Talent ID

Rokasgrāmata treneriem

Trenera ikdienas darbs Talent ID – ar ekrānuzņēmumiem un skaidrojumiem: treniņi, testi ar tālruni, spēlētāji, metodika un organizācija. Atkārtojiet soļus demo akadēmijā (Futbola akadēmija „Daugavmala", Rīga): lv.coach@demo.talentid, parole demo1234.

1. Sākums
2. Ikdienas darbs
3. Spēlētāji: veselība un attīstība
4. Metodika
5. Organizācija un akadēmija

talent-id.org

Novembris 2026

Rokasgrāmata akadēmijas vai futbola skolas trenerim: kas jādara katru dienu, kā novadīt testu dienu un kā lasīt datus par briedumu. Ekrānuzņēmumi ir no demo akadēmijas (Futbola akadēmija „Daugavmala", Rīga) trenera konta: lv.coach@demo.talentid (parole demo1234).

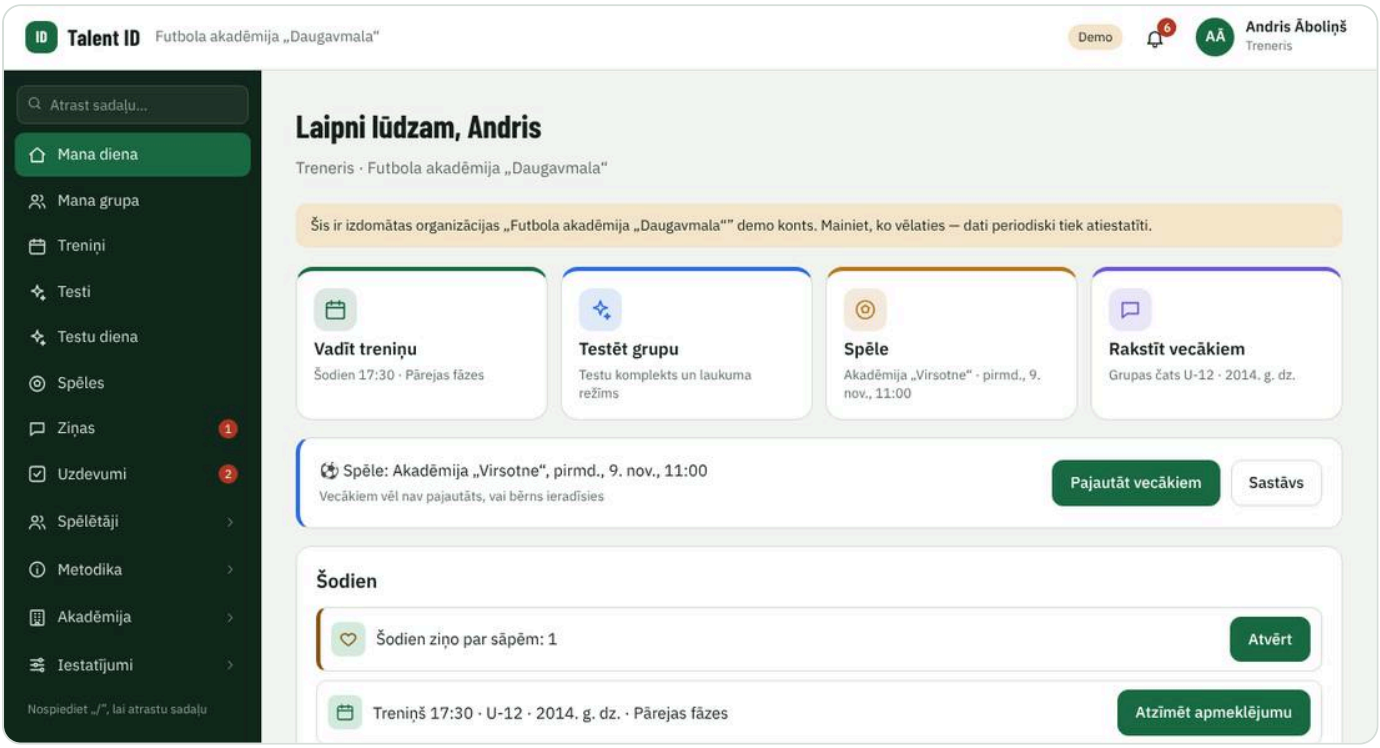
1. Sākums

1.1. Kā nokļūt akadēmijā

1. Akadēmijas vadītājs Jums nosūta uzaicinājumu vai uzaicinājuma kodu.
2. Reģistrējieties vietnē talent-id.org/lv vai piesakieties un ievadiet kodu – Jūs uzreiz nonāksiet savā grupā.
3. Pievienojiet vietni tālruņa sākuma ekrānam: laukumā strādāsiet tieši ar to.

