7. Gadījumos, kad ir aizdomas par narkotisko, psihotropo, toksisko vielu vai alkohola lietošanu,

Skola ziņo likumiskajiem pārstāvjiem un neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam.

6.8. Gadījumos, kad ir aizdomas par pielietotu fizisku, psiholoģisku, emocionālu vardarbību vai seksuālu izmantošanu, administratīvi vai krimināli sodāmiem pārkāpumiem, Skola nekavējoties ziņo likumiskajiem pārstāvjiem un tiesībsargājošajām iestādēm.

6.9. Gadījumos, kad izglītojamā darbība ir radījusi ilgstošu konfliktsituāciju mācību - treniņu grupā un

negatīvi ietekmē grupas emocionāli psiholoģisko fonu, vai arī par īpaši rupjiem pārkāpumiem, kas aizskar citu personu pamattiesības uz dzīvību, veselību, privātuma neaizskaramību u.tml., direktors rīkojas saskaņā ar normatīvajos aktos noteikto kārtību.

7. KĀRTĪBA, KĀDĀ SKOLAS NODARBĪBU LAIKĀ BĀZĒS UZTURAS NEPIEDEROŠAS PERSONAS

- 7.1. Par nepiederošu personu tiek uzskatīta persona, kuras darba vai mācību vieta nav Cēsu pilsētas Sporta skola.
- 7.2. Nepiederošām personām bez Skolas darbinieku uzraudzības skolā uzturēties aizliegts.
- 7.3. Mācību treniņu nodarbībās atļauts piedalīties Skolas administrācijas pārstāvjiem, pārējās personas piedalās, to saskaņojot ar treneri vai Skolas administrāciju.
- 7.4. Kontrolējošo institūciju un pašvaldības pārstāvji vai personas, kuras ieradušās sniegt pakalpojumus u.c. tiek pavadītas pie Skolas direktora vai direktora vietniekiem.
- 7.5. Par nepiederošas personas uzturēšanos Skolā ir atbildīgs darbinieks, pie kura persona ieradusies.
- 7.6. Likumiskie pārstāvji u.c. pilnvarotas personas, kas pavada izglītojamos līdz nodarbību norises vietai vai sagaida pēc tām, ievēro trenera norādes, higiēnas normas un attiecīgās sporta bāzes iekšējās kārtības noteikumus.
- 7.7. Likumiskajiem pārstāvjiem nav tiesību atrasties ģērbtuvēs pirms un pēc nodarbībām. Atsevišķos gadījumos tas iespējams, ja panākta vienošanās ar grupas treneri.
- 7.8. Gadījumā, ja nepiederošā persona nepakļaujas bāzes darbiniekam, par to tiek ziņots Skolas administrācijai vai policijai.

8. KĀRTĪBA, KĀDĀ IEPAZĪSTINA AR IEKŠĒJĀS KĀRTĪBAS NOTEIKUMIEM UN DROŠĪBAS INSTRUKCIJĀM

- 8.1. Iestājoties Skolā, izglītojamais un likumiskie pārstāvji iepazīstas ar Noteikumiem. Iepazīšanos ar Noteikumiem likumiskie pārstāvji apliecina ar parakstu Iesniegumā.
- 8.2. Izglītojamais ar iekšējās kārtības noteikumiem, kārtības noteikumiem nodarbību bāzēs, drošības instrukcijām un rīcību ārkārtas situācijās treneris iepazīstina 2 reizes mācību gadā (septembrī un janvārī) un aktualizē pēc nepieciešamības. Iepazīšanos ar noteikumiem un gatavību tos ievērot izglītojamie apliecina ar parakstu instruktažu lapā. Instruktažas lapas tiek pievienotas grupas žurnālam e-klasē.
- 8.3. Izglītojamo vecākus ar iekšējās kārtības noteikumiem iepazīstina treneris pēc nepieciešamības.

9. NOSLĒGUMA JAUTĀJUMI

- 9.1. Izmaiņas iekšējās kārtības noteikumos var ierosināt Skolas pedagogiskā padome, izglītojamie, Skolas dibinātājs, Skolas padome.
- 9.2. Izmaiņas iekšējās kārtības noteikumos apstiprina Skolas direktors.

1.4 DROŠĪBAS NOTEIKUMI SPORTĀ

Sporta veida drošības noteikumi ir būtiska sporta organizācijas darba sastāvdaļa, jo tie nodrošina sportistu veselības, dzīvības un apkārtējās vides aizsardzību treniņu un sacensību laikā. Šie noteikumi balstās uz sporta nozarē pieņemtajiem normatīvajiem aktiem, drošības instrukcijām un sporta metodiskajā literatūrā noteiktajiem principiem. To galvenais mērķis ir mazināt traumu risku, nodrošināt drošu sporta inventāra lietošanu un veicināt atbildīgu rīcību sporta vidē.

Pirms jebkuras nodarbības sportistam ir pienākums pārliecināties par sava veselības stāvokļa atbilstību fiziskajai slodzei. Traumu, saslimšanas vai sliktas pašsajūtas gadījumā nekavējoties jāinformē treneris. Treniņos drīkst piedalīties tikai atbilstošā sporta apgērbā un apavos, kas piemēroti konkrētajam sporta veidam un nodarbību vietai. Piemēram, sporta zālē jālieto neslidoši sporta apavi, savukārt ārā nodarbībās apģērbam jābūt piemērotam laikapstākļiem. Lai izvairītos no traumām, pirms treniņa obligāti jāveic iesildīšanās vingrinājumi, bet pēc fiziskās slodzes atsildīšanās un stiepšanās vingrinājumi.

Drošības tehnikas noteikumi paredz, ka sporta inventārs jālieto tikai paredzētajam mērķim un trenera uzraudzībā. Pirms nodarbībām treneris pārbauda inventāra tehnisko stāvokli, bet sportistiem aizliegts bojātu inventāru izmantot patstāvīgi. Komandu sporta veidos īpaši svarīga ir savstarpēja komunikācija un disciplīna, lai nepieļautu sadursmes vai citus nelaimes gadījumus.

Liela uzmanība drošības noteikumos pievērsta higiēnas prasībām. Sportistiem jāievēro personīgā higiēna, jāierodas tīrā sporta apgērbā, pēc treniņiem regulāri jāmazgā rokas. Nedrīkst lietot citu cilvēku dvieļus, ūdens pudeles vai personīgās higiēnas priekšmetus, jo tas var veicināt infekciju un ādas slimību izplatīšanos. Treniņu telpām jābūt regulāri vēdinātām un uzkoptām, lai nodrošinātu veselībai drošu vidi.

Svarīga sastāvdaļa ir arī ekoloģijas prasību ievērošana. Sporta nodarbību laikā jāsaudzē apkārtējā vide un sporta bāzes inventārs. Atkritumi jāizmet tam paredzētajās vietās, ūdens un elektroenerģija jāizmanto taupīgi, savukārt inventārs pēc nodarbībām jānoliek paredzētajās vietās. Ārā nodarbībās sportistiem jāievēro dabas aizsardzības principi, nebojājot apkārtējo vidi un neatstājot atkritumus sporta teritorijā.

Drošības tehnikas noteikumi paredz arī rīcību ārkārtas situācijās. Sportistiem jāzina evakuācijas ceļi, pirmās palīdzības sniegšanas pamatprincipi un operatīvo dienestu izsaukšanas kārtība. Traumas vai nelaimes gadījuma situācijā nekavējoties jāziņo trenerim vai sporta bāzes personālam. Treneris savukārt organizē pirmās palīdzības sniegšanu un nepieciešamības gadījumā izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību.

Sporta veida iespējamās traumas un to profilakse florbolā

Florbols ir ātrs un dinamisks komandu sporta veids, kurā spēlētāji veic straujas kustību maiņas, sprintus, lēcienus un bieži nonāk fiziskā kontaktā ar citiem spēlētājiem. Šo iemeslu dēļ florbolā pastāv paaugstināts dažādu traumu risks. Visbiežāk tiek traumētas potītes, ceļi, plaukstas, pirksti un galva. Traumas var rasties nepietiekamas iesildīšanās, nepareizas tehnikas, pārmērīgas fiziskās slodzes vai sadursmju rezultātā. Tāpēc ļoti svarīga ir traumu profilakse, drošības noteikumu ievērošana un savlaicīga rehabilitācija.

Viena no biežāk sastopamajām traumām florbolā ir potītes saišu sastiepums. Tas parasti notiek strauju kustību maiņu vai neveiksmīgas piezemēšanās laikā. Potītes trauma var rasties arī sadursmē ar citu spēlētāju vai paslīdot uz sporta zāles seguma. Lai mazinātu šādu traumu risku, svarīgi izmantot piemērotus sporta apavus ar labu saķeri, regulāri veikt līdzsvara un koordinācijas vingrinājumus, kā arī pirms treniņiem kvalitatīvi iesildīties. Pēc traumas nepieciešams ievērot miera režīmu, izmantot aukstuma kompreses un vēlāk veikt fizioterapijas vingrinājumus, lai atjaunotu kustību amplitūdu un muskuļu spēku.

Florbolā bieži sastopamas arī ceļa locītavas traumas, piemēram, saišu sastiepumi vai meniska bojājumi. Šīs traumas rodas pēkšņu apstāšanās, virziena maiņu vai neveiksmīgu lēcienu laikā. Ceļa traumu profilaksei nepieciešams stiprināt kāju muskulatūru, īpaši augšstilbu muskuļus, apgūt pareizu kustību tehniku un izvairīties no pārmērīgas slodzes. Rehabilitācija pēc ceļa traumām var būt ilgstoša un ietver fizioterapiju, ārstniecisko vingrošanu un pakāpenisku atgriešanos sporta nodarbībās. Smagākos gadījumos nepieciešama ķirurģiska ārstēšana.

Bieži sastopami arī sasitumi un hematomas, kas rodas sadursmju ar spēlētājiem, bortiem vai florbola nūju rezultātā. Lai samazinātu šādu traumu risku, jāievēro spēles noteikumi un jālieto atbilstošs aizsargaprīkojums. Nelielu sasitumu gadījumā palīdz aukstuma terapija un atpūta, savukārt nopietnāku traumu gadījumā nepieciešama ārsta konsultācija.

Florbolā iespējamās arī plaukstu un pirkstu traumas, jo spēles laikā spēlētājiem izdarot metienus bieži ar nūju var trāpīt pa pirkstiem, kā arī vārtusargiem ķerot bumbiņu, spēlētājs mēģinot sist pa bumbiņu, var trāpīt pa rokām. Traumas visbiežāk rodas kritienu vai triecienu rezultātā. Profilakse ietver pareizas nūjas turēšanas tehnikas apguvi un roku muskulatūras stiprināšanu. Smagāku traumu gadījumos nepieciešama locītavu fiksācija un rehabilitācija.

Īpaši bīstamas ir galvas traumas un smadzeņu satricinājumi, kas var rasties sadursmēs vai triecienos pret bortu. Lai gan florbolā kontakts nav tik agresīvs kā citos sporta veidos, drošības noteikumu ievērošana ir ļoti svarīga. Pēc galvas traumām sportistam nepieciešams pilnvērtīgs miers un medicīniska uzraudzība, jo pārāk ātra atgriešanās sportā var radīt nopietnas veselības problēmas.

1.5 Trenerim nepieciešamā dokumentācija

Florbola trenera darbā Cēsu Pilsētas Sporta skolā ir jāveido un jāuztur dažāda veida dokumentācija, kas nodrošina treniņu procesa plānošanu, uzskaiti un kontroli. Galvenie dokumentu veidi ir mācību un treniņu darba plāni, kuros tiek noteikti sezonas mērķi, treniņu saturs, slodžu sadalījums un audzēkņu attīstības uzdevumi.

Svarīga ir audzēkņu uzskaites dokumentācija - audzēkņu saraksti, apmeklējuma uzskaites žurnāli, individuālās kartes un informācija par veselības stāvokli. Šajos dokumentos tiek fiksēta dalība treniņos, sasniegumi, testu rezultāti un cita informācija, kas nepieciešama audzēkņu attīstības izvērtēšanai.

Treneris sagatavo arī sacensību dokumentāciju, kas ietver pieteikumus sacensībām, komandu sastāvus, protokolus, rezultātu apkopojumus un atskaites par sacensību norisi. Pēc nepieciešamības tiek veidoti pārskati par komandas un individuālajiem sasniegumiem.

Darba organizēšanai nepieciešama administratīvā dokumentācija - gada darba plāni, atskaites sporta skolas vadībai, drošības instrukciju reģistri, inventāra uzskaites dokumenti un citi normatīvajos aktos noteiktie dokumenti. Trenerim jānodrošina arī dokumentu glabāšana un aktualizēšana atbilstoši sporta skolas iekšējai kārtībai un spēkā esošajiem normatīvajiem aktiem.

Papildus profesionālās darbības apliecināšanai trenerim jāuztur kārtībā personīgā dokumentācija: izglītību apliecinājoši dokumenti, sporta speciālista (trenera) sertifikāts, profesionālās pilnveides apliecības, medicīniskās pārbaudes dokumenti un citi dokumenti, kas apliecina tiesības veikt trenera darbu.

1.6 PRAKSES VIETAS SARDARBĪBA AR AUDZĒKŅIEM UN AUDZĒKŅU VECĀKIEM

Cēsu pilsētas Sporta skolā notiek regulāra sadarbība ar izglītojamo vecākiem. Iestādoties izglītības iestādē, bērnu vecāki raksta iesniegumu, iepazīstas ar iekšējās kārtības noteikumiem un prasībām. Informatīvo dienu ietvaros vecākiem tiek rīkota iepazīšanās ar izglītības iestādi. Sporta veidu nodaļās, uzsākot mācību gadu, kā arī pēc nepieciešamības visa gada garumā, tiek rīkotas vecāku sapulces, kurās informē par mācību - treniņu procesu, saturu, sacensību sistēmu, izglītojamo sasniegumiem, programmas apguvi un izaugsmes iespējām, kā arī dienas režīmu, atpūtu, pareizu uzturu, treniņu apģērbu, mācību un sportiskā režīma savienošānu, u.c. jautājumiem.

Tiek uzklauts vecāku viedoklis un ņemti vērā priekšlikumi. Pēc nepieciešamības vecāku sapulcēs piedalās administrācijas pārstāvji. Būtiska sadarbības forma ir individuāla trenera un vecāku saruna. Treneriem un vecākiem ir abpusēji nodrošinātas saziņas koordinātes, adreses, tālruni. Vecāki ir informēti par nodarbību grafikiem, sacensību kalendārajiem plāniem, kā arī par medicīnas pārbaūžu rezultātiem. Ir iespējas izglītojamos pavadīt uz sacensībām un atbalstīt, līdzdarboties grupu pasākumos (sezona noslēgumā, ģimeņu turnīros, u.c.). Ik gadu vecāki aicināti uz pasākumu „SPORTA SKOLAS LAUREĀTS”, kurā tiek teikts paldies par sadarbību, sniegto atbalstu, veicinot bērnu izaugsmi. Skola vecāku izglītošanai un aktuālu problēmu risināšanai ir organizējusi tikšanās ar speciālistiem, rīkotas izglītojošas lekcijas par dažādām tēmām. 2019.gada maijā tika organizēta vecāku kopsapulce, kurā piedāvājām arī lekciju ciklu par “UZTURU”, kā arī prezentējām skolas darbu un devām ieskatu praktiskajā nodarbībā fizioterapeita vadībā. Informācija par izglītības iestādes aktivitātēm, izglītojamo piedalīšanos sacensībās un sasniegtajiem rezultātiem tiek ievietota mājas lapā www.cesusportaskola.lv un publicēta Cēsu novada laikrakstā „Druva”, pašvaldības izdevumā Cēsu vēstis.

Cēsu novada pašvaldībā ir atbalsts, atbrīvojot no vecāku līdzfinansējuma maksājumiem izglītojamos no trūcīgām un maznodrošinātām ģimenēm, piešķirot atlaidi izglītojamiem, kuru ģimenēs 3 un vairāk bērnu mācās profesionālās ievirzes izglītības programmās. Audzēkņi, kuri iekļauti izlašu kandidātu vai dalībnieku sarakstos, atbrīvoti no vecāku līdzfinansējuma iemaksām. Perspektīvākie saņem atbalstu no pašvaldības (izlašu nometnēm, ceļa izdevumu segšanai starptautisku sacensību apmeklējumam, ekipējuma iegādei, u.c.). Vecāki labprāt iesaistās un atbalsta savu bērnu aktivitātes Sporta skolā, vietējo sacensību laikā skatītāju rindās redzam visu ģimeni, kas brīvdienā izvēlējušies pavadīt kopā. Ļoti bieži bērnu vecāki ir bijušie skolas audzēkņi, kas trenējušies pie tā paša trenera. Vecāki iesaistās arī pasākumu un sacensību organizēšanā.