1.2. „Mana diena"

Trenera sākumlapā apkopots viss šodienai vajadzīgais.

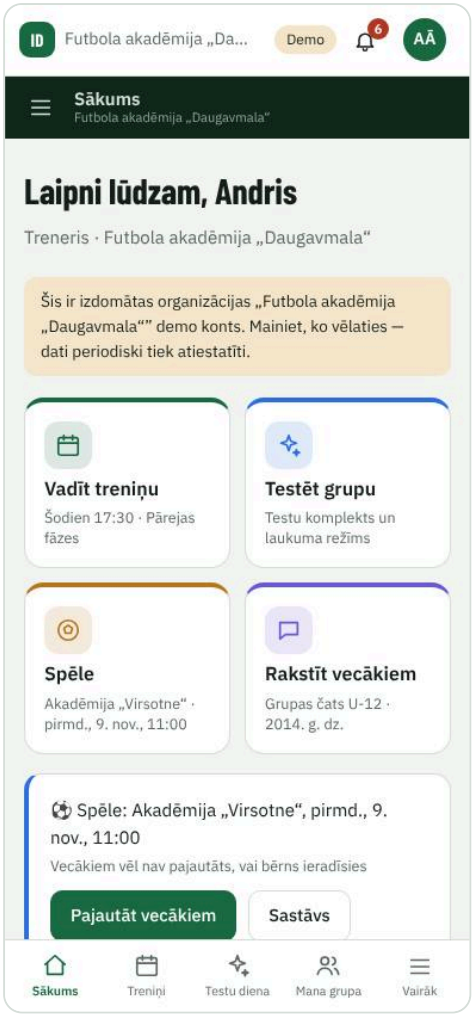


Mana diena

- **Četras ātrās darbības:** „Vadīt treniņu", „Testēt grupu", „Spēle", „Rakstīt vecākiem".
- **„Nākamā spēle":** poga „Pajautāt vecākiem" nosūta visiem grupas vecākiem jautājumu, vai bērns ieradīsies; „Sastāvs" – pieteikums spēlei.
- **„Šodien":** kurš sūdzas par sāpēm, treniņš ar pogu „Atzīmēt apmeklējumu", Jūsu uzdevumi un jaunās ziņas.

1.3. Tālrunī

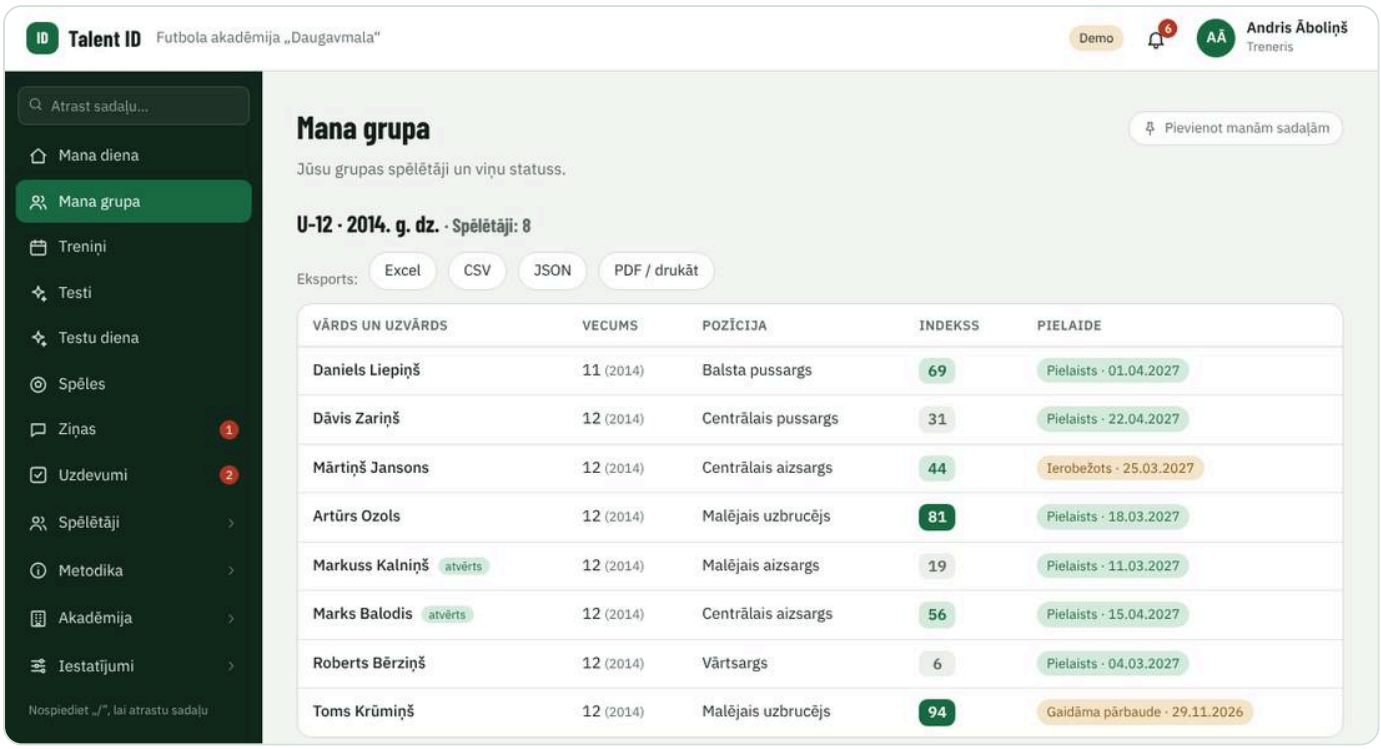
Tālrunī apakšā ir josla: „Sākums", „Treniņi", „Testu diena", „Mana grupa" un „Vairāk" – viss laukumā vajadzīgais ar vienu pieskārienu. Pārējās sadaļas ir izvēlnē „≡" augšā.



Mana diena tālrunī

2. Ikdienas darbs

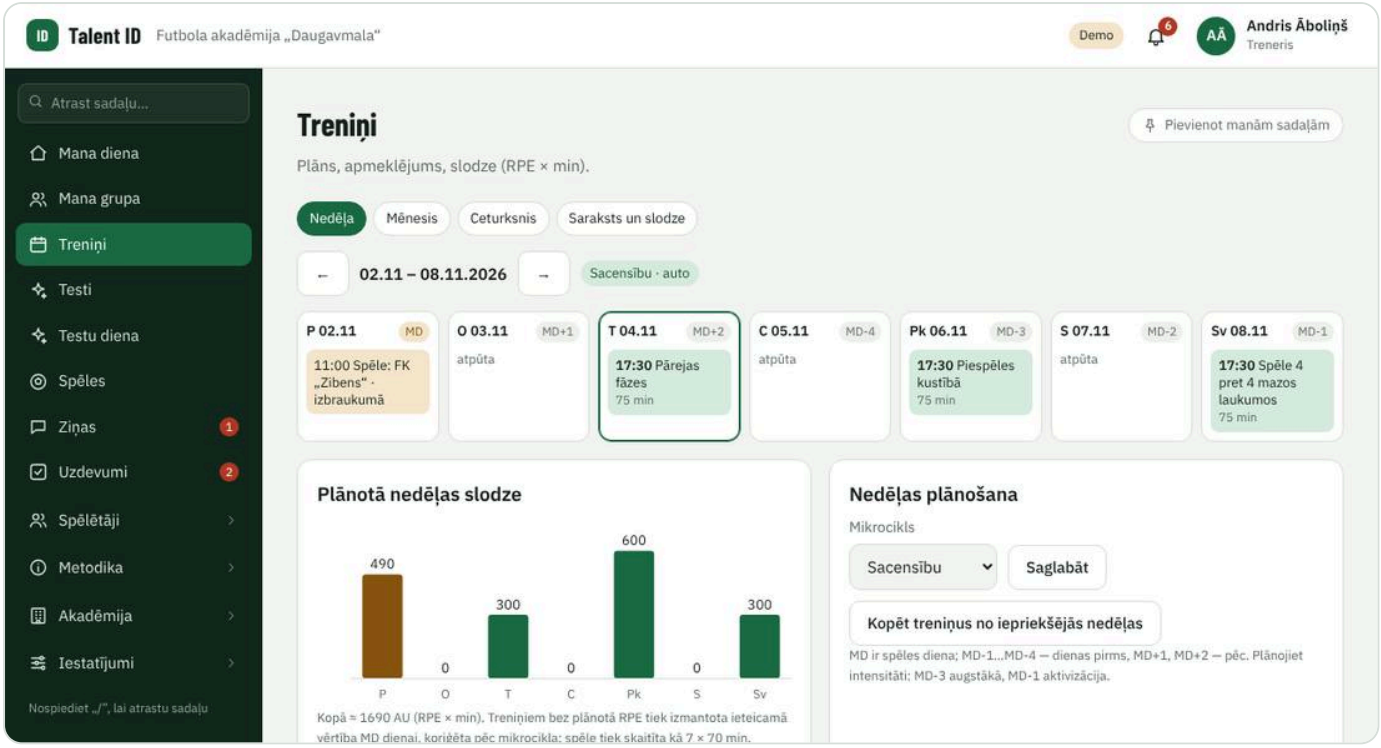
2.1. Mana grupa



Mana grupa

- Visi grupas spēlētāji: vecums, pozīcija, indekss un pielaide („Pielaists", „Ierobežots", „Gaidāma pārbaude"). Eksports uz Excel, CSV, JSON, PDF.
- **„Pievienot spēlētāju"** – pievienot bērnu manuāli.
- **„Saistīt spēlētāja profilu ar vecākiem"** – vecāki saņems pieprasījumu un apstiprinās, ka tas ir viņu bērns. Līdz apstiprinājumam pieejams tikai sportiskais darbs (grupa, apmeklējums, slodze, testi); medicīniskie un psiholoģiskie ieraksti – pēc tam.