1.7 Trenera darba sasniegumi (šajā gadā)

Mans mentors, treneris - Gints Bērtulis

Kā treneris - Cēsu Pilsētas Sporta skolā (CPSS) un NND/RJTC sieviešu virslīgas komandai

2025/26 sezonā bija komandāS:

- CPSS MT-2, MT-5 un SMP-2 grupās;
- NND/RJTC sieviešu Virslīgā;
- Cēsu Lekrings vīriešu virslīgas komandā kā spēlētājs

Komandu sasniegumi

- MT-2 grupa dalība Latvijas jaunatnes čempionātā
- SMP-2 grupa dalība Latvijas jaunatnes čempionātā
- MT-5 grupa Latvijas jaunatnes čempionātā 2 vieta, 2 divīzijā
- NND/RJTC 2025/26 sezonā sasniedza Latvijas-Igaunijas līgas finālu - ieguva 2 vietu.
- NND/RJTC 2025/26 sezonā Latvijas čempionātā sievietēm augstākajā līgā - Čempions

Kā spēlētājs ar komandu Lekrings 2025/26 Latvijas čempionātā vīriesiem augstākajā līgā izcīnīja Čempiona titulu

1.8 Audzēkņu atlase un kritēriji

CĒSU PILSĒTAS SPORTA SKOLAS IZGLĪTOJAMO UZŅEMŠANAS, PĀRCELŠANAS UN ATSKAITĪŠANAS NOTEIK UMI

1. VISPĀRĒJIE JAUTĀJUMI

1.1. Iekšējie noteikumi (turpmāk – Noteikumi) nosaka kārtību, kādā Cēsu pilsētas Sporta skola (turpmāk – Skola) uzņem, pārceļ un atskaita izglītojamos no profesionālās ievirzes sporta izglītības programmām (turpmāk – Programma).

1.2. Izglītojamo uzņemšana, pārcelšana un atskaitīšana notiek saskaņā ar Cēsu pilsētas Sporta skolas īstenoto profesionālās ievirzes izglītības programmu prasībām, Skolas Nolikumu, atbilstoši Izglītības likuma, Profesionālās izglītības likuma prasībām, šiem noteikumiem.

1.3. Pēc profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas apgūšanas izglītojamajiem izsniedz apliecību par profesionālās ievirzes izglītības apgūšanu. Lēmumu par apliecības izsniegšanu noformē ar Skolas direktora rīkojumu.

1.4. Iestājoties Skolā, izglītojamajam un viņa likumiskajiem pārstāvjiem ir tiesības iepazīties ar šādiem izglītības iestādes dokumentiem:

1.4.1. Reģistrācijas apliecību;

1.4.2. Akreditācijas dokumentāciju;

1.4.3. Skolas nolikumu;

1.4.4. Skolas iekšējās kārtības noteikumiem;

1.4.5. Skolas licencētajām sporta veidu programmām.

2. IZGLĪTOJAMO UZŅEMŠANAS KĀRTĪBA

2.1. Mācību gads Skolā sākas kalendārā gada 1. septembrī un beidzas nākamā gada 31. augustā.

2.2. Izglītojamo uzņemšana Skolā notiek katru gadu septembrī, ar direktora rīkojumu, vai mācību gada laikā ar atsevišķu rīkojumu.

2.3. Izglītojamajam, stājoties Skolā, nepieciešams:

2.3.1. Ģimenes ārsta izziņa ar norādi "Atļauts nodarboties ar sportu paaugstinātas fiziskas slodzes apstākļos";

2.3.2. Izglītojamā vecāku/likumiskā pārstāvja iesniegums par izglītojamā uzņemšanu Skolā (*pielikums*);

2.3.3. Izglītojamā vecāku /likumiskā pārstāvja noslēgts līgums ar Skolu (*pielikums*); 2.3.4. Uzņemšana SSG (sākuma sagatavošanas grupa) un MT-1 (mācību treniņu 1. apmācības gada grupa) grupās notiek, ievērojot 2.3.1.2.3.3. punktos noteiktās prasības;

2.3.5. Uzņemšana MT2 – MT 7 mācību treniņu grupās - ar kritēriju (kontrolnormatīvu un rezultativitātes kritēriju) izpildi. Kritēriju izpilde notiek pie izvēlēta sporta veida trenera.

2.4. Izglītojamo uzņemšana attiecīgajā Programmā notiek, kamēr ir sasniegts maksimālais pieļaujamais izglītojamo skaits attiecīgajā mācību treniņu grupā (turpmāk – Grupa), pamatojoties uz izglītojamā vecāku/likumiskā pārstāvja (turpmāk Vecāks), vai izglītojamā, kurš sasniedzis 18 gadu vecumu, iesniegumu.

2.5. Grupu var papildināt ar attiecīgas kvalifikācijas izglītojamajiem, ja tie ir apguvuši Sporta programmu citā akreditētā profesionālās ievirzes sporta izglītības iestādē. 2.6. Atsevišķos gadījumos Grupu var papildināt un par to lemj Uzņemšanas un atskaitīšanas komisija (turpmāk - Komisija). Komisijas sastāvu veido direktors, direktora vietnieks izglītības jomā un sporta veida treneri. Ja grupā nav sasniegts vai ir sasniegts maksimāli pieļaujamais izglītojamo skaits, izglītojamajam var noteikt KANDIDĀTA statusu, ja:

iepriekš nav apgūta Sporta programma citā akreditētā profesionālās ievirzes sporta izglītības iestādē;
pēc nepietiekoša rezultāta kontrolnormatīvu izpildē;

nav attiecīgā sporta veida federācijas apstiprinātu sacensību rezultātu, kas atbilst Programmas prasībām.

2.7. Izglītojamam kandidāta statuss beidzas pie nosacījuma un izglītojamā dati tiek ievadīti Valsts izglītības informācijas sistēmā (VIIS), ja izpildīti kontrolnormatīvi un uzrādīti programmas prasībām atbilstoši rezultāti, un, ja grupā nav sasniegts maksimāli pieļaujamais izglītojamo skaits.

2.8. Skolas direktors izdod rīkojumu par jaunu izglītojamo uzņemšanu attiecīgajā Grupā. 2.9. Izglītojamie tiek iepazīstināti ar Skolas iekšējās kārtības, drošības noteikumiem.

Iepazīšanos ar tiem izglītojamais apliecina ar savu parakstu.

3. IZGLĪTOJAMO PĀRCELŠANA UN GRUPU SASTĀVA APSTIPRINĀŠANA

3.1. Jautājumu par izglītojamo pārcelšanu nākamajā Grupā un rezultativitātes kritēriju izpildes izvērtēšanu saskaņā ar spēkā esošiem Ministru kabineta noteikumiem izskata Skolas pedagoģiskā padome. Lēmumu par izglītojamo pārcelšanu noformē ar direktora rīkojumu.

3.2. Ja izglītojamā fiziskās sagatavotības rādītāji un sacensību rezultāti atbilst augstākas mācību treniņu grupas kritērijiem, pamatojoties uz trenera iesniegumu, viņš var tikt pārcelts augstākā Grupā atbilstoši ārējos normatīvajos aktos noteiktajam apmācības gadam.

4. IZGLĪTOJAMO ATSKAITĪŠANA

4.1. Izglītojamo atskaita no Programmas:

4.1.1. pamatojoties uz Vecāka vai izglītojamā, kurš sasniedzis 18 gadu vecumu, iesniegumu;

4.1.2. pamatojoties uz ārsta slēdzieni par izglītojamā veselības stāvokli;

4.1.3. ja izglītojamais atkārtoti pārkāpis Skolas iekšējās kārtības noteikumus (izskata un lemj Komisija);

4.1.4. par Programmā noteikto kritēriju un nosacījumu neizpildi (izskata un lemj Komisija);

4.1.5. ja vairāk kā trīs mēnešus nav veikta vecāku līdzfinansējuma maksa;

4.1.6. ja izglītojamais daļēji apguvis Sporta programmu un saņēmis izziņu par profesionālās ievirzes izglītības apguvi periodā;

4.1.7. ja izglītojamais bez attaisnojoša iemesla vairāk kā vienu mēnesi kavējis mācību-treniņu nodarbības (izskata un lemj Komisija);

4.1.8. sakarā ar pāreju uz citu sporta organizāciju (izskata Komisija);

4.1.9. citu iemeslu dēļ, pamatojoties uz oficiāliem dokumentiem;

4.1.10. ja izglītojamais apguvis Sporta programmu un saņēmis valsts atzītu apliecību par profesionālās ievirzes izglītības apguvi.

4.2. Lēmumu par izglītojamā atskaitīšanu noformē ar Skolas direktora rīkojumu.

5. PĀRIEŠANA UZ CITU SPORTA PROGRAMMU

5.1. Izglītojamajam, mainot sporta programmu, ir jāievēro sekojoši noteikumi:

5.1.1. rakstiski informēt (iesnieguma formā) skolas direktoru par sporta programmas maiņas iemesliem;

5.1.2. informēt attiecīgo sporta programmu trenerus;

5.1.3. nodot iepriekš apgūtā sporta programmā lietošanā izmantoto sporta inventāru;

5.1.4. pāreja uz attiecīgo sporta programmu tiek noformēta ar direktora rīkojumu; 5.1.5. jāaizpilda visa nepieciešama dokumentācija, iestājoties jaunajā sporta izglītības programmā.

6. DIVU SPORTA VEIDU PROGRAMMU APGŪŠANA

6.1. Skolā pieļaujama 2 sporta veidu programmu apgūšana kvalifikācijas grupās no SSG līdz MT-3.gada Grupai.

6.2. Sākot ar MT-4. apmācības gada Grupu, vecākiem ir jāveic izvēle par izglītojamā turpmāku viena sporta veida programmas apguvi.

6.3. Atsevišķos gadījumos par iespēju turpināt apgūt abu sporta veidu programmas pēc MT-3 Grupas kvalifikācijas sasniegšanas, lemj Komisija.

Noteikumi stājas spēkā 2025. gada 22. janvārī.

2. SPORTA VEIDA AUDZĒKŅU SPECIĀLO FIZISKO ĪPAŠĪBU ATTĪSTĪŠANAS IZPĒTE

2.1 Eksplozīvā spēka jēdziens un būtība florbolā

Eksplozīvais spēks ir viena no nozīmīgākajām speciālajām fiziskajām īpašībām florbolā, kurā kustības jāveic īsā laikā, ar lielu intensitāti un augstu precizitāti. Sporta treniņu teorijā spēks tiek raksturots kā cilvēka spēja pārvarēt ārēju pretestību vai tai pretoties ar muskuļu darbību. Tomēr dažādos sporta veidos spēka izpausmes ir atšķirīgas. Florbolā īpaši nozīmīgs nav tikai maksimālais spēks, bet gan spēja šo spēku pielietot ātri un efektīvi konkrētās spēles situācijās.

Eksplozīvais spēks raksturo sportista spēju pēc iespējas īsākā laikā attīstīt lielu muskuļu piepūli. Zinātniskajā literatūrā tas bieži tiek saistīts ar spēka attīstīšanas ātrumu, kas raksturo, cik ātri sportists spēj radīt spēku kustības sākuma fāzē.

Florbolā eksplozīvais spēks izpaužas daudzās spēles darbībās. Spēlētājam jāspēj ātri uzsākt kustību, strauji paātrināties, bremzēt, mainīt kustības virzienu, izdarīt metienu, iesaistīties divcīņā un reaģēt uz pretinieka vai bumbiņas kustību. Šīs darbības parasti notiek īsā laika sprīdī, tāpēc spēlētājam nepieciešama ne tikai laba vispārējā fiziskā sagatavotība, bet arī spēja ātri mobilizēt muskuļu spēku konkrētā situācijā.

Florbols ir ātra, dinamiska un mainīgas intensitātes komandu sporta spēle. Spēles laikā sportisti nepārtraukti pārvietojas, maina virzienu, veic īsus sprintus un tehniskās darbības ar nūju un bumbiņu. Pētījumos florbols tiek raksturots kā augstas intensitātes sporta veids, kurā nozīmīga ir gan fiziskā sagatavotība, gan sporta veidam specifiskas kustību prasmes. Tāpēc florbolista fiziskā sagatavotība ir cieši saistīta ar viņa spēju efektīvi darboties spēles mainīgajos apstākļos.

Eksplozīvais spēks florbolā ir īpaši svarīgs kāju darbībā. Īsi starti, paātrinājumi un virziena maiņas prasa ātru kāju muskulatūras iesaisti. Ja audzēknim ir labi attīstīts eksplozīvais spēks, viņš spēj ātrāk uzsākt kustību, ātrāk reaģēt uz spēles situāciju un labāk iegūt pozīciju laukumā. Tas ir būtiski gan uzbrukumā, gan aizsardzībā. Uzbrukumā eksplozīvais spēks palīdz atrauties no pretinieka, izpildīt māņkustību un izveidot metiena iespēju. Aizsardzībā tas palīdz ātri pietuvoties pretiniekam, bloķēt kustības virzienu un pārslēgties no vienas darbības uz nākamo.

Īpaši nozīmīga eksplozīvā spēka izpausme florbolā ir saistīta ar bremzēšanu un kustības virziena maiņu. Florbola spēlē sportists reti pārvietojas tikai taisnā virzienā. Biežāk viņam jāmaina virziens, jāapstājas, jāatbrīvojas no pretinieka vai jāpielāgojas bumbiņas kustībai. Šādās situācijās spēlētājam jāspēj ne tikai ātri paātrināties, bet arī kontrolēti samazināt ātrumu un atkal uzsākt kustību citā virzienā. Tas prasa kāju spēku, ķermeņa stabilitāti, līdzsvaru un koordināciju.

Eksplozīvais spēks ir cieši saistīts arī ar florbola tehnikas elementiem, īpaši ar bumbiņas driblēšanu. Driblēšana nav tikai nūjas un roku darbība. Lai audzēknis spētu kvalitatīvi vadīt bumbiņu kustībā, viņam nepieciešama stabila ķermeņa pozīcija, ātra kāju darbība, spēja mainīt kustības tempu un saglabāt līdzsvaru. Driblēšanas laikā spēlētājam bieži jāveic īsi paātrinājumi, jāizpilda māņkustības un jāsaglabā bumbiņas kontrole arī pēc virziena maiņas. Tādēļ eksplozīvā spēka attīstīšana var pozitīvi ietekmēt bumbiņas driblēšanas apguvi florbola treniņos.

No biomehāniskā viedokļa eksplozīvā spēka izpausmē būtiska nozīme ir nervu un muskuļu sistēmas darbībai. Jo efektīvāk sportista nervu sistēma spēj aktivizēt muskuļu šķiedras, jo ātrāk iespējams radīt spēku. Tas ir svarīgi īsās un straujās kustībās, kurās nav pietiekami daudz laika maksimālā spēka ilgstošai attīstīšanai. Sporta spēlēs daudzas kustības ilgst tikai dažas sekundes vai pat sekundes simtdaļas, tāpēc sportista spēja ātri aktivizēt muskulatūru ir ļoti nozīmīga.

2.2 Sporta veida tehnikas un fizisko īpašību saistība

Florbola treniņu procesā eksplozīvais spēks jāattīsta atbilstoši audzēkņu vecumam, sagatavotības līmenim un kustību pieredzei. Bērnu un jauniešu treniņos galvenais uzdevums nav maksimālu svaru celšana, bet gan pareizas kustību tehnikas apguve, koordinācijas attīstīšana un spēja ātri, droši un kontrolēti izpildīt kustības. Jauniešu spēka treniņu vadlīnijās uzsvērts, ka pareizi organizēti un trenera uzraudzībā veikti spēka vingrinājumi var veicināt bērnu un pusaudžu fizisko attīstību, ja tiek ievērota drošība, pakāpenība un atbilstība vecumam.

MT-4 grupas audzēkņu treniņos eksplozīvā spēka attīstīšanai īpaši piemēroti ir vingrinājumi ar savu ķermeņa svaru, lēcieni, īsi sprinti, stafetes, virziena maiņas, rotaļas un florbola specifiski vingrinājumi ar bumbiņu. Šāda veida uzdevumi ļauj attīstīt eksplozīvo spēku dabiskā un bērniem saprotamā veidā. Tie vienlaikus veicina kustību prieku, sacensību garu un tehnisko prasmju pilnveidi.

Svarīgi, lai eksplozīvā spēka vingrinājumi tiktu izpildīti kvalitatīvi. Šāda veida vingrinājumos nozīme ir nevis lielam atkārtojumu skaitam, bet kustības ātrumam, precizitātei un pareizai teknikai. Ja audzēknis ir noguris, kustību kvalitāte pasliktinās, samazinās ātrums un palielinās kļūdu risks. Tāpēc eksplozīvā spēka vingrinājumi parasti jāiekļauj treniņa sākuma vai galvenās daļas pirmajā pusē, kad audzēkņi vēl ir pietiekami koncentrējušies un fiziski gatavi kvalitatīvai kustību izpildei.

Florbolā eksplozīvais spēks ne vienmēr jāattīsta izolēti no sporta veida tehnikas. Efektīvāk ir izmantot tādus vingrinājumus, kuros fiziskā īpašība tiek sasaistīta ar florbola darbībām. Piemēram, audzēknis var izpildīt īsu startu, pēc tam vadīt bumbiņu starp konusiem un noslēgumā izdarīt metienu pa vārtiem. Šādā vingrinājumā vienlaikus tiek attīstīts starts, paātrinājums, bumbiņas kontrole un metiena izpilde. Līdz ar to eksplozīvā spēka attīstīšana kļūst tieši saistīta ar spēles prasībām.

Eksplozīvais spēks florbolā ir spēja īsā laikā radīt lielu muskuļu piepūli, kas nepieciešama sprintu startiem, paātrinājumiem, virziena maiņām, bremzēšanai, metieniem un bumbiņas driblēšanai. MT-4 grupas audzēkņu treniņos eksplozīvā spēka attīstīšana jābalsta uz drošiem, vecumam atbilstošiem un spēles situācijām pietuvinātiem vingrinājumiem. Eksplozīvā spēka attīstība sekmē audzēkņu spēju dinamiskāk pārvietoties laukumā un kvalitatīvāk apgūt bumbiņas driblēšanas tehniku.

2.3 Vecuma un dzimuma īpatnība saistībā ar konkrētu fizisko īpašību

Eksplozīvā spēka attīstīšana bērnu vecumā būtiski atšķiras no pieaugušo sportistu treniņu procesa, jo bērna organisms vēl atrodas intensīvā augšanas un attīstības stadijā. 11-12 gadu vecumā bērniem pakāpeniski sākas fizioloģiskas un hormonālas pārmaiņas, kas ietekmē muskuļu darbību, koordināciju, kustību kvalitāti un spēju pielāgoties fiziskajai slodzei. Šajā vecumā organismā vēl nav pilnībā attīstīta muskuļu masa, tādēļ spēka pieaugums galvenokārt notiek nervu sistēmas un neiromuskulārās koordinācijas uzlabošanās rezultātā.

Bērniem šajā vecumā raksturīga augsta kustību apguves spēja. Nervu sistēma ir ļoti plastiska, tāpēc bērni salīdzinoši ātri apgūst jaunas kustības un tehniskos elementus. Tas ir īpaši svarīgi florbolā, jo spēles laikā nepieciešama precīza kustību koordinācija, ātra reakcija un spēja pielāgoties mainīgām situācijām. Tieši tādēļ eksplozīvā spēka attīstīšanā bērnu vecumā galvenais uzdevums nav maksimāla spēka palielināšana, bet gan kustību kvalitātes pilnveidošana.

11 gadu vecumā bērni bieži piedzīvo strauju augšanu, kas var ietekmēt kustību koordināciju un līdzsvaru. Dažkārt sportistiem uz laiku pasliktinās kustību precizitāte, jo ķermenis strauji mainās un nervu sistēmai nepieciešams laiks, lai pielāgotos jaunajiem ķermeņa parametriem. Tāpēc treniņu procesā nepieciešams pievērst īpašu uzmanību koordinācijas vingrinājumiem, pareizai piezemēšanās tehnikai un stabilitātes attīstīšanai.

Šajā vecumā nav ieteicams izmantot lielus ārējos svarus vai maksimālas spēka slodzes. Daudz efektīvāki ir vingrinājumi ar savu ķermeņa svaru, dažādi lēcieni, sprinti, kustību rotaļas un koordinācijas uzdevumi. Šādi vingrinājumi ļauj droši attīstīt eksplozīvo spēku, vienlaikus neradot pārmērīgu slodzi balsta un kustību aparātam.

Pastāv arī noteiktas atšķirības starp zēniem un meitenēm. 11 gadu vecumā šīs atšķirības vēl nav ļoti izteiktas, tomēr meitenēm bieži novēro labāku lokanību un kustību koordināciju, savukārt zēniem pubertātes sākumā pakāpeniski palielinās spēka attīstības potenciāls. Meitenēm īpaša uzmanība jāpievērš ceļu locītavu stabilitātei un korsetes muskulatūras nostiprināšanai, jo tas palīdz samazināt traumu risku. Savukārt zēniem svarīgi kontrolēt kustību kvalitāti un nepieļaut pārāk agresīvu slodzes palielināšanu.

Svarīgs faktors bērnu vecumā ir arī emocionālā vide un motivācija. Treniņiem jābūt daudzveidīgiem, interesantiem un balstītiem uz pozitīvām emocijām. Spēļu elementi, stafetes un sacensību uzdevumi palīdz bērniem saglabāt interesi par treniņu procesu un vienlaikus efektīvi attīsta eksplozīvo spēku.

Vecuma īpatnības

Šajā vecumā:

- nervu sistēma ir ļoti plastiska;
- bērni ātri apgūst jaunas kustības;
- labi attīstās koordinācija;
- eksplozīvā spēka attīstīšana notiek galvenokārt caur nervu jeb muskuļu koordinācijas uzlabošanu;
- muskuļu masa vēl nav pilnībā attīstīta.

Tādēļ 11 gadus veciem bērniem eksplozīvā spēka attīstīšanā nav ieteicams izmantot lielus svarus. Galvenie līdzekļi ir:

- vingrinājumi ar savu ķermeņa svaru;
- lēcieni;

- sprinti;
- rotaļu elementi;
- koordinācijas vingrinājumi;
- vingrinājumi ar nelielu pretestību.

Dzimuma īpatnības

Meitenēm jāpievērš lielāka uzmanība:

- ceļu stabilitātei;
- korsetes muskulatūras nostiprināšanai;
- piezemēšanās tehnikai.

Zēniem svarīgi:

- kontrolēt kustību kvalitāti;
- nepieļaut pārāk agresīvu slodzes palielināšanu.

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

Eksplozīvā spēka attīstīšanā florbolā svarīga ir ne tikai spēka palielināšana, bet arī spēja ļoti īsā laikā aktivizēt muskulatūru un radīt ātru, koordinētu kustību. Florbola spēlē sportists nepārtraukti veic īsus sprintus, straujas apstāšanās, virziena maiņas un tehniskas darbības lielā kustību ātrumā. Tāpēc treniņu procesā jāizmanto tādi vingrinājumi, kas maksimāli pietuvināti spēles specifikai.

Viens no eksplozīvā spēka attīstīšanas līdzekļiem bērnu vecumā ir dažādi lēcienu vingrinājumi. Tie palīdz attīstīt kāju muskulatūras darbības ātrumu, koordināciju un atspēriena spēku. Treniņos var izmantot lēcienus pāri šķēršļiem, sānu lēcienus, lēcienus uz vienas kājas un dažādas stafetes ar lēcien elementiem. Īpaši svarīgi ir iemācīt bērniem pareizu piezemēšanās tehniku, jo tā samazina traumu risku un palīdz kontrolēt kustību kvalitāti.

Liela nozīme eksplozīvā spēka attīstīšanā ir sprinta vingrinājumiem. Florbolā spēlētāji pārsvarā sprinto nelielās distancēs, tādēļ treniņos efektīvi ir 5-20 metru sprinti ar dažādām starta pozīcijām un reakcijas uzdevumiem. Šādi vingrinājumi palīdz uzlabot paātrinājumu un spēju ātri reaģēt spēles situācijās.

Bērniem ļoti efektīva ir arī spēļu metode. Treniņos izmantotās stafetes, kustību rotaļas un sacensību elementi ļauj attīstīt eksplozīvo spēku dabiskā un emocionāli pozitīvā vidē. Šāda pieeja palīdz bērniem saglabāt motivāciju un vienlaikus pilnveido fiziskās īpašības.

Slodzes dozēšanā bērnu vecumā īpaši svarīgs ir pakāpeniskuma princips. Slodzi nepieciešams palielināt pakāpeniski, ņemot vērā bērnu individuālās spējas, fizisko sagatavotību un attīstības līmeni. Pārmērīga slodze šajā vecumā var negatīvi ietekmēt kustību kvalitāti un palielināt traumu risku.

Svarīga ir arī pietiekama atjaunošanās starp vingrinājumiem. Eksplozīvā spēka vingrinājumi jāveic ar pilnvērtīgu atpūtu, lai sportists katru atkārtojumu spētu izpildīt maksimāli kvalitatīvi. Noguruma apstākļos samazinās kustību precizitāte un koordinācija, tāpēc bērnu treniņos kvalitāte vienmēr ir svarīgāka par lielu atkārtojumu skaitu..

Galvenās metodes:

Atkārtotā metode

Tiek veikti vairāki atkārtojumi ar nelielu pretestību un augstu kustību ātrumu. Piemēram, sprinti 10-20m, lēcieni (vertikāli, horizontāli), pietupieni ar palēcien pēc tam.

Intervāla metode

- 15 sekunžu intensīvs darbs;
- 45–60 sekunžu atpūta.

Spēļu metode

Īpaši efektīva bērniem;

- stafetes;
- reakcijas spēles;
- kustību rotaļas.

2.5 Speciālo fizisko īpašību attīstīšana dažādos treniņa sagatavošanas posmos

Eksplozīvā spēka attīstīšana florbolā ir ilgstošs un sistemātisks process, kas jāplāno atbilstoši sportistu vecumam, fiziskajai sagatavotībai un sezonas periodam. Lai treniņu process būtu efektīvs un drošs, eksplozīvā spēka attīstīšana tiek organizēta dažādos sagatavošanas posmos, pakāpeniski mainot slodzes apjomu, intensitāti un izmantotos vingrinājumus. Īpaši svarīgi tas ir bērnu vecumā, jo 11 gadīgiem sportistiem organisms vēl atrodas attīstības procesā un pārmērīga vai nepareizi plānota slodze var negatīvi ietekmēt gan veselību, gan kustību kvalitāti.

Viens no svarīgākajiem posmiem ir vispārējās sagatavošanas periods. Šajā posmā galvenais mērķis ir attīstīt vispārējo fizisko sagatavotību, uzlabot koordināciju un nostiprināt balsta un kustību aparātu. Treniņos liela uzmanība tiek pievērsta kustību tehnikas apgūšanai, jo bērnu vecumā pareizu kustību pamatu izveidošana ir ļoti svarīga turpmākajai sportiskajai attīstībai. Šajā periodā eksplozīvā spēka attīstīšanai tiek izmantoti dažādi vingrinājumi ar savu ķermeņa svaru, viegli lēcieni, sprinta elementi, kustību rotaļas un koordinācijas uzdevumi. Treniņu intensitāte parasti ir mērena, bet vingrinājumu daudzveidība palīdz bērniem attīstīt kustību prasmes un saglabāt motivāciju.

Pēc vispārējās sagatavošanas perioda seko speciālās sagatavošanas posms, kurā eksplozīvā spēka attīstīšana kļūst ciešāk saistīta ar florbola spēles specifiku. Šajā periodā treniņos vairāk tiek izmantoti sprinti ar virziena maiņām, reakcijas vingrinājumi un dažādas spēles situācijas. Mērķis ir uzlabot sportistu spēju ātri un efektīvi pielietot spēku konkrētās spēles darbībās. Īpaša uzmanība tiek pievērsta kustību ātrumam, koordinācijai un reakcijas spējām.

Speciālās sagatavošanas posmā pakāpeniski tiek palielināta treniņu intensitāte, taču bērnu vecumā joprojām ļoti svarīga ir kustību kvalitāte un pareiza tehnika. Trenerim nepieciešams kontrolēt, lai bērni vingrinājumus izpildītu precīzi un bez pārmērīga noguruma. Šajā vecumā nav ieteicams izmantot maksimālas spēka slodzes vai lielus ārējos svarus, jo galvenais uzdevums ir attīstīt neiromuskulāro koordināciju un kustību efektivitāti.

Sacensību periodā eksplozīvā spēka treniņu galvenais uzdevums ir uzturēt sezonas laikā sasniegto fiziskās sagatavotības līmeni. Šajā laikā treniņu apjoms parasti tiek samazināts, jo lielāku slodzi rada spēles un sacensības. Treniņos vairāk tiek izmantoti īsi un intensīvi vingrinājumi, kas palīdz saglabāt kustību ātrumu, reakcijas spējas un eksplozivitāti. Svarīgi nepieļaut pārmērīgu nogurumu, jo tas var negatīvi ietekmēt spēlētāju sniegumu un palielināt traumu risku.

Pēc sacensību sezonas seko pārejas periods, kura galvenais mērķis ir organisma atjaunošana un fiziskās un emocionālās slodzes samazināšana. Šajā posmā bērniem ieteicams izmantot dažādas kustību aktivitātes, rotaļas, peldēšanu vai citus sporta veidus, kas palīdz uzturēt vispārējo fizisko aktivitāti bez augstas intensitātes slodzes. Pārejas periods ir svarīgs, lai sportisti pilnvērtīgi atjaunotos un sagatavotos nākamajam treniņu ciklam.

Pareizi plānota eksplozīvā spēka attīstīšana dažādos sagatavošanas posmos palīdz bērniem pakāpeniski uzlabot fiziskās spējas, kustību kvalitāti un sportisko sniegumu. Sistemātisks un vecumam atbilstošs treniņu process ļauj droši attīstīt eksplozīvo spēku, vienlaikus samazinot pārslodzes un traumu risku.

2.6 Konkrētās speciālās fiziskās īpašības kontroles un novērtēšanas iespējas

Lai nodrošinātu efektīvu treniņu procesu, būtiska ir regulāra eksplozīvā spēka kontrole un novērtēšana. Tā ļauj treneriem sekot līdzi sportistu fiziskās sagatavotības izmaiņām, izvērtēt izmantoto treniņu metožu efektivitāti un savlaicīgi pielāgot slodzes. Kontroles process palīdz arī saprast sportista stiprās un vājās puses, kā arī samazināt traumu risku, jo nepietiekami attīstīts spēks vai muskuļu disbalanss var veicināt dažādu pārslodzes traumu rašanos.

Viens no visbiežāk izmantotajiem eksplozīvā spēka novērtēšanas testiem florbolā ir tāllēciens no vietas, kas novērtē kāju muskulatūras eksplozivitāti horizontālā virzienā. Šis tests ir vienkārši izpildāms un neprasa sarežģītu aprīkojumu, tādēļ tas ir piemērots gan jauniešu, gan pieaugušo sportistu testēšanai.

Plaši tiek izmantots arī vertikālā lēciena tests. To var veikt gan ar manuālo rezultātu noteikšanu, gan izmantojot elektroniskās platformas vai optiskās sistēmas, kas precīzi nosaka lēciena augstumu. Vertikālā lēciena rezultāts sniedz informāciju par apakšējo ekstremitāšu eksplozīvo spēku, kas ir būtisks sprinta sākumfāzē un virziena maiņās. Jo augstāks lēciens, jo labāk attīstīta spēlētāja spēja īsā laikā radīt lielu spēka impulsu.

Vēl viena svarīga novērtēšanas metode ir sprinta testi īsās distancēs, piemēram, 5, 10 vai 20 metros. Florbolā lielākā daļa sprintu notiek tieši īsās distancēs, tādēļ šie testi sniedz objektīvu informāciju par spēlētāja spēju ātri attīstīt kustības ātrumu. Mūsdienās sprinta laiku mērīšanai bieži izmanto hronometrus vai laika kontroles sistēmas, kas nodrošina augstu rezultātu precizitāti.