2.2. Treniņi

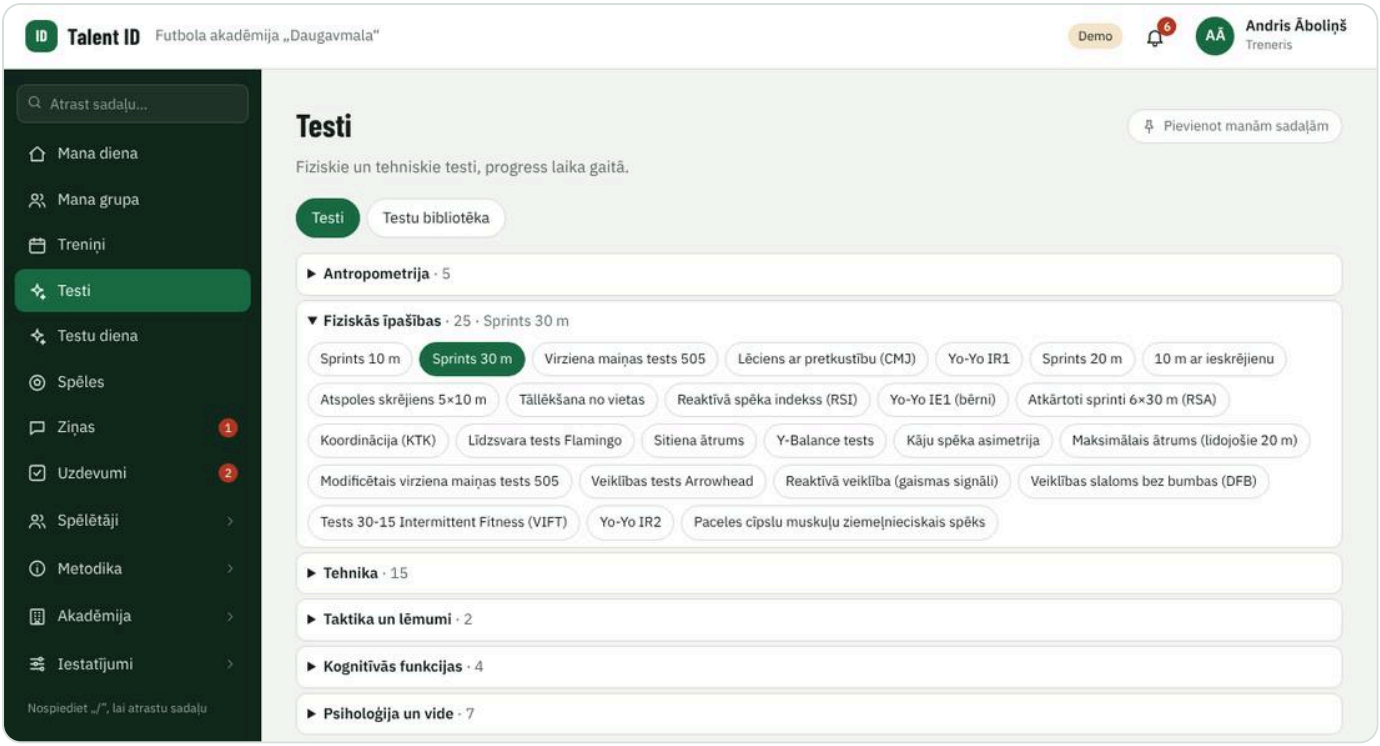


Treniņi

1. Izvēlieties nedēļu – dienas apzīmētas attiecībā pret spēli (MD – spēles diena, MD-3 – trīs dienas pirms spēles).
2. Pievienojiet treniņu vai nokopējiet iepriekšējo nedēļu; izvēlieties mikrociklu („Sacensību", „Atjaunošanās"...).
3. Pēc treniņa atzīmējiet klātesošos un ievadiet RPE (piepūle 1–10) un minūtes – serviss aprēķinās slodzi.
4. Grafiks „Plānotā nedēļas slodze" parādīs, vai nedēļa nav pārslogota.

2.3. Testi

Grupas fizisko un tehnisko testu rezultāti un to dinamika. Atsevišķu rezultātu var ievadīt šeit, visas grupas mērījumus – sadaļā „Testu diena".