Testēšanai svarīga ir arī regulāra datu uzskaite un rezultātu salīdzināšana dažādos sezonas periodos. Parasti eksplozīvā spēka kontrole tiek veikta sagatavošanās perioda sākumā, vidū un beigās, kā arī sacensību sezonas laikā. Iegūtie rezultāti palīdz izvērtēt sportista progresu un nepieciešamības gadījumā koriģēt treniņu slodzi. Regulāra kontrole ietver ne tikai fizisko testu rezultātus, bet arī norāda, piemēram, noguruma līmeni un pašsajūtu.

Eksplozīvā spēka kontrole un novērtēšana ir būtiska florbolistu sagatavošanas procesa sastāvdaļa. Regulāri veicot dažādus lēcienus, sprinta un spēka testus, iespējams objektīvi novērtēt sportistu fizisko sagatavotību, sekot līdzi attīstībai un optimizēt treniņu procesu. Tas veicina sportisko rezultātu uzlabošanos, efektīvāku kustību izpildi spēles laikā un samazina traumu risku, nodrošinot augstāku spēlētāju snieguma līmeni ilgtermiņā.

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

Testi veikti 17.09.2025 MT-4 grupai

Tabula 1

N.p.k	Iniciāli	Tāllekšana no vietas (cm)	Atspole 5m-10m-5m (sec)
1	Florbolists 1	162	6.34
2	Florbolists 2	169	6.45
3	Florbolists 3	157	6.76
4	Florbolists 4	183	5.87
5	Florbolists 5	178	6.32
6	Florbolists 6	172	6.78
7	Florbolists 7	181	5.77
8	Florbolists 8	186	6.69
9	Florbolists 9	174	6.56
10	Florbolists 10	127	6.76
11	Florbolists 11	168	6.09
12	Florbolists 12	164	5.64
13	Florbolists 13	178	6.32
14	Florbolists 14	168	6.11
Komandas vidējais rezultāts		169.071	6.318

Testi veikti 29.04.2026 MT-4 grupai

Tabula 2

N.p.k	Iniciāli	Tāllekšana no vietas (cm)	Atspole 5m-10m-5m (sec)
1	Florbolists 1	165	6.12
2	Florbolists 2	173	6.23
3	Florbolists 3	159	6.35
4	Florbolists 4	181	5.85
5	Florbolists 5	175	6.46
6	Florbolists 6	176	6.22
7	Florbolists 7	183	5.84
8	Florbolists 8	187	6.37
9	Florbolists 9	172	6.26
10	Florbolists 10	136	6.46
11	Florbolists 11	170	6.14
12	Florbolists 12	169	5.55
13	Florbolists 13	176	6.24
14	Florbolists 14	166	6.13
Komandas vidējais rezultāts		170.571	6.158

2026. gada 29. aprīlī MT-4 grupas 11 gadus vecajiem florbolistiem tika veikta fiziskās sagatavotības testēšana, lai novērtētu eksplozīvā spēka un kustību ātruma attīstību. Testēšanā tika izmantoti divi vingrinājumi - tāllēkšana no vietas, kas raksturo kāju eksplozīvo spēku, un atspoles skrējieni 5m-10m-5m, kas parāda spēju ātri mainīt kustības virzienu un attīstīt paātrinājumu.

Pirmajā testēšanā komandas vidējais rezultāts tāllēkšanā no vietas bija 169.1 cm, savukārt atspoles skrējienā - 14.125 sekundes. Otrajā testēšanā tika novērots neliels, bet pozitīvs progress vidējais tāllēkšanas rezultāts pieauga līdz 170.6 cm, bet atspoles skrējiena laiks uzlabojās līdz 6.158 sekundēm. Tas liecina, ka treniņu procesā izmantotie vingrinājumi ir devuši pozitīvu ietekmi uz bērnu eksplozīvā spēka un kustību ātruma attīstību.

Īpaši jāatzīmē vairāku spēlētāju individuālais progress. Daļai florbolistu uzlabojās gan lēciena distance, gan skrējiena ātrums, kas norāda uz labāku kāju spēka attīstību un koordināciju. Piemēram, vairāki spēlētāji palielināja tāllēkšanas rezultātu par 3-9 cm, vienlaikus samazinot atspoles skrējiena laiku. Tas apliecina, ka bērniem uzlabojas ne tikai spēks, bet arī kustību efektivitāte.

Vienlaikus rezultāti parāda, ka grupā joprojām pastāv izteiktas individuālās atšķirības fiziskajā sagatavotībā. Dažiem spēlētājiem rezultāti ir ļoti augsti un stabili, kamēr citiem vēl nepieciešams attīstīt kāju spēku, koordināciju un kustību tehniku. Tas ir raksturīgi 11 gadu vecumam, jo bērnu fiziskā attīstība šajā periodā notiek atšķirīgā tempā.

Lai turpinātu eksplozīvā spēka attīstīšanu MT-4 grupā, ieteicams regulāri izmantot vingrinājumus ar lēcieniem, īsiem sprintiem, virziena maiņām un koordinācijas uzdevumiem. Treniņos svarīgi ievērot pakāpenisku slodzes pieaugumu un daudzveidību, lai bērni attīstītu ne tikai spēku, bet arī kustību kvalitāti un stabilitāti.

Kopumā MT-4 grupas rezultāti liecina par pozitīvu attīstības dinamiku. Lai gan progresi ir nelieli, tie ir stabila un mērķtiecīga treniņu procesa rezultāts, kas pakāpeniski uzlabo jauno florbolistu eksplozīvo spēku, ātrumu un vispārējo fizisko sagatavotību.

3. SPORTA VEIDA AUDZĒKŅU TEHNISKĀS SAGATAVOTĪBAS VĒRTĒJUMS

3.1 Tehniskās sagatavotības jēdziens un nozīme

Tehniskā sagatavotība ir viens no galvenajiem sportista sagatavotības komponentiem, kas raksturo spēju pareizi un precīzi izpildīt konkrētajam sporta veidam raksturīgās kustības un tehniskos paņēmienus. Florbolā tehniskā sagatavotība ir īpaši nozīmīga, jo spēle notiek lielā ātrumā, nepārtraukti mainīgās situācijās un prasa spēlētājam spēju pieņemt ātrus lēmumus, vienlaikus saglabājot augstu kustību precizitāti. Tehniski labi sagatavots spēlētājs spēj labāk izmantot savas fiziskās spējas, precīzāk izpildīt spēles uzdevumus un veiksmīgāk pielāgoties dažādām spēles situācijām. Tāpēc tehniskā sagatavotība tiek uzskatīta par vienu no svarīgākajiem priekšnoteikumiem veiksmīgam sniegunam florbolā.

Florbola tehniskā sagatavotība ietver vairākus pamata paņēmienus bumbiņas driblēšanu, piespēļu izpildi, bumbiņas pieņemšanu, metienus pa vārtiem, māņkustības, spēli bez bumbiņas un dažādas aizsardzības darbības. Visi šie paņēmieni ir savstarpēji saistīti un veido spēlētāja tehnisko arsenālu. Tomēr viena no svarīgākajām prasmēm jauniešu vecumā ir tieši bumbiņas driblēšana, jo tā ir pamats veiksmīgai bumbas kontrolei un citu tehnisko paņemienu izpildei. Bez pietiekami attīstītām driblēšanas iemaņām spēlētājam ir grūti pilnvērtīgi piedalīties spēlē un izmantot savas taktiskās un fiziskās priekšrocības.

Bumbiņas driblēšana ir tehniska darbība, kuras laikā spēlētājs kontrolē un pārvieto bumbiņu ar nūjas palīdzību, saglabājot tās kontroli kustībā. Driblēšanas laikā spēlētājam jāspēj pārvietoties dažādos ātrumos, mainīt kustības virzienu, izvairīties no pretiniekiem un vienlaikus sagatavoties nākamajai darbībai, piemēram, piespēlei, metienam vai turpmākai bumbiņas driblēšanai. Driblēšana nav tikai bumbiņas pārvietošana pa laukumu. Tā ir kustība, kurā nepieciešama precīza roku, kāju, ķermeņa un redzes darbības koordinācija. Kvalitatīva driblēšana ļauj spēlētājam saglabāt kontroli pār bumbiņu arī sarežģītos spēles apstākļos un pieņemt pareizus lēmumus ierobežotā laikā.

Mūsdienu florbolā bumbiņas driblēšana ir kļuvusi par vienu no svarīgākajiem individuālās meistarības rādītājiem. Augsta līmeņa spēlētāji spēj vadīt bumbiņu lielā kustības ātrumā, nezaudējot kontroli un vienlaikus vērojot laukumu. Tas dod iespēju apspēlēt pretinieku, saglabāt bumbas kontroli komandas uzbrukuma laikā un radīt bīstamas situācijas pie pretinieku vārtiem. Tāpēc driblēšanas prasmes attīstīšana ir nozīmīgs uzdevums visos sagatavošanas posmos, sākot no jaunāko audzēkņu grupām līdz augstas klases sportistiem. Attīstīta bumbiņas izjūta ļauj spēlētājam vadīt bumbiņu bez nepārtrauktas skatīšanās uz to, tādējādi vairāk uzmanības pievēršot spēles situācijai. Šī prasme ir īpaši svarīga spēles laikā, kad nepieciešams vienlaikus sekot komandas biedriem, pretiniekiem un brīvajām laukuma zonām.

3.2 Sporta veida tehnikās sagatavotības raksturojums, klasifikācija

Florbolā tehniskā sagatavotība ir cieši saistīta ar spēles kvalitāti, jo lielākā daļa darbību laukumā tiek veiktas ar nūju un bumbiņu lielā kustību ātrumā. Pat sportistam ar augstu fizisko sagatavotību nebūs iespējams pilnvērtīgi realizēt savas spējas, ja tehniskās prasmes nebūs pietiekami attīstītas. Tāpēc tehniskās sagatavotības attīstīšana ir viens no galvenajiem uzdevumiem florbola treniņu procesā, īpaši bērnu un jauniešu vecumā.

Florbola tehniskā sagatavotība ietver vairākus savstarpēji saistītus tehniskos paņēmienus. Galvenie no tiem ir bumbiņas driblēšana, bumbiņas vadīšana, piespēles, metieni pa vārtiem. Visi šie paņēmieni spēles laikā tiek izmantoti kompleksā veidā, jo spēlētājam nepārtraukti jāpielāgojas situācijai laukumā. Kvalitatīva tehniskā sagatavotība ļauj sportistam pieņemt ātrākus lēmumus, saglabāt bumbiņas kontroli sarežģītās situācijās un labāk sadarboties ar komandas biedriem.

MT-4 grupu vecumā īpaša uzmanība tiek pievērsta bumbiņas driblēšanas apguvei, jo tā ir viena no pamatprasmēm, uz kuras balstās citu tehnisko paņēmienu sekmīga izpilde. Driblēšana nodrošina spēlētāja spēju kontrolēt bumbiņu kustībā, mainīt pārvietošanās virzienu un tempu, kā arī apspēlēt pretinieku. Bez kvalitatīvas driblēšanas prasmes spēlētājam ir grūti saglabāt bumbiņas kontroli spēles laikā un iesaistīties uzbrukuma darbībās.

Florbola tehniskos paņēmienus iespējams klasificēt pēc vairākiem kritērijiem. Viens no izplatītākajiem klasifikācijas veidiem ir sadalījums pamata tehnikā un speciālajā tehnikā. Pamata tehnika ietver vienkāršākās kustības, kuras nepieciešamas visiem spēlētājiem neatkarīgi no pozīcijas laukumā. Pie tām pieder bumbiņas vadīšana, piespēles došana un piespēles pieņemšana. Savukārt speciālā tehnika ietver sarežģītākas darbības, piemēram, dažādas māņkustības, pretinieka apspēlēšanu, metienus kustībā un specifiskas spēles situāciju darbības.

Tehniskos paņēmienus var iedalīt aizsardzībai un uzbrukumam. Uzbrukuma tehnikā ietilpst driblēšana, piespēles, metieni un māņkustības, kas palīdz komandai saglabāt bumbiņu un radīt vārtu gūšanas iespējas. Aizsardzības tehnikā ietilpst bumbiņas atņemšana, pretinieka kustību ierobežošana un pareiza pozīcijas izvēle. Lai gan driblēšana galvenokārt tiek saistīta ar uzbrukuma darbībām, tā var būt nozīmīga arī aizsardzībā, palīdzot saglabāt bumbiņas kontroli pēc tās atgūšanas.

Atsevišķi klasificējama arī pati driblēšana. Atkarībā no kustības ātruma izšķir lēnu, vidēju un ātru driblēšanu. Lēna driblēšana tiek izmantota bumbiņas kontroles nodrošināšanai un spēles tempa regulēšanai. Vidēja ātruma driblēšana ļauj spēlētājam saglabāt kontroli kustībā un vienlaikus vērot laukuma situāciju. Savukārt ātra driblēšana tiek izmantota uzbrukumos, pretuzbrukumos un pretinieka apspēlēšanas situācijās. Pēc kustības virziena iespējams izšķirt taisnvirziena driblēšanu, driblēšanu ar virziena maiņām un driblēšanu kombinācijā ar māņkustībām.

Tehniskās sagatavotības līmeni būtiski ietekmē regulārs treniņu process. Bērnu vecumā galvenais uzdevums ir pareizas kustību tehnikas apguve un kustību koordinācijas attīstīšana. Šajā periodā svarīgāk ir izveidot kvalitatīvus kustību paradumus nekā sasniegt maksimālu izpildes ātrumu. Pakāpeniski, pieaugot audzēkņu pieredzei un fiziskajai sagatavotībai, tehniskie paņēmieni tiek pielāgoti arvien sarežģītākos apstākļos un spēlei pietuvinātās situācijās.

3.3 Konkrētā tehniskā paņēmiena saistība ar fizisko sagatavotību

Bumbiņas driblēšana ir viens no svarīgākajiem florbola tehniskajiem paņēmieniem, kura kvalitatīva izpilde ir cieši saistīta ar spēlētāja fizisko sagatavotību. Lai gan driblēšana galvenokārt tiek uzskatīta par tehnisku prasmi, tās pielietošana spēles laikā nav iespējama bez atbilstoši attīstītām fiziskajām īpašībām. Florbola spēlē spēlētājam nepārtraukti jāpārvietojas dažādos ātrumos, jāmaina kustības virziens, jāreaģē uz pretinieku darbībām un vienlaikus jāsaglabā pilnīga kontrole pār bumbiņu. Tādēļ driblēšanas kvalitāti būtiski ietekmē koordinācija, eksplozīvais spēks, līdzsvars un reakcijas spējas.

Viena no svarīgākajām fiziskajām īpašībām bumbiņas driblēšanā ir koordinācija. Driblēšanas laikā spēlētājam vienlaikus jāveic vairākas darbības, jāvada bumbiņa ar nūju, jākontrolē ķermeņa stāvoklis, jāseko līdzi apkārtējai situācijai un jāpieņem lēmumi par turpmāko darbību. Lai visas šīs kustības būtu precīzas un savstarpēji saskaņotas, nepieciešama labi attīstīta kustību koordinācija. Jo augstāks koordinācijas līmenis, jo vieglāk spēlētājam ir saglabāt bumbiņas kontroli dažādās spēles situācijās. Ja koordinācija ir nepietiekami attīstīta, spēlētājs biežāk pieļauj tehniskas kļūdas, zaudē bumbiņu un nespēj izpildīt sarežģītākus tehniskos paņēmienus.

Īpaša nozīme driblēšanas kvalitātē ir eksplozīvajam spēkam. Florbolā spēlētājam bieži nepieciešams strauji uzsākt kustību, paātrināties vai veikt virziena maiņu. Šādās situācijās liela nozīme ir spējai īsā laikā attīstīt nepieciešamo muskuļu piepūli. Labi attīstīts eksplozīvais spēks palīdz spēlētājam ātrāk reaģēt uz spēles situācijām un efektīvāk izmantot driblēšanu pretinieka apspēlēšanai. Piemēram, pēc veiksmīgas māņkustības spēlētājam nepieciešams nekavējoties paātrināties, lai iegūtu priekšrocību pār pretinieku. Bez pietiekami attīstīta eksplozīvā spēka šādu darbību izpilde kļūst mazāk efektīva.