Testi

2.4. Testu diena



Testu diena tālrunī

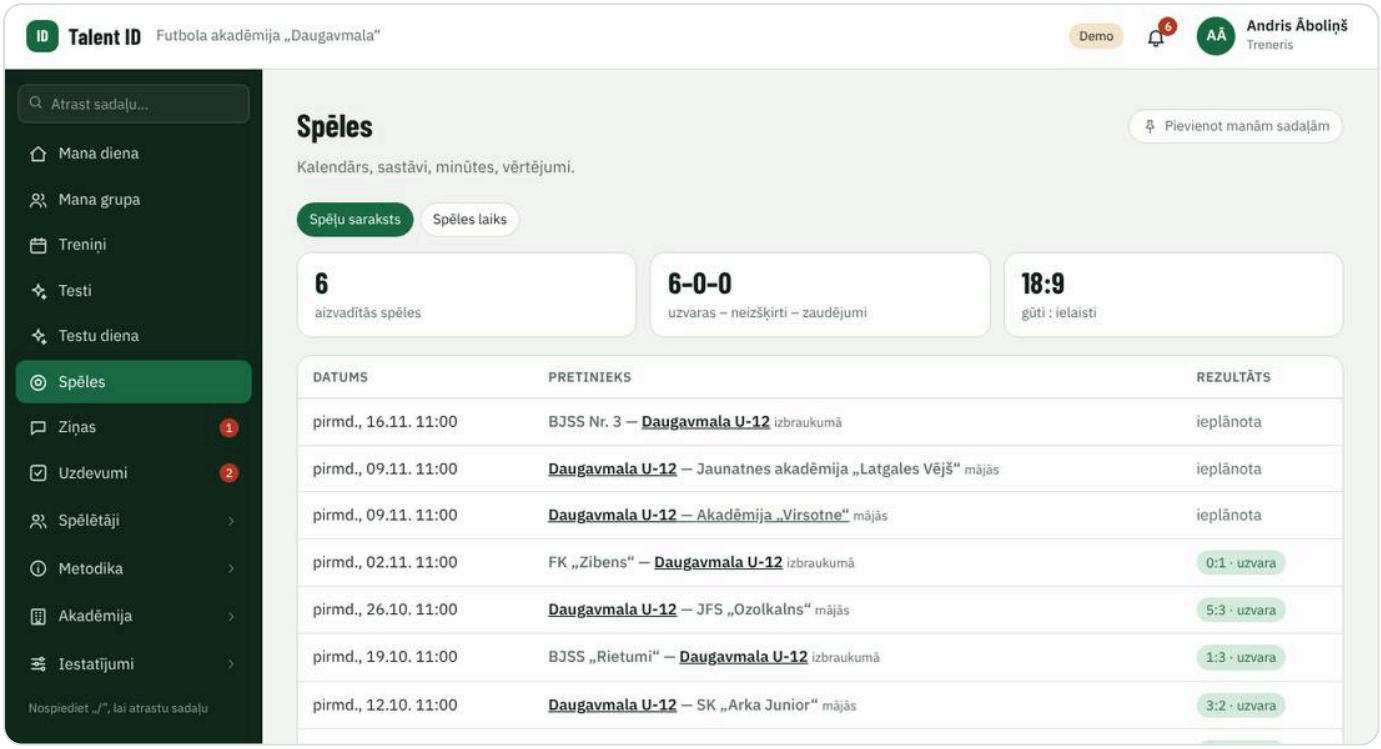
1. **Grupa un datums.** Nosaukums – pēc izvēles (piemēram, „Rudens pārbaude”).

2. **Testu komplekts.** „Ātrums un veiklība" (skrējiens 10 un 30 m, 10 m ar ieskrējienu, 505), „Pilns ceturkšņa" (augums, svars, sprinti, 505 u. c.) vai savs komplekts.
3. **Laukuma režīms.** Ievadiet katra spēlētāja rezultātu tieši tālrunī.
4. **Rezultāti** – uzreiz pēc pēdējā mērījuma: tie nonāk spēlētāju kartītēs, indeksā un vecākiem redzamajā progresā.

Padoms: veiciet testus pēc protokola no „Testu bibliotēkas" (4.5. sadaļa) – tad rezultātus var godīgi salīdzināt ar vienaudžiem.