Driblēšanas laikā nozīmīga ir arī līdzsvara spēja. Virziena maiņu un māņkustību laikā spēlētājam jāspēj saglabāt stabilu ķermeņa stāvokli, lai nezaudētu kontroli pār bumbiņu. Līdzsvaru nodrošina ne tikai kāju muskulatūra, bet arī korsetes muskuļi, kas palīdz stabilizēt ķermeni kustībā. Ja līdzsvars ir nepietiekams, palielinās tehnisko kļūdu skaits un samazinās kustību efektivitāte.

Svarīga ir arī reakcijas spēja. Florbola spēlē situācijas nepārtraukti mainās, tādēļ spēlētājam ātri jāreaģē uz pretinieka darbībām, komandas biedru kustībām un bumbiņas trajektoriju. Ātra reakcija ļauj savlaicīgi pielāgot driblēšanas virzienu un saglabāt kontroli sarežģītās situācijās. Reakcijas spējas īpaši svarīgas ir pretinieka apspēlēšanas un bumbiņas aizsargāšanas laikā.

Bumbiņas driblēšana un fiziskā sagatavotība florbolā ir cieši savstarpēji saistītas. Kvalitatīva driblēšanas tehnika nav iespējama bez labi attīstītas koordinācijas, eksplozīvā spēka, līdzsvara un reakcijas spējām. Tādēļ treniņu procesā nepieciešams vienlaikus attīstīt gan tehniskās prasmes, gan fiziskās īpašības, lai nodrošinātu audzēkņu sekmīgu sportisko attīstību un veiksmīgu darbību spēles situācijās.

3.4 Tehnisko paņēmienu apgūšanas posmi un metodes

Sākumā ir sagatavošanās posms. Šajā etapā audzēkņi iepazīstas ar pareizu kustības struktūru un apgūst driblēšanas pamatprincipus. Galvenā uzmanība tiek pievērsta pareizam nūjas satvērienam, ķermeņa stāvoklim, roku darbībai un bumbiņas kontrolei. Audzēkņi mācās vadīt bumbiņu nelielā ātrumā, koncentrējoties uz kustību precizitāti un pareizu tehnikas izpildi. Šajā posmā svarīgi radīt pareizu priekšstatu par kustību, tādēļ treneris izmanto demonstrēšanu un detalizētus skaidrojumus. Bērniem nepieciešams redzēt pareizu izpildījumu un saprast kustības galvenos elementus. Vingrinājumi parasti tiek veikti vienkāršos apstākļos bez pretinieka pretestības un bez laika ierobežojumiem.

Kad audzēkņi apguvuši driblēšanas pamatus, sākas speciālās sagatavošanas posms. Šajā etapā galvenais uzdevums ir pilnveidot kustību precizitāti un panākt stabilu tehniskā paņēmienu izpildi dažādos apstākļos. Audzēkņi veic driblēšanu kustībā, izmantojot konusus, marķierus un dažādus šķēršļus. Pakāpeniski tiek palielināts kustību ātrums un sarežģītība. Šajā posmā bērni apgūst virziena maiņas, māņkustības un spēju saglabāt bumbiņas kontroli dažādās situācijās. Regulāri atkārtojumi palīdz nostiprināt kustību prasmes un veido kustību automatizāciju. Jo biežāk tehniskais paņēmiens tiek izpildīts pareizi, jo stabilāka kļūst kustības prasme.

Tad seko pirmssacensību posms. Šajā posmā driblēšana tiek pielietota spēlei pietuvinātās situācijās. Audzēkņi izpilda vingrinājumus ar pretinieka pretestību, ierobežotā laikā un lielākā kustību ātrumā. Galvenais mērķis ir panākt, lai spēlētājs spētu izmantot apgūto tehniku reālās spēles apstākļos. Treniņos tiek izmantotas dažādas spēles situācijas un mazās spēles. Šādi uzdevumi palīdz attīstīt ne tikai tehnisko sagatavotību, bet arī spēju pieņemt lēmumus un pielāgoties mainīgajiem apstākļiem laukumā.

Driblēšanas apgūvē būtiska nozīme ir dažādu mācīšanas metožu izmantošanai. Viena no nozīmīgākajām ir uzskatāmā metode. Treneris parāda pareizu kustības izpildi, lai audzēkņi varētu vizuāli uztvert kustības struktūru. Bērnu vecumā vizuālā uztvere ir ļoti svarīga, tādēļ kvalitatīvs demonstrējums būtiski atvieglo tehniskā paņēmienu apguvi.

Plaši tiek izmantota arī atkārtojumu metode. Tā balstās uz daudzkārtēju tehniskā paņēmienu izpildi, pakāpeniski uzlabojot kustības kvalitāti. Regulāri atkārtojumi palīdz nostiprināt kustību iemaņas un veicina tehniskā paņēmienu automatizāciju. Tomēr svarīgi ir ne tikai atkārtojumu skaits, bet arī to kvalitāte. Nepareizi izpildīti atkārtojumi var nostiprināt kļūdainus kustību paradumus, tādēļ trenerim nepieciešams pastāvīgi kontrolēt vingrinājumu izpildi.

Bērnu vecumā ļoti efektīva ir rotaļu metode. Dažādas stafetes, kustību spēles un sacensību simulācijas palīdz audzēkņiem apgūt tehniskās prasmes emocionāli pozitīvā vidē. Šāda pieeja paaugstina motivāciju, saglabā interesi par treniņu procesu un vienlaikus nodrošina nepieciešamo tehnisko prasmju pilnveidošanu. Rotaļu metode ir īpaši piemērota MT-4 grupai un jaunākiem audzēkņiem, jo bērni šajā vecumā vislabāk apgūst jaunas prasmes aktīvā un interesantā darbībā.

Svarīga ir arī sacensību metode, kuras laikā audzēkņi tehniskos paņēmienus izpilda nelielas konkurences apstākļos. Piemēram, driblēšanas stafetes vai uzdevumi uz laiku palīdz attīstīt ne tikai tehniku, bet arī spēju saglabāt kustību kvalitāti paaugstinātā emocionālā spriedzes apstākļos. Tas ir nozīmīgi, jo spēles laikā sportistam tehniskās darbības jāveic ātri un precīzi arī psiholoģiska spiediena situācijās.

Vispirms jāapgūst pareiza kustību tehnika, pēc tam jāattīsta kustību ātrums un spēja pielietot prasmi spēles situācijās. Pareizi organizēts treniņu process, piemērotu metožu izmantošana un regulāra kustību atkārtošana palīdz audzēkņiem pilnveidot bumbiņas kontroli, uzlabot kustību koordināciju un sekmīgi izmantot driblēšanu dažādās florbola spēles situācijās.

3.5 Kļūdu analīze un korekcija

Savlaicīga kļūdu pamanīšana un korekcija palīdz veidot pareizus kustību paradumus, uzlabo bumbiņas kontroli un sekmē tehniskās meistarības attīstību. Trenera uzdevums ir regulāri novērot audzēkņu darbības, analizēt kļūdas un izvēlēties piemērotākos korekcijas paņēmienus.

Viena no biežāk sastopamajām kļūdām ir nepareizs nūjas satvēriens. Daļa audzēkņu nūju tur pārāk stingri vai arī rokas novieto nepareizā attālumā vienu no otras, kas ierobežo kustību brīvību un apgrūtina bumbiņas vadīšanu. Šādos gadījumos nepieciešams individuāli parādīt pareizu satvērienu un izmantot vienkāršus vingrinājumus, koncentrējot uzmanību tikai uz roku darbību un nūjas kontroli.

Bieži novērojama arī nepareiza ķermeņa pozīcija driblēšanas laikā. Audzēkņi mēdz stāvēt pārāk taisni, nepietiekami saliekt ceļus un neizmanto ķermeņa svara pārnei kustības laikā. Šāda pozīcija samazina kustību veiklību un apgrūtina virziena maiņu. Kļūdas novēršanai nepieciešams atgādinājums par nepieciešamību saglabāt zemu stāju, saliekt ceļus un nedaudz noliekt ķermeni uz priekšu. Vieni no labākajiem ir vingrinājumi pie spoguļa, kur bērni var redzēt savu izpildījumu un salīdzināt to ar pareizu tehniku.

Vēl viena izplatīta problēma ir nepietiekama bumbiņas kontrole. Driblējot audzēkņi bieži atlaiž bumbiņu pārāk tālu no nūjas vai arī veic pārāk spēcīgus pieskārienus. Rezultātā bumbiņa kļūst grūtāk kontrolējama un vieglāk atņemama pretiniekam. Lai uzlabotu kontroli, nepieciešams izmantot vingrinājumus ar īsiem un biežiem pieskārieniem bumbiņai, pakāpeniski palielinot kustības ātrumu. Svarīgi sākotnēji uzdevumus veikt lēnā tempā, pievēršot uzmanību kustību precizitātei.

MT-4 grupas audzēkņiem raksturīga arī pārmērīga skatīšanās uz bumbiņu. Tas ierobežo spēles situācijas uztveri un apgrūtina lēmumu pieņemšanu laukumā. Kļūdas korekcijai ieteicams izmantot vingrinājumus, kuros bērniem vienlaikus jādriblē un jāreaģē uz trenera signāliem, jānosauc krāsas, cipari vai jāveic citas uzmanības sadalīšanas darbības. Tas palīdz pakāpeniski attīstīt spēju kontrolēt bumbiņu, skatienu vairāk vēršot uz laukumu.

Kļūdu korekcijas procesā svarīgi ievērot pakāpeniskuma principu. Vispirms nepieciešams novērst būtiskākās tehnikas kļūdas vienkāršos apstākļos bez pretinieka pretestības. Kad pareiza kustība nostiprināta, vingrinājumi tiek sarežģīti, pievienojot kustību, šķēršļus, pretinieka darbības un laika ierobežojumus. Trenerim jāsniedz skaidra un saprotama atgriezeniskā saite, uzsverot ne tikai kļūdas, bet arī pareizi izpildītās darbības.

MT-4 grupā piemērota ir pozitīvā korekcijas pieeja. Bērni labāk uztver norādījumus, ja treneris vispirms izceļ veiksmīgi izpildīto paņēmieni un tikai pēc tam paskaidro, kas jāuzlabo. Tas palīdz saglabāt motivāciju un veicina pārliecību par savām spējām. Regulāra kļūdu analīze un mērķtiecīga korekcija nodrošina kvalitatīvu driblēšanas tehnikas apguvi, uzlabo kustību koordināciju un sagatavo audzēkņus tehnisko prasmju sekmīgai izmantošanai spēles situācijās.

3.6 Tehniskās sagatavotības novērtēšanas līdzekļi un metodes

MT-4 grupas audzēkņu vecumā īpaši svarīgi ir regulāri kontrolēt tehnisko paņēmienu apguvi, jo šajā attīstības posmā tiek pilnveidoti pamati turpmākajai sportiskajai meistarībai.

Viens no galvenajiem tehniskās sagatavotības novērtēšanas līdzekļiem ir kontroltesti. Driblēšanas prasmju novērtēšanai bieži izmanto slaloma testu starp konusiem, kur audzēknim noteiktā maršrutā jāvada bumbiņa pēc iespējas ātrāk un precīzāk. Testa laikā tiek fiksēts izpildes laiks, kā arī pieļautās kļūdas, piemēram, zaudēta bumbiņas kontrole vai nepareizi apieta šķēršļu josla. Šāds tests ļauj novērtēt ne tikai kustību ātrumu, bet arī spēju saglabāt kontroli pār bumbiņu kustības laikā.

Papildus testiem tehniskās sagatavotības novērtēšanā plaši tiek izmantoti dažādi kontrolvingrinājumi. Piemēram, audzēkņi veic driblēšanu noteiktā maršrutā ar virziena maiņām, māņkustībām vai šķēršļu pārvēršanu. Tiek novērota tehnikas kvalitāte un vērtē tādus aspektus kā nūjas satvēriens, ķermeņa stāvoklis, roku darbība, bumbiņas kontrole un kustību koordinācija. Šāda veida uzdevumi ļauj detalizētāk izvērtēt tehniskā paņēmiena izpildi un noteikt konkrētas jomas, kurās nepieciešami uzlabojumi.

Trenēris vēro audzēkņu darbības treniņu laikā un analizē tehnisko paņēmienu izpildes kvalitāti. Novērošanas procesā tiek pievērsta uzmanība kustību precizitātei, stabilitātei un spējai saglabāt pareizu tehniku dažādos apstākļos. Pedagoģiskais novērojums ir īpaši svarīgs MT-4 grupā, jo tas ļauj savlaicīgi pamanīt kļūdas un veikt nepieciešamās korekcijas, pirms nepareizas kustības nostiprinās kā ieradums.

Mūsdienās arvien biežāk tehniskās sagatavotības novērtēšanā tiek izmantota videoanalīze. Ar videoierakstu palīdzību iespējams detalizēti analizēt kustību izpildi un salīdzināt to ar tehniski pareizu paraugu. Audzēkņi var redzēt savas kļūdas un labāk izprast nepieciešamos uzlabojumus. Videoanalīze ir efektīvs līdzeklis tehnikas pilnveidošanai, jo vizuālā informācija palīdz bērniem ātrāk uztvert kustību nianšes un precīzāk izpildīt trenera norādījumus. MT-4 grupai šī metode nav tik ļoti izplatīta bet atsevišķos gadījumos tas tiek veikts.

Lai novērtētu spēju izmantot driblēšanu spēles apstākļos, tiek organizētas mazās spēles un spēlei pietuvināti uzdevumi. Šādās situācijās treneris analizē, cik veiksmīgi audzēkņi pielieto apgūtās tehniskās prasmes kustībā, pretinieka spiediena apstākļos un ierobežotā laikā. Tas ļauj novērtēt ne tikai tehnikas kvalitāti, bet arī spēju pieņemt lēmumus un pielāgoties mainīgajām spēles situācijām.

Tehniskās sagatavotības novērtēšanas līdzekļu un metožu sistemātiska izmantošana nodrošina objektīvu informāciju par MT-4 grupas audzēkņu driblēšanas prasmju attīstību. Regulāra testēšana, pedagoģiskais novērojums, videoanalīze un spēles situāciju izvērtēšana palīdz labāk plānot treniņu procesu, savlaicīgi koriģēt tehniskās kļūdas un sekmēt audzēkņu tehniskās meistarības pilnveidošanos.

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

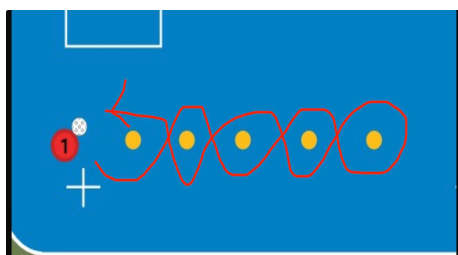
Florbola nūjas teknikai ir ļoti liela nozīme, spēlētājs ar labāku nūjas tehniku var izpildīt efektīvākas un racionālākas kustības ar nūju un bumbiņu. Bieži vien komandas taktika spēlēs nestrādā tā, kā to vēlētos treneris. Tad tiek dota lielāka brīvība tehniskākajiem spēlētājiem, lai tie izmanto savu tehnisko arsenālu - apspēlē pretinieku viens pret vienu, izdara negaidītas un neparedzamas kustības, kas paver iespēju gūt vārtus sev vai partneriem. Ja komandas kopējā tehniskā un fiziskā kondīcija ir augstā līmenī, komanda spēj izpildīt sarežģītākas un prasīgākas trenera taktikas, kas ļauj komandai spēlēt aktīvāku, agresīvāku un uzbrūkošāku florbolu. Tāpēc tiek veikti bumbiņas dribla testi.