2.5. Spēles

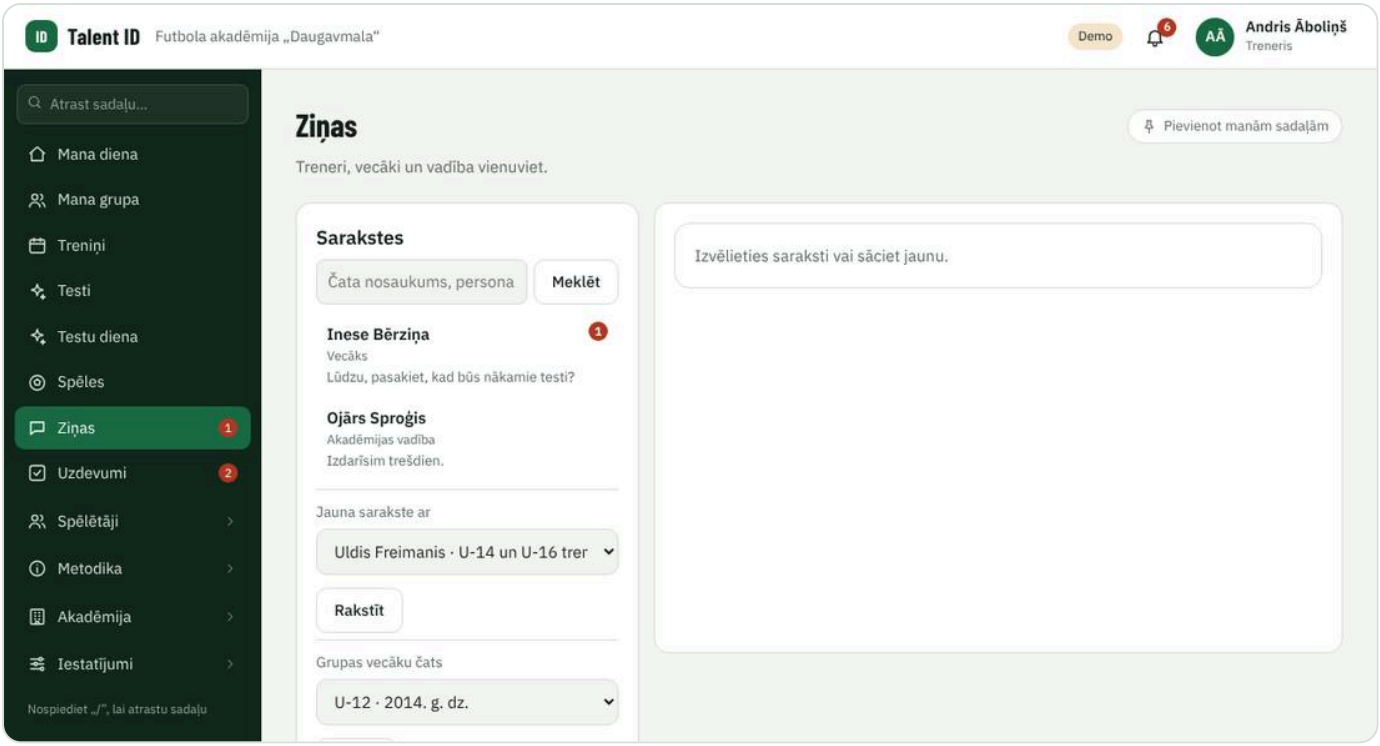
Grupas kalendārs, sastāvi, minūtes un vērtējumi. Reģistrējiet minūtes precīzi: nepietiekams spēles laiks ir viens no aiziešanas riska signāliem, un serviss par to brīdinās.