Testi veikti 22.09.2025 MT-4 grupai

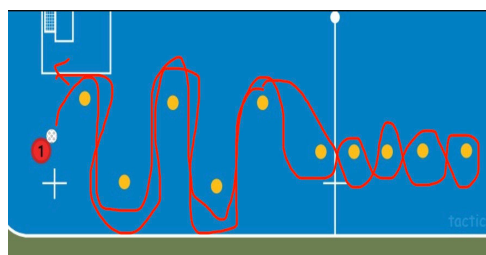
Tabula 3

N.p.k	Iniciāļi	Mazais dribls (sec)	Lielais dribls (sec)
1	Florbolists 1	8.23	16.74
2	Florbolists 2	9.26	17.85
3	Florbolists 3	8.81	17.34
4	Florbolists 4	8.45	18.12
5	Florbolists 5	9.05	18.56
6	Florbolists 6	7.82	16.78
7	Florbolists 7	8.33	18.87
8	Florbolists 8	8.54	18.58
9	Florbolists 9	7.91	17.54
10	Florbolists 10	8.52	17.45
11	Florbolists 11	8.43	18.60
12	Florbolists 12	8.63	19.34
13	Florbolists 13	8.31	19.19
14	Florbolists 14	8.14	17.96
Komandas vidējais rezultāts		8.45	18.06

Mazais dribls



Lielais dribls



Testi veikti 27.04.2026 MT-4 grupai

Tabula 4

N.p.k	Iniciāļi	Mazais dribls (sec)	Lielais dribls (sec)
1	Florbolists 1	7.92	16.23
2	Florbolists 2	8.89	17.30
3	Florbolists 3	8.45	17.22
4	Florbolists 4	8.34	17.68
5	Florbolists 5	8.67	18.31
6	Florbolists 6	7.93	16.69
7	Florbolists 7	8.12	17.79
8	Florbolists 8	8.16	18.46
9	Florbolists 9	7.82	17.89
10	Florbolists 10	8.13	17.36
11	Florbolists 11	8.45	18.11
12	Florbolists 12	8.69	18.73
13	Florbolists 13	8.05	18.46
14	Florbolists 14	7.85	17.65
Komandas vidējais rezultāts		8.24	17.71

MT-4 grupas florbolistu tehnisko testu rezultātu salīdzinājums parāda, ka sezonas laikā spēlētāji ir uzlabojuši savas tehniskās prasmes un bumbiņas driblu. Pirmais testēšanas posms tika veikts sezonas sākumā, bet otrais sezonas beigās. Salīdzinot komandas vidējos rezultātus, redzams pozitīvs progress abos testos.

Mazajā slalomā komandas vidējais rezultāts uzlabojās no 8.45 sekundēm līdz 8.24 sekundēm. Tā kā šajā testā mazāks laiks nozīmē labāku rezultātu, var secināt, ka florbolisti uzlabojuši tādas prasmes kā kustību koordināciju, veiklību un bumbiņas driblēšanu caur konusiem.

Lielajā slalomā komandas vidējais rezultāts uzlabojās no 18.06 sekundēm līdz 17.71 sekundēm. Tas norāda, ka sportisti sezonas laikā kļuvuši ātrāki un precīzāki florbola tehnikas izpildē.

Kopumā var secināt, ka MT-4 grupas florbolisti sezonas laikā ir ievērojami pilnveidojuši savas tehniskās prasmes, bumbiņas driblēšanu caur konusiem. Treniņu procesā attīstīta gan veiklība un ātrums, gan arī bumbiņas kontrole, kas pozitīvi ietekmē spēlētāju sniegumu laukumā.

4. TRENINĀ DARBA PLĀNOŠANA

4.1 Gada plāns

Cēsu pilsētas Sporta skola																	
Florbola nodaļas gada plāns MT-4 grupai.										Treneris: Ivo Balodis							
2025/2026 m.g.																	
	Sag. periods					Sacensību periods											
	Specializācijas					Sacensību											
Mezocikli																	
Mēnesis	Septembris					Oktobris					Novembris					Dec	
Gada ned.	36	37	38	39	40	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	48	
Tren. Ned.	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13	13	
1.JOMA - Tren. st. sk.	7.7	7.7	7.7	7.7	2.7	5	7.7	7.7	7.7	5.7	2	7.7	7.7	5.0	7.7	0	
Treniņu sk.	4	4	4	4	1	3	4	4	4	3	1	4	4	3	4	0	
2.JOMA-Sacensību stundu skaits (turnīri, draudz. Spēles, ofic. Sac. U.c.	3	3	3	3	3	0	3	3	3	3	0	3	3	3	3	0	
Sacensības (spēļu skaits)					2.5		6		2.5	6		2.5	6	2.5			
Sacensības (st.sk.)					1		1		1	1		1	1	1			
3.JOMA-Mācību treniņu, sacensību procesa atbalsta pasākumi, metodiskajam darbam stundu skaits	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	
KOPĀ(1.joma+2.joma+3.joma)	11.7	11.7	11.7	11.7	5.7	6	11.7	11.7	11.7	8.7	3	11.7	11.7	9	11.7	1	
VFS																	
Lokanība	0.2	0.2	0.2	0.1			0.2	0.2	0.2			0.2	0.2		0.2		
Spēks	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4		0.4	0.4	0.4	0.4		0.4	0.4		0.4		
Aerobā izturība																	
Ātrums	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4		0.4	0.4	0.4	0.4		0.4	0.4		0.4		
Koordinācija	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5		0.5	0.5	0.5	0.5		0.5	0.5		0.5		
SFS																	
Ātrspēks	0.4	0.4	0.4	0.4		0,2	0.4	0.4	0.4			0.4	0.4		0.4		
Ātrumizturība																	
Tehniskā sagatavošana																	
Metieni	1	1	1	0,9	0.3	0.8	1	1	1	0.7	0.5	1	0.9	0.9	1		
Sitieni	1	1	1	0,8	0.3	0.8	1	1	1	0.7	0.5	1	0.8	0.9	1		
Individuālā teh.																	
Piespēles	1	1	1	0.9	0.3	0.9	1	1	0.9	0.7	0.5	1	0.8	0.9	1		
Taktiskā sagatavošana																	
5 pret 5	1.5	1.5	1.5	1.5	0.5	1	1.5	1.5	1.1	1	0.5	1.5	1.5	1	1.5		
5 pret 4																	
4 pret 5																	
Vingrošana(Dziļ. musk.)	1.3	1.3	1.3	1.3		1.3	1.3	1.3	1.3	1.3		1.3	1.3	1.3	1.3		
Spēles, rošanas																	
Teorētiskā sagatavošana				0.5					0.5			0.5					
Taktiskā sag. (video)																	
Testēšana																	
Kopā	7.7	7.7	7.7	6.0	2.7	5	7.7	7.7	7.7	5.7	2	7.7	7.7	5	7.7	0	

	Sacensību periods														
Mezocikli	Sacensību														
Mēnesis	Decembris					Janvāris					Februāris				
Gada ned.	49	50	51	52	1	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9
Tren. Ned.	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26
1.JOMA - Tren. st. sk.	7.7	7.7	7.7	4.7	2.7	3.3	7.7	7.7	7.7	7.7	0	7.7	7.7	7.7	7.7
Treniņu sk.	4	4	4	2	1	2	4	4	4	4	0	4	4	4	4
2.JOMA-Sacensību stundu skaits (turnīri, draudz. Spēles, ofic. Sac. U.c.)	3	3	3	3	3	0	3	3	3	3	0	3	3	3	3
Sacensības (spēļu skaits)		6		2.5			6	2.5	6	2.5		6	2.5	6	2.5
Sacensības (st.sk.)		1		1			1	1	1	1		1	1	1	1
3.JOMA-Mācību treniņu, sacensību procesa atbalsta pasākumi, metodiskajam darbam stundu skaits	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0
KOPĀ(1.joma+2.joma+3.joma)	11.7	11.7	11.7	8.7	6.7	3.3	11.7	11.7	11.7	11.7	1	11.7	11.7	11.7	10.7
VFS															
Lokanība	0.2	0.2	0.2				0.2	0.2	0.2	0.2		0.2	0.2	0.2	0.2
Spēks	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4		0.4	0.4	0.4	0.4		0.4	0.4	0.4	0.4
Aerobā izturība															
Ātrums	0.4	0.4	0.4	0.4	0.4		0.4	0.4	0.4	0.4		0.4	0.4	0.4	0.4
Koordinācija	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5		0.5	0.5	0.5	0.5		0.5	0.5	0.5	0.5
SFS															
Ātrspēks	0.4	0.4					0.4	0.4	0.4	0.4		0.4	0.4		0.4
Ātrumizturība															
Tehniskā sagatavošana															
Metieni	1	1	1	0.8	0.3	0.5	1	0.8	1	1		1	1	1	1
Sitieni	1	1	1	0.8	0.3	0.5	1	0.8	1	1		1	1	1	1
Individuālā teh.															
Piespēles	1	1	0.9	0.8	0.3	0.5	1	0.9	1	1		1	1	0.9	1
Taktiskā sagatavošana															
5 pret 5	1.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	1.5	1.5	1.5	1.5		1.5	1.5	1.5	1.5
5 pret 4															
4 pret 5															
Vingrošana(Dziļ. musk.)	1.3	1.3	1.3			1.3	1.3	1.3	1.3	1.3		1.3	1.3	1.3	1.3
Spēles, rotaļas															
Teorētiskā sagatavošana			0.5					0.5						0.5	
Taktiskā sag. (video)															
Testēšana															
Kopā	7.7	7.7	7.7	4.7	2.7	3.3	7.7	7.7	7.7	7.7	0	7.7	7.7	7.7	7.7

	Sacensību periods										Pārejas periods						
Mezocikli	Sacensību										Pārejas periods						
Mēnesis	Marts						Aprīlis				Maijs					Jūn	
Gada ned.	9	10	11	12	13	14	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22
Tren. Ned.	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	39
1.JOMA - Tren. st. sk.	0	7.7	7.7	7.7	7.7	2.7	5	7.7	5.7	5	4.4	2	5	7.7	7.7	7.7	0
Treniņu sk.	0	4	4	4	4	1	3	4	3	3	2	1	3	4	4	4	0
2.JOMA-Sacensību stundu skaits (turnīri, draudz. spēles, ofic. Sac. U.c.)	0	3	3	3	3	3	0	3	3	3	3	0	3	3	3	3	0
Sacensības (spēļu skaits)		6		2.5	6		2.5	6		6			3		12		
Sacensības (st.sk.)		1		1	1		1	1		1				6			
3.JOMA-Mācību treniņu, sacensību procesa atbalsta pasākumi, metodiskajam darbam stundu skaits	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
KOPĀ(1.joma+2.joma+3.joma)	1	11.7	11.7	11.7	11.7	5.7	6	11.7	9.7	9.0	7.4	3	9	11.7	11.7	11.7	1
VFS																	
Lokanība		0.2	0.2	0.2	0.2			0.2	0.2		0.2			0.2	0.2		
Spēks		0.4	0.4	0.4	0.4	0.4		0.4	0.4		0.4			0.4	0.4	0.4	
Aerobā izturība																	
Ātrums		0.4	0.4	0.4	0.4	0.4		0.4	0.4		0.4			0.4	0.4	0.4	
Koordinācija		0.5	0.5	0.5	0.5	0.5		0.5	0.5		0.5			0.5	0.5	0.5	
SFS																	
Ātrspēks		0.4		0.4	0.4				0.2	0.2	0.2		0.2	0.4	0.4		
Ātrumizturība																	
Tehniskā sagatavošana																	
Metieni		1	1.1	1	1	0.3	0.9	1	0.6	0.8	0.6	0.5	0.8	1	1		
Sitieni		1	1	1	1	0.3	0.9	1	0.6	0.8	0.6	0.5	0.8	1	1		
Individuālā teh.																	
Piespēles		1	0.8	1	1	0.3	0.9	0.9	0.7	0.9	0.7	0.5	0.9	1	1		
Taktiskā sagatavošana																	
5 pret 5		1.5	1.5	1.5	1.5	0.5	1	1.5	0.8	1	0.8	0.5	1	1.5	1.5	1.1	
5 pret 4																	
4 pret 5																	
Vingrošana(Dzil. musk.)		1.3	1.3	1.3	1.3		1.3	1.3	1.3	1.3			1.3	1.3	1.3	1.3	
Spēles, rotaļas																	
Teorētiskā sagatavošana			0.5					0.5									
Taktiskā sag. (video)																	
Testēšana																4	
Kopā	0	7.7	7.7	7.7	7.7	2.7	5.0	7.7	5.7	5	4.4	2.0	5.0	7.7	7.7	7.7	0

	Pārejas periods					Sagatavošanas periods											Kopā
Mezocikli	Pārejas periods					Ievirzīšanas					Bāzes						
Mēnesis	Jūnijs					Jūlijs					Augusts						
Gada ned.	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35		
Tren. Ned.	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52		
1.JOMA - Tren. st. sk.										4.3	0.0	8.6	8.6	8.6	8.6	322.9	
Treniņu sk.										2	0	4	4	4	4	166	
2.JOMA-Sacensību stundu skaits (turnīri, draudz. Spēles, ofic. Sac. U.c.)										3	0	3	3	3	3	132	
Sacensības (spēļu skaits)																111.5	
Sacensības (st.sk.)																29	
3.JOMA-Mācību treniņu, sacensību procesa atbalsta pasākumi, metodiskajam darbam stundu skaits										1	0	1	1	1	1	47	
KOPĀ(1.joma+2.joma+3.joma)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8.3	0.0	12.6	12.6	12.6	12.6	501.9	
VFS																	
Lokanība												0.2	0.2	0.2	0.2	6.7	
Spēks										0.5		1	1	1	1	18.9	
Aerobā izturība										0.5		1.8	1.8	1.8	1.8	7.7	
Ātrums										0.5		1	1	1	1	18.9	
Koordinācija										0.5		1	1	1	1	22.5	
SFS																	
Ātrspēks												1		1		12.4	
Ātrumizturība													1		1	2	
Tehniskā sagatavošana																	
Metieni												0.3	0.3	0.3	0.3	37.3	
Sitieni																35.9	
Individuālā teh.										1		1	1	1	1	5	
Pie spēles										0.3		0.3	0.3	0.3	0.3	38.3	
Taktiskā sagatavošana																	
5 pret 5																54.3	
5 pret 4																0	
4 pret 5																0	
Vingrošana(Dzil. musk.)										1		1	1	1	1	53.1	
Spēles, rotaļas																0	
Teorētiskā sagatavošana																4	
Taktiskā sag. (video)																0	
Testēšana																4	
Kopā	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4.3	0	8.6	8.6	8.6	8.6	321.0	

MT-4 grupas gada plāns ir izstrādāts ar mērķi nodrošināt audzēkņu daudzpusīgu fizisko, tehnisko un taktisko attīstību florbolā, vienlaikus sagatavojot viņus sekmīgai dalībai sacensībās. Treniņu process tiek organizēts atbilstoši periodizācijas principiem, pakāpeniski attīstot vispārējo un speciālo fizisko sagatavotību, pilnveidojot tehniskās iemaņas un veidojot izpratni par komandas taktiku.

Sezonas laikā liela uzmanība tiek pievērsta fizisko īpašību attīstīšanai, īpaši koordinācijai, ātrumam, veiklībai un eksplozīvajam spēkam, kas ir viens no būtiskākajiem faktoriem mūsdienu florbolā. Treniņos regulāri tiek iekļauti vingrinājumi starta ātruma, paātrinājuma, lēcienu spēka un strauju virziena maiņu attīstīšanai, lai audzēkņi spētu efektīvi darboties spēles dinamiskajās situācijās. Paralēli tiek attīstīts arī spēks, ātrspēks un aerobā izturība, nodrošinot stabilu fizisko bāzi visa gada garumā.

Tehniskās sagatavotības sadaļā audzēkņi pilnveido bumbiņas driblēšanas prasmes, dažādu veidu piespēles, metienus, bumbas pieņemšanu un individuālās darbības gan uzbrukumā, gan aizsardzībā. Treniņu procesā regulāri tiek izmantoti vingrinājumi kustībā un spēles apstākļiem pietuvinātās situācijās, lai tehniskās iemaņas tiktu pielietotas ar augstu izpildes kvalitāti un nepieciešamo ātrumu.

Taktiskajā sagatavošanā galvenais uzsvars tiek likts uz spēles izpratnes veidošanu, lēmumu pieņemšanas spēju attīstīšanu un sadarbību komandā. Audzēkņi apgūst pozicionālo spēli, pāreju no aizsardzības uz uzbrukumā, spēli dažādos skaitliskajos sastāvos, kā arī regulāri piedalās mazajās spēlēs (4 pret 4), kurās tiek pilnveidotas taktiskās prasmes reālām spēles situācijām.

Sacensību periodā galvenais uzdevums ir uzturēt sasniegto fizisko un tehnisko sagatavotību, vienlaikus nodrošinot optimālu gatavību spēlēm. Treniņu saturs tiek pielāgots sacensību kalendāram, lielāku uzmanību pievēršot spēles situāciju modelēšanai, taktisko uzdevumu pilnveidei un spēlētāju individuālajai attīstībai. Savukārt pārejas un sagatavošanās periodā uzsvars tiek pārcelts uz fizisko īpašību attīstīšanu, īpaši eksplozīvā spēka, ātruma un koordinācijas pilnveidošanu, veidojot stabilu pamatu nākamajai sezonai.

Gada plāna noslēgumā paredzēts, ka audzēkņi būs ievērojami uzlabojuši savu vispārējo un speciālo fizisko sagatavotību, paaugstinājuši eksplozīvā spēka un kustību ātruma rādītājus, pilnveidojuši florbola tehniskās prasmes un taktisko izpratni, kā arī attīstījuši prasmi sadarboties komandā. Tas radīs priekšnoteikumus sekmīgai turpmākajai sportiskajai izaugsmei un augstāka līmeņa sacensību prasību apguvei.

4.2 Nedēļas plāns

Septembris 38 nedēļa	
Pirmdiena	75 min treniņš Plāns: Metieni + individuālā tehnika + spēļu situācijas 10 min - Iesildīšanās ar bumbiņām (bumbiņas vadīšana kustībā, lokanības vingrinājumi) 15 min - Koordinācijas un reakcijas vingrinājumi (šķēršļu trase, sprints pēc vizuālā signāla) 20 min - Metienu tehnikas pilnveidošana (plaukstas metiens, metiens pēc piespēles, metiens kustībā) 15 min - Individuālās tehnikas vingrinājumi (spēle 1 pret 1, bumbas aizsargāšana, virzienu maiņas) 10 min - Mazās spēles 3 pret 3 ar noteiktu uzdevumu (vismaz 3 piespēles pirms metiena) 5 min - Atsildīšanās un elpošanas vingrinājumi
Otrdiena	75 min treniņš Plāns: Metieni + individuālā tehnika + spēļu situācijas 10 min - Iesildīšanās ar bumbiņām (bumbiņas driblēšana kustībā, lokanības vingrinājumi) 15 min - Koordinācijas un reakcijas vingrinājumi (šķēršļu trase, sprints pēc skaņas signāla) 20 min - Metienu tehnikas pilnveidošana (plaukstas metiens, velkošais metiens, metiens kustībā) 15 min - Individuālās tehnikas vingrinājumi (spēle 2 pret 2, bumbas aizsargāšana, virzienu maiņas) 10 min - Mazās spēles 3 pret 3 ar noteiktu uzdevumu 5 min - Atsildīšanās un elpošanas vingrinājumi
Trešdiena	75 min treniņš Plāns: Taktikas pamati + individuālā tehnika 10 min - Iesildīšanās un lokanības vingrinājumi (augstsolis, pielikšanas solis, dinamiskā stiepšanās) 15 min - Koordinācijas vingrinājumi ar nūju un bumbiņu (bumbiņas mešana un ķeršana, reakcijas uzdevumi) 20 min - Individuālās tehnikas vingrinājumi (dribls šaurās zonās, bumbiņas kontrole zem spiediena) 10 min - Teorētiskā sagatavošana (spēlētāju izvietojums laukumā, brīvās zonas meklēšana, sadarbība uzbrukumā) 15 min - Spēļu situācijas 3 pret 3 un 4 pret 4 (pozicionēšanās un lēmumu pieņemšana) 5 min - Atsildīšanās
Ceturtdiena	60 min fiziskais treniņš (bez nūjām) Plāns: Ātrums + eksplozīvais spēks + koordinācija 10 min - Iesildīšanās un lokanības vingrinājumi (skrējieni, dinamiskā stiepšanās) 15 min - Koordinācijas vingrinājumi (koordinācijas trepīte, līdzsvara uzdevumi, reakcijas vingrinājumi) 15 min - Eksplozīvā spēka vingrinājumi (lēciens uz kastes, lēcieni pāri šķēršļiem, pietupieni ar izlēcieni, lēcieni ar vienu kāju) 10 min - Ātruma vingrinājumi (5-10 m sprinti, starta reakcijas, virzienu maiņu sprinti) 5 min - Stafetes un sacensībām 5 min - Atsildīšanās un stiepšanās vingrinājumi

4.3 Treniņu plāni

_____ Ivo Balodis _____ STV2024V1 _____
(studenta vārds, uzvārds) (kurss, grupa)

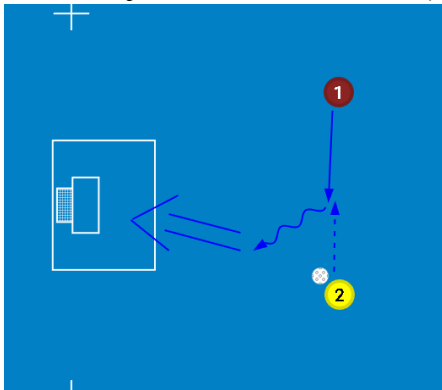
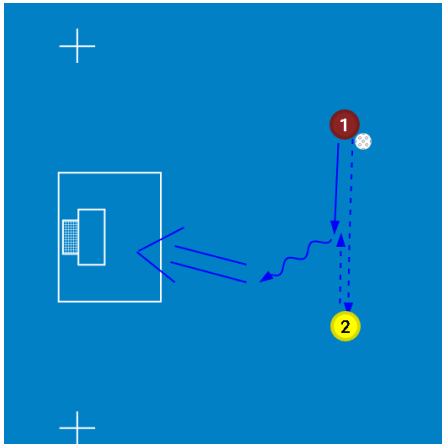
Treniņa plāns Nr. 1

Sporta veids: Florbols Grupa/apmācības gads: MT-4 Vieta: Cēsu 2 pamatskola Datums: 19.02.2026 Laiks: no 16:15 līdz 17:30	Vērtējums: _____ Gints Bērtulis (metodiķa paraksts, atšifrējums)
Uzdevumi (norādīt ne mazāk kā 2 uzdevumus, saistoši prakses bāzes gada, mēneša plānam): 1. Turpināt mācīt - piespēli vienā pieskārienā un piespēles pareizu tehnisko izpildījumu 2. Atkārtot - piespēles pamatus, spēles situācijas 3. Pilnveidot - metienu skrējienā, metiena tehnisko izpildījumu 4. Attīstīt (norādīt fiziskās īpašības un kurā daļā tās tiek attīstītas) - ievada daļā koordinācija un veiklība, galvenajā daļā eksplozīvais spēks un integrālā sagatavotība, nobeiguma daļā lokanība	
Metodes: Rotaļu metode, vingrinājumu metode, atkārtojuma metode, uzskatāmā metode, sacensību metode	
Nepieciešamais inventārs: Borti, vārti, nūjas, bumbiņas, konusi, krāsainie krekli, svilpe, hronometrs.	

Treniņa sasniedzamais rezultāts: uzlabot viena pieskāriena piespēļu tehniku un precizitāti, uzlabot koordināciju un spēles izpratni.

Treniņa apraksts				
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	IEVADA-SAGATAVOTĀJA DAĻA		18.min.	
Iesildīt ķermeni, sagatavot asām kustībām treniņa laikā paradzētājām darbībām.	1.	Ķeršanas uzdevums “Ķerenes”	5min	Viens bērns tiek izvēlēts kā vadītājs un viņa uzdevums ir noķert pārējos dalībniekus, ja kāds no bērniem tiek noķerts, tad tas kļūst par vadītāju. Pēc kāda laika spēlei tiek pievienots vēl kāds vadītājs, lai spēle kļūtu aktīvāka un izkustētos visi bērni.
	2.	Skrējēju speciālie vingrinājumi Augstsolis Skrējiens ar balsta kāju pie grīdas un otra saliecot pie dibena Taisnu kāju vēzēšana priekšā Pielikšanas solis ar abiem sāniem Krustsolis Palēcieni skrienot Lēcieni no vienas kājas uz otru kāju, lecot uz priekšu	5min	Bērni nostājas pie basketbola sāna līnijas un pilda vingrinājumus no viena laukuma gala līdz otram, izretojoties pie šīs līnijas. Vienu reizi laukumu šķērso ar labo plecu pa priekšu, otrajā reizē ar kreiso plecu pa priekšu. Uz katra trešā soļa tiek veikts lēcieni uz augšu atspēroties no vienas kājas. Veicot lēcieni uz priekšu pa diagonāli, atspēriens tiek veikts uz vienas kājas un piezemēšanās notiek uz otras kājas, cenšoties saglabāt līdzsvaru un nenolikt otru kāju pie zemes, ar rokām vezējot lēciena laikā palīdzot atsperties un pēc piezemēšanās ar rokām palīdz noturēt sev līdzsvaru.
	3.	Dinamiskās stiepšanās vingrinājumi. Noliecieni pie priekšā izstiepta pirkstgala	6min	Vingrinājumus izpilda no vienas laukuma malas līdz otrai. Uz katra trešā soļa kāja tiek iezstiepta taisna un novietota uz papēža un pirkstgals nostiepts uz augšu, tad attiecīgi ar pretējo roku pieskaras pie šī pirkstgala.

		Kājas pievīkšana pie sevis Kājas atliekšana atpakaļ Izkļopiens ar ķermeņa rotāciju Kāju vērēšana Izkļopiens sānis		Uz katra trešā soļa atceļ kāju no zemes un ar roku palīdzību ceļgalu pievelk pēc iespējas ciešāk klāt pie krūtīm. Uz katra trešā soļa atliec kāju atpakaļ, ar vienu roku satver pēdu un pievelk pēc iespējas ciešāk un augstāk sev pie dibena. Uz katra trešā soļa veic izkļopienus un veic ķermeņa augšdaļas rotāciju uz abām pusēm. Uz katra trešā soļa veic kāju vērzienu taisni uz priekšu. Uz katra trešā soļa veic izkļopienus sānis un veic svaru pārnesanu no vienas kājas uz otru kāju 3 reizes.
	4.	Īdens pauze	2min	
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	GALVENĀ DAĻA		52min	
Piespēles ir florbola spēles svarīga sastāvdaļa, precīzu piespēļu veikšana var rezultēt komandas uzvaras sacensībās. Piespēles ar neērto nūjas pusi noder jebkurā spēles situācijā, kad nepieciešams atdot piespēli, bet nevar paspēt bumbiņu pārlikt uz nūjas ērto pusi.	1.	Turpināt macīt velkošo piespēli Piespēles vienā pieskārienā 9m atstatumā ar nūjas ērto pusi. Piespēles vienā pieskārienā 9m atstatumā ar nūjas neērto pusi.	6min	Bērni sadalās pa pāriem un uz pāri viena bumbiņa, nostājas uz volejbola laukuma sāna līnijas viens otram pretī un veic piespēles ar nūjas ērto pusi Bērni dod piespēles ar nūjas neērto pusi.
	2.	Piespēles vienā pieskārienā 5m atstatumā ar nūjas ērto pusi. Piespēles vienā pieskārienā 5m atstatumā ar pārskrējieni	6min	Tiek samazināta distance. Bērniem liek izveidot divas kolonnas ar 5m atstatumu starp tām, tiek veikta piespēle vienā pieskārienā un veikts pārskrējieni uz otru kolonnu. Pēc minūtes tiek mainīts skriešanas virziens.
	3.	Īdens pauze	2min	
	4.	Sitiens vārtos pēc skrējiena puslokā	5min	Bērni katrs ar savu bumbiņu nostājas laukuma stūrī un veicot

	(Vārtsarga iesildīšanas uzdevums.) 5. Metiens skrējienā pēc piespēles saņemšanas. Metiens skrējienā pēc piespēles saņemšanas. Metiens skrējienā pēc piespēles saņemšanas	18min (6,6,6) skrējienu pusslokā ap vārtiem veic sitienu/metienu vārtos, kad ir nonākuši tieši pretī vārtiem. Bērni izveido kollonu trenera norādītajā vietā (5m no laukuma centra līnijas un 4m nost no borta)  Spēlētājs nr.1 skrien pretī nr.2 (kurš ir treneris) un saņem piespēli, kad atrodas laukuma vidū, pēc piespēles saņemšanas spēlētājs nr.1 turpina skriet pa pusloku vārtu virzienā un veic metienu skrējienā.  Iepriekšējam uzdevumam tiek pielikts klāt tas, ka uzdevumu nr.1 uzsāk ar to, ka atdot piespēli trenerim un tad veic skrējienu uz vidu, lai saņemtu piespēli atpakaļ. Trešajā variants, treneri jau nomaina audzēknis, kurš ir izmetis pa vārtiem. Kad šie trīs varianti ir izpildīti, tad tiek samainīta laukuma puse, lai bērniem būtu jāveic metieni skrējienā no ērtās vai neērtās laukuma puses.
--	--	--

	6.	Ūdens pauze	1 min	
	7.	Florbola spēle 4 pret 4	14 min	Bērni tiek sadalīti komandās un tiek spēlēts florbols komandās, uz laukuma vienlaicīgi atrodas 2 komandas. Pēc 60-75 sekundēm komandas samainās, viena komanda dodas atpūsties, cita komanda dodas laukumā spēlēt un pēc katras spēles komandas mainās tā, lai atpūsties dotos pēc divām nospēlētām spēlēm.
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	NOBEIGUMA DAĻA		5 min	
	1.	Atsildīšanās	5min	Bērni sasēžas aplī un veic statiskās stiepšanās vingrinājumus, katrs demonstrē vienu vingrinājumu.

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu:

Izdevās	Neizdevās
Uzskatu, ka treniņš izdevās ļoti labs, bērnu atsauksmes arī bija pozitīvas par treniņu. Treniņa laikā varēju pamanīt, ka ar katru nākošo vingrinājumu uzlabojās iespēju precizitāte.	

/ studenta paraksts/

_____/Ivo Balodis/
/paraksta atšifrējums/

Treniņa plāns Nr. 2

Sporta veids: Florbols Grupa/apmācības gads: MT-4 Vieta: Cēsu 2 pamatskola Datums: 24.02.2026 Laiks: no 16:00 līdz 17:30	Vērtējums: _____ _____ Gints Bērtulis (metodiķa paraksts, atšifrējums)
Uzdevumi (norādīt ne mazāk kā 2 uzdevumus, saistoši prakses bāzes gada, mēneša plānam): 1. Turpināt mācīt - apvienot bumbiņas vadīšanu ar bumbiņas driblēšanu. 2. Atkārtot - individuālās tehnikas pamatus, driblēšanas pamatus. 3. Pilnveidot - bumbiņas dribls uz vietas, bumbiņas dribls kustībā 4. Attīstīt (norādīt fiziskās īpašības un kurā daļā tās tiek attīstītas) - ievada daļā veiklība, galvenajā daļā koordinācija, nobeiguma daļā spēka izturība.	
Metodes: Rotaļu metode, vingrinājumu metode, atkārtojuma metode, uzskatāmā metode, sacensību metode	
Nepieciešamais inventārs: Borti, vārti, nūjas, bumbiņas, konusi, krāsainie krekli, svilpe, hronometrs.	
Treniņā sasniedzamais rezultāts: uzlabot bumbiņas driblēšanu, attīstīt roku veiklību un koordināciju.	