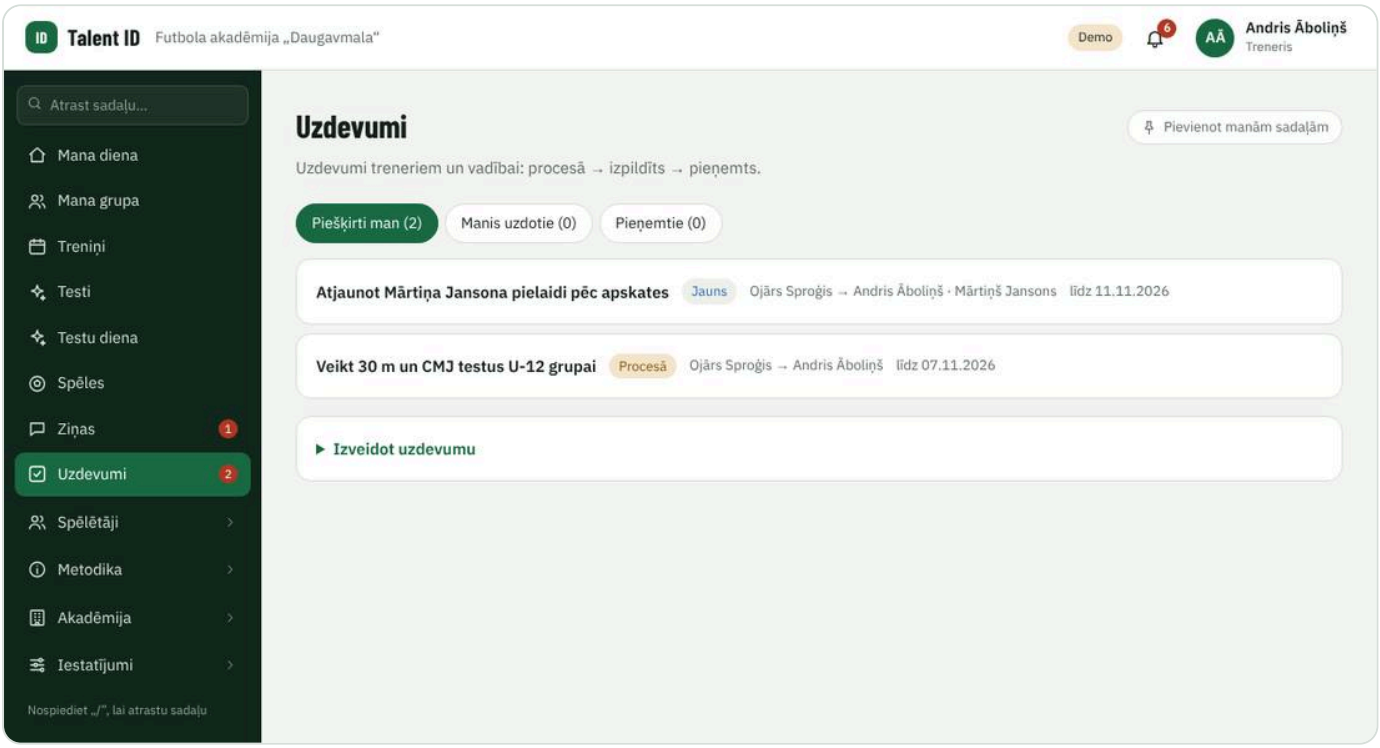
Spēles

2.6. Ziņas un uzdevumi

- **„Ziņas"** – grupas čats ar vecākiem un saziņa ar vadību. Personīgā WhatsApp vietā: sarakste paliek akadēmijā.
- **„Uzdevumi"** – vadības uzdotie darbi: nospiediet „Atzīmēt kā izpildītu", vadītājs to pieņems.