Treniņa apraksts				
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	IEVADA-SAGATAVOTĀJA DAĻA		16.min.	
Iesildīt ķermeni, sagatavot asām kustībām treniņa laikā paradzētājām darbībām.	1.	Rotaļa “Sasaldētie”	8 min	Tiek izvēlēts viens vadītājs, vadītāja uzdevums noķert pārējos spēles dalībniekus, vadītājam pieskaroties citam spēles dalībniekam, viņš tiek sasaldēts, sasaldētajam ir jāstāv ar platām kājām un rokām uz sānu, atsaldēt šo dalībnieku var izlienot viņam starp kājām. Pakāpeniski spēles laikā tiek pievienoti vairāki dalībnieki.
	2.	Skrējēju speciālie vingrinājumi Augstsolis Skrējiens ar balsta kāju pie grīdas un otra saliecot pie dibena Taisnu kāju vērēšana priekšā Pielikšanas solis ar abiem sāniem Krustsolis Palecieņi skrienot Lēcieni no vienas kājas uz otru kāju, lecot uz priekšu	6 min	Bērni nostājas pie basketbola sāna līnijas un pilda vingrinājumus no viena laukuma gala līdz otram, izretojoties pie šīs līnijas. Vienu reizi laukumu šķērso ar labo plecu pa priekšu, otrajā reizē ar kreiso plecu pa priekšu. Uz katra trešā soļa tiek veikts lēcieni uz augšu atsperoties no vienas kājas. Veicot lēcieni uz priekšu pa diagonāli, atspēriens tiek veikts uz vienas kājas un piezemēšanās notiek uz otras kājas, cenšoties saglabāt līdzsvaru un nenolikt otru kāju pie zemes, ar rokām vezējot lēciena laikā palīdzot atsperties un pēc piezemēšanās ar rokām palīdz noturēt sev līdzsvaru.
	3.	Īdens pauze	2min	

Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	GALVENĀ DAĻA		69min	
Uzmanību pievērst uz bumbiņas driblēšanas attīstīšanu gan stāvēt uz vietas, gan kustībā. Vingrinājumi palīdz pilnveidot spēlētāju plaukstu darbību, reakcijas ātrumu un lēmumu pieņemšanu spēles situācijās.	1.	Dribls uz vietas	(18 min) 2min	Bērni izretojas pa zāli, tā lai katram būtu vieta un visi redzētu treneri, neviens nestāv vienā līnijā ar treneri un aiz muguras trenerim. Driblējot bumbiņu spēlētājs iesēžas mazliet ceļos
		Īsais dribls sev priekšā	2min	Tiek veikts dribls sev priekšā, spēlētājs nostājas ar kājām plecu platumā un driblē bumbiņu no viena pirkstgala līdz otram. Ja šis uzdevums par vieglu, tad spēlētājs var galvu pacelt augšā un apskatīties kā izdodas citiem bērniem šis vingrinājums, bet turpinot driblu uz vietas.
		Garais dribls sev priekšā	2min	Bumbiņa tiek driblēta maksimāli tālu no labās puses līdz kreisajai un atpakaļ, driblējot garo driblu nepieciešams pārnest svaru no vienas kājas uz otru.
		Īsais dribls pie labās kājas	2min	Bumbiņa tiek driblēta uz priekšu un atpakaļ un driblēts tiek pie labās kājas uz priekšu un atpakaļ, aptuveni pēdas lieluma amplitūdā.
		Īsais dribls pie kreisās kājas.	2min	Bumbiņa tiek driblēta pie kreisās kājas.
		Dribls apkārt sev	2min	Bumbiņa tiek driblēta un vadīta apkārt sev, divas reizes vienā virzienā, divas reizes otrā virzienā atkārtot šādi līdz svilpes signālam
		Dribls astotniekā.	2min	Bumbiņa tiek vadīta veidojot astotnieku apkārt abām savām kājām, divas reizes vienā virzienā, divas reizes otrā virzienā.
		Bumbiņas uzcelšana uz lāpstiņas	2min	Bumbiņu uzceļ sev uz lāpstiņas, pamet mazliet gaisā, kad bumbiņa tuvojas zemei ar lāpstiņas palīdzību nokontrolē bumbiņu, lai varētu atkārtot šo darbību.

		Bumbiņas driblēšana gaisā	2min	Bumbiņa tiek uzcelta uz lāpstiņas un pamesta gaisā, uzdevums ir šo bumbiņu atkal noķert uz lāpstiņas un atkal pamest gaisā.
	2.	Ūdens pauze	2min	
		Dribls kustībā Dribls skrējienā.	(10 min) 2min	Bērni nostājas izretojušās pie apmalēm tā, lai viens otram netraucētu. Treneris stāv laukuma vidū. Skrējiens uz priekšu gar laukuma apmalēm un driblējot bumbiņu.
		Dribls skrējienā atmuguriski	2min	Gar divām laukuma sānu apmalēm tiek veikts skrējiens atmuguriski, gar otrām divām skrējiens uz priekšu.
		Dribls skrējienā ar uzmanības vingrinājumiem.	6min	Tiek veikts skrējiens uz priekšu un bumbiņas dribls. Uzmanības vingrinājumi tiek pievienoti pakāpeniski klāt. Uzmanības vingrinājums: pēc svilpes signāla tiek mainīts skriešanas virziens. Uzmanības vingrinājums, pie paceltas labās rokas uz augšu, apstājas un driblē uz vietas kamēr roka ir nolaista, kā roka nolaista tiek turpināts skrējiens attiecīgajā virzienā. Uzmanības vingrinājums, pie paceltas trenera nūjas, veic apgriezīgu ap savu asi ar bumbiņu. Uzmanības vingrinājums, pie paceltas nūjas un labās rokas izdriblē bumbiņu skrējienā sev starp kājām.
	3.	Ūdens pauze	2min	
	4.	Pilnveidot metienu Stafete	10 min	Bērni tiek sadalīti komandās. Stafetes uzdevums: pirmais dalībnieks izdriblē cauri šķēršļiem, veic skrējieni līdz konusiņiem un veic metienu

				vārtos, pēc metiena vārtos aizskrien pēc savas bumbiņas un nodod to nākošajam dalībniekam, kurš veic šo stafeti. Stafetes noslēdzas, kad visi dalībnieki ir pabeiguši savu distanci. Pēc tam komandas samaina savu stafetes skriešansa vietu.
	5.	Īdens pauze	2min	
	6.	Florbola spēle 3 pret 3	25min	Iepriekš sadalītajās komandās tiek spēlēts florbols komandās, uz laukuma vienlaicīgi atrodas 2 komandas. Pēc 60-75 sekunēm komandas samainās, viena komanda dodas atpūsties, cita komanda dodas laukumā spēlēt un pēc katras spēles komandas mainās tā, lai atpūsties dotos pēc divām nospēlētām spēlēm.
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
		NOBEIGUMA DAĻA	5 min	
	1.	Atsildīšanās	5min	Bērni sasēžas aplī un veic statiskās stiepšanās vingrinājumus, katrs demonstrē vienu vingrinājumu.

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu:

Izdevās	Neizdevās
Uzskatu, ka treniņš izdevās ļoti labs, bērnu atsauksmes arī bija pozitīvas par treniņu. Treniņa laikā varēju pamanīt, ka ar katru nākošo vingrinājumu uzlabojās piespēļu precizitāte.	

/ studenta paraksts/

/Ivo Balodis/
/paraksta atšifrējums/

Treniņa plāns Nr. 3

Sporta veids: Florbols Grupa/apmācības gads: MT-4 Vieta: Cēsu 2. pamatskola Datums: 30.04.2026 Laiks: no 18:00 līdz 19:00		Vērtējums: _____ _____ Gints Bērtulis _____ (metodiķa paraksts, atšifrējums)
Uzdevumi (norādīt ne mazāk kā 2 uzdevumus, saistoši prakses bāzes gada, mēneša plānam): 1. Turpināt mācīt - iesildīšanās un atsildīšanās nozīmi 2. Pilnveidot - skriešanas tehniku 3. Attīstīt (norādīt fiziskās īpašības un kurā daļā tās tiek attīstītas) - Treniņa galvenajā daļā eksplozīvais spēks		
Metodes: Intervāla metode, vingrinājumu metode, atkārtojuma metode.		
Nepieciešamais inventārs: konusi, svilpe, hronometrs		
Treniņā sasniedzamais rezultāts: Eksplozīvā spēka uzlabošana		

		Izkļopiens ar ķermeņa rotāciju		Uz katra trešā soļa veic izklupienus un veic ķermeņa augšdaļas rotāciju uz abām pusēm.
		Kāju vēzēšana		Uz katra trešā soļa veic kāju vēzienu taisni uz priekšu.
		Izkļopiens sānis		Uz katra trešā soļa veic izklupienus sānis un veic svaru pārnesanu no vienas kājas uz otru kāju 3 reizes.
	5.	Īdens pauze	2min	
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	GALVENĀ DAĻA		27min	
	1.	Sprinti 10m	8 reizes	Pēc signāla veikt maksimāli ātru skrējienus 10 m distancē. Pēc katra sprinta atgriezties sākuma pozīcijā soļojot.
	2.	Īdens pauze	2 min	
	3.	Sprints 5m-10m-5m	12 reizes	Sprintu sāk no vidējā konusa. Pēc signāla skrien 5 m uz vienu pusi līdz konusam, strauji maina virzienu un skrien 10 m līdz pretējās puses konusam. Pie konusa atkal veic virziena maiņu un skrien 5 m atpakaļ uz vidējo konusu.
Satura pamatojums	Nr.	Saturs (vingrojumi, vingrinājumi, spēles u.c.)	Dozējums	Metodiskie norādījumi (t.sk. attēli, shēmas, pārvietošanās veidi)
	NOBEIGUMA DAĻA		7min	
	1.	Lēns skrējienš	3min	Lēns relaksējošs skrējienš, pulsa samazināšanai.
	2.	Stiepšanās vingrinājumi	7min	Audzēkņi sasēžas aplī un veic statiskās stiepšanās vingrinājumus, katrs demonstrē vienu vingrinājumu.

Studenta pašvērtējums par novadīto treniņu:

Izdevās	Neizdevās
Bija ļoti intensīvs treniņš.	

/ studenta paraksts/

/Ivo Balodis/
/paraksta atšifrējums/

5. KVALIFIKĀCIJAS DARBA IZSTRĀDES PAŠVĒRTĒJUMS

Kvalifikācijas darba izstrādes laikā pilnveidoju gan teorētiskās zināšanas, gan praktiskās iemaņas florbola trenera darbā. Darba izstrāde deva iespēju padziļināti iepazīt trenera profesionālos pienākumus, sporta organizācijas darbības principus, audzēkņu fiziskās un tehniskās sagatavotības novērtēšanas metodes, kā arī treniņu procesa plānošanu un organizēšanu.

Darba gaitā veicu Cēsu Pilsētas Sporta skolas darbības analīzi, iepazinos ar tās normatīvajiem dokumentiem, iekšējās kārtības noteikumiem, drošības prasībām un sadarbības principiem ar audzēkņu vecākiem. Tas palīdzēja labāk izprast profesionālās ievirzes sporta izglītības iestādes darbību un trenera atbildību ikdienas darbā.

Pētījuma daļā analizēju eksplozīvā spēka nozīmi florbolā. Pielietoju vingrinājumus, kuru mērķis bija attīstīt MT-4 grupas audzēkņu eksplozīvo spēku, kā arī veicu testēšanu un iegūto rezultātu analīzi. Rezultāti apliecināja, ka sistemātiski un mērķtiecīgi izvēlēti vingrinājumi pozitīvi ietekmē audzēkņu fizisko sagatavotību.

Tāpat pētīju bumbiņas driblēšanas tehnikas apguvi un pilnveidošanu treniņu procesā. Izvēlētie vingrinājumi veicināja audzēkņu koordinācijas, veiklības un bumbiņas kontroles uzlabošanu. Salīdzinot sākotnējos un noslēguma rezultātus, bija vērojama pozitīva tehniskās sagatavotības dinamika, kas liecina par izmantoto mācību līdzekļu un metožu kvalitāti.

Darba izstrādes laikā pilnveidoju prasmes plānot gada, nedēļas un atsevišķu treniņu darbu, noteikt treniņu mērķus, izvēlēties atbilstošas metodes un dozēt slodzi atbilstoši audzēkņu vecumam un sagatavotības līmenim. Būtisku pieredzi guvu arī rezultātu apkopošanā, analīzē un secinājumu formulēšanā.

Par lielāko izaicinājumu uzskatu pētījuma organizēšanu un regulāru datu apkopošanu ilgākā laika periodā, vienlaikus nodrošinot kvalitatīvu treniņu procesu. Tomēr šī pieredze palīdzēja attīstīt plānošanas prasmes, atbildību un spēju pieņemt pamatotus lēmumus trenera darbā.

Kopumā uzskatu, ka kvalifikācijas darba mērķis un izvirzītie uzdevumi tika sasniegti. Darba izstrāde ir veicinājusi manu profesionālo izaugsmi, nostiprinājusi zināšanas florbola trenera darbā un sniegusi vērtīgu praktisko pieredzi darbā ar jaunajiem sportistiem. Iegūtās zināšanas un prasmes turpmāk izmantošu profesionālajā darbībā, pilnveidojot audzēkņu fizisko un tehnisko sagatavotību un sekmējot viņu sportisko attīstību.

6. KVALIFIKĀCIJAS DARBA VĒRTĒJUMS

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

Florbola treneris vērtē:

Sadarbību

Students kvalifikācijas darba izstrādes un treniņu vadīšanas laikā apliecināja labas sadarbības prasmes ar audzēkņiem, treneriem un audzēkņu vecākiem. Komunikācijā bija pieklājīgs, atsaucīgs un ieinteresēts kopīgu mērķu sasniegšanā. Spēja veidot pozitīvas attiecības ar audzēkņiem un uzturēt konstruktīvu sadarbību treniņu procesā.

Darbību grupā

Treniņu nodarbību laikā students pārliecinoši organizēja un vadīja grupas darbu, pielāgojot uzdevumus audzēkņu vecumam un sagatavotības līmenim. Demonstrēja spēju strādāt gan ar visu grupu kopumā, gan individuāli ar atsevišķiem audzēkņiem. Nodarbības tika plānotas mērķtiecīgi, ievērojot laika plānojumu un nodrošinot audzēkņu motivāciju aktīvai iesaistei treniņu procesā.

Atmosfēru un disciplīnu

Treniņu laikā tika veidota pozitīva un draudzīga. Audzēkņi ievēroja disciplīnu un ar interesi iesaistījās piedāvātajos uzdevumos. Treneris spēja uzturēt darba kārtību, vienlaikus radot labvēlīgu vidi audzēkņu attīstībai un pašizpaušmei.

Mācību saturu un zināšanas

Students demonstrēja labas teorētiskās un praktiskās zināšanas florbola treniņu metodikā. Treniņos tika izmantoti daudzveidīgi vingrinājumi. Uzdevumi bija atbilstoši izvirzītajiem mērķiem un audzēkņu sagatavotības līmenim. Treneris prasmīgi izmantoja dažādas mācību metodes, skaidri formulēja uzdevumus un sniedza saprotamus paskaidrojumus.

Vērtēšanu

Treneris regulāri novēroja audzēkņu sniegumu, analizēja sasniegtos rezultātus un sniedza konstruktīvu atgriezenisko saiti. Vērtēšana tika veikta objektīvi un mērķtiecīgi, palīdzot audzēkņiem izprast savas stiprās puses un pilnveidojamās prasmes. Tika izmantoti gan fiziskās, gan tehniskās sagatavotības novērtēšana.

Profesionālo izaugsmi

Kvalifikācijas darba izstrādes laikā students apliecināja augstu motivāciju, spēju analizēt savu darbu un izdarīt secinājumus turpmākajai izaugsmei. Viņš sekmīgi apvienoja teorētiskās zināšanas ar praktisko darbību, demonstrējot atbildīgu attieksmi pret trenera pienākumiem un vēlmi attīstīties florbola trenera profesijā.

LITERATŪRAS SARAKSTS

1. Cēsu novada dome. (2023, 14. septembris). Cēsu pilsētas Sporta skolas nolikums (Lēmums Nr. 42). <https://www.cesis.lv/images/attachements/1445/Lemums%2042.pdf>
2. Cēsu pilsētas Sporta skola. (n.d.). Iekšējās kārtības noteikumi [PDF]. Google Drive. <https://drive.google.com/file/d/1OPa1j6Ko6uk3sxWm2b9bpsyPAAMV5t74/view>
3. Cēsu pilsētas Sporta skola. (n.d.). Par mums. <https://www.cesusportaskola.lv/par-mums/>
4. Elvina, J. K. (2021). PROFIL KONDISI FISIK ATLET PUTRI NASIONAL FLOORBALL INDONESIA DALAM PERSIAPAN SEA GAMES XXX PHILIPINES. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(10), 105-109.
5. E., I. R., Filippo, G. P., & Gaetano, R. (2013). *Effects of the strenght capacity in basketball and consequences on the specific technical elements*. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 13, 489–493
6. Morales-Belando, M. T., Calderón, A., & Arias-Estero, J. L. (2018). *Improvement in game performance and adherence after an aligned TGfU floorball unit in physical education*. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(6), 657–671. <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1530747>
7. Shukla, A. Comparative Analysis of Selected Physical Fitness Parameters of Floorball Players From Different Colleges in Gwalior.

APLIECINĀJUMS

Es, _____ Ivo Balodis _____ apliecinu,
/Vārds, Uzvārds/

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

Paraksts: _____

Datums: _____ 21.05.2026 _____

Dokumentu ar drošu elektronisko
parakstu parakstīja