Ziņas



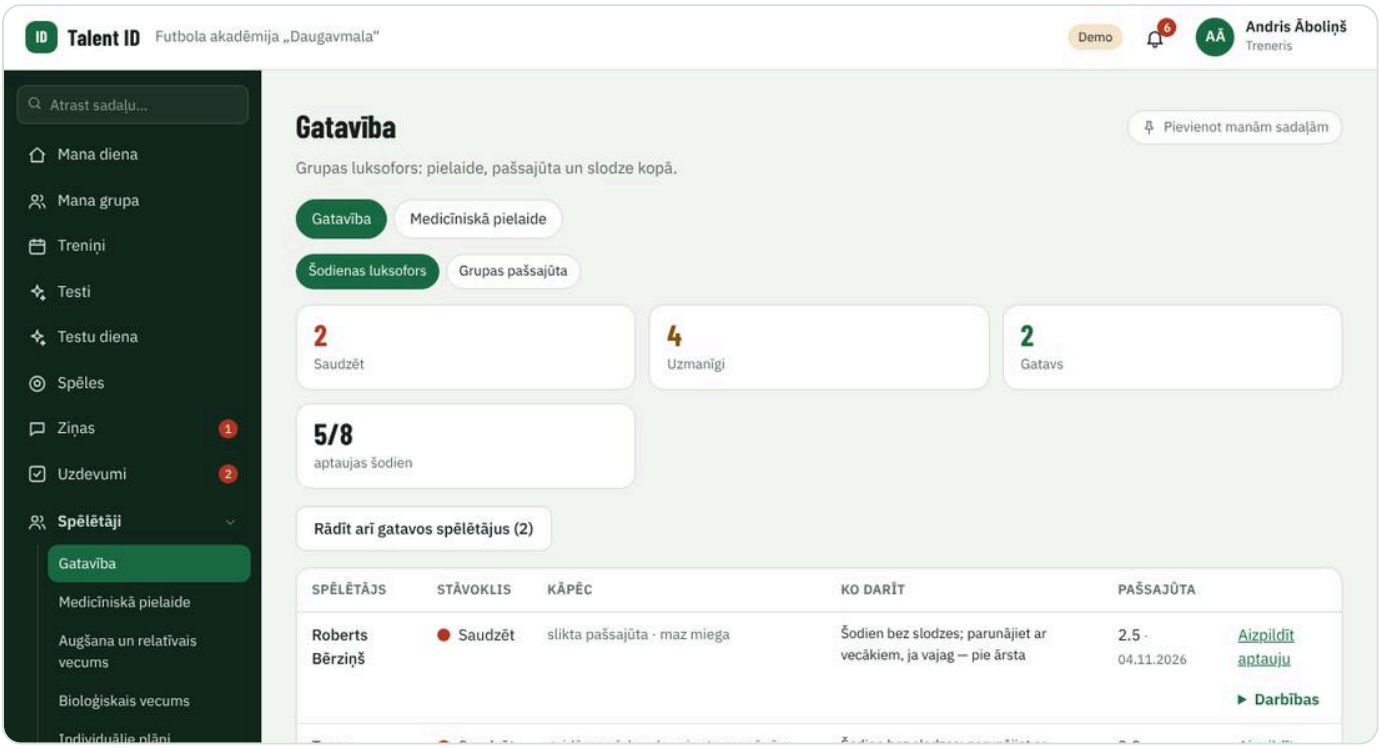
Uzdevumi

3. Spēlētāji: veselība un attīstība

Izvēlnē tā ir grupa **„Spēlētāji”**.

3.1. Gatavība

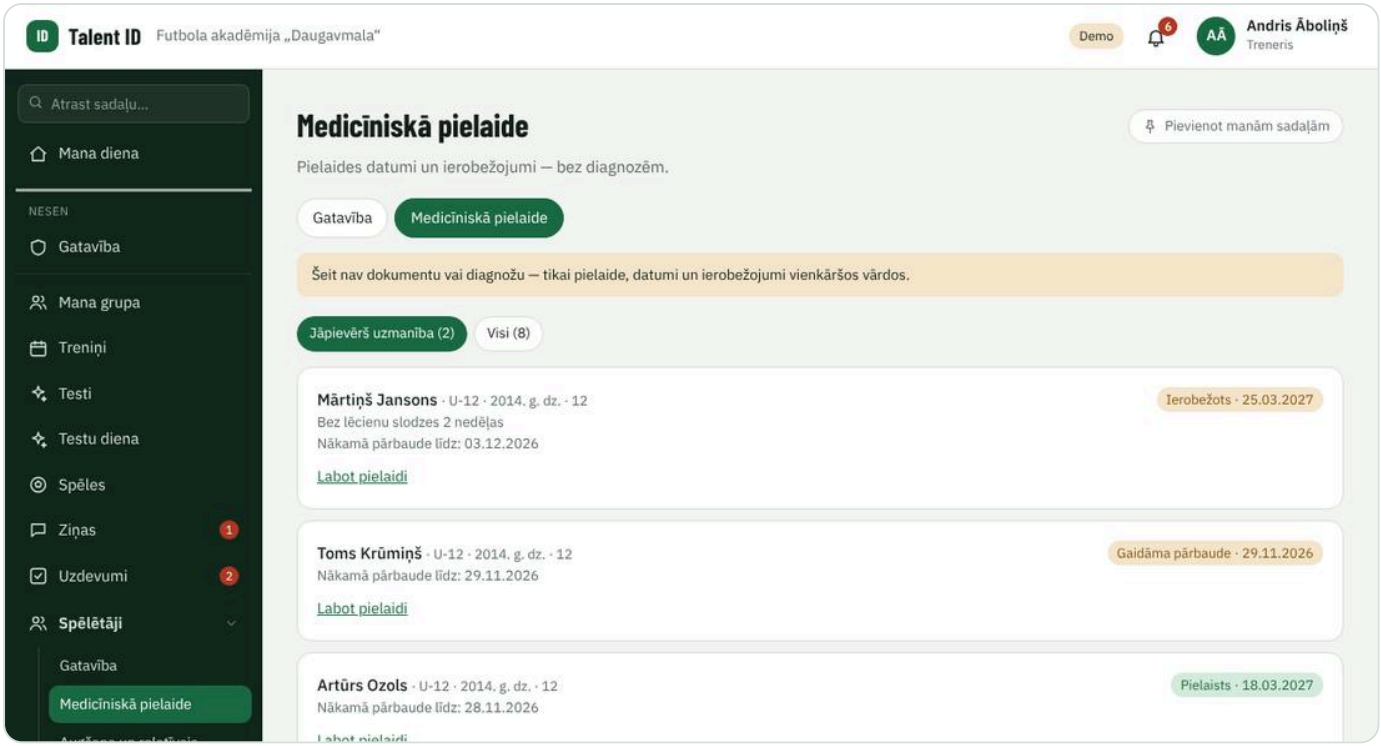
Pirms treniņa ieskatieties šeit: pielaide, pašsajūta no vecāku aptaujas (miegs, garastāvoklis, enerģija, sāpes) un katra spēlētāja slodze vienā tabulā. Dzeltens – samaziniet slodzi, sarkans – nepielaidiet treniņam.



Gatavība

3.2. Medicīniskā pielaide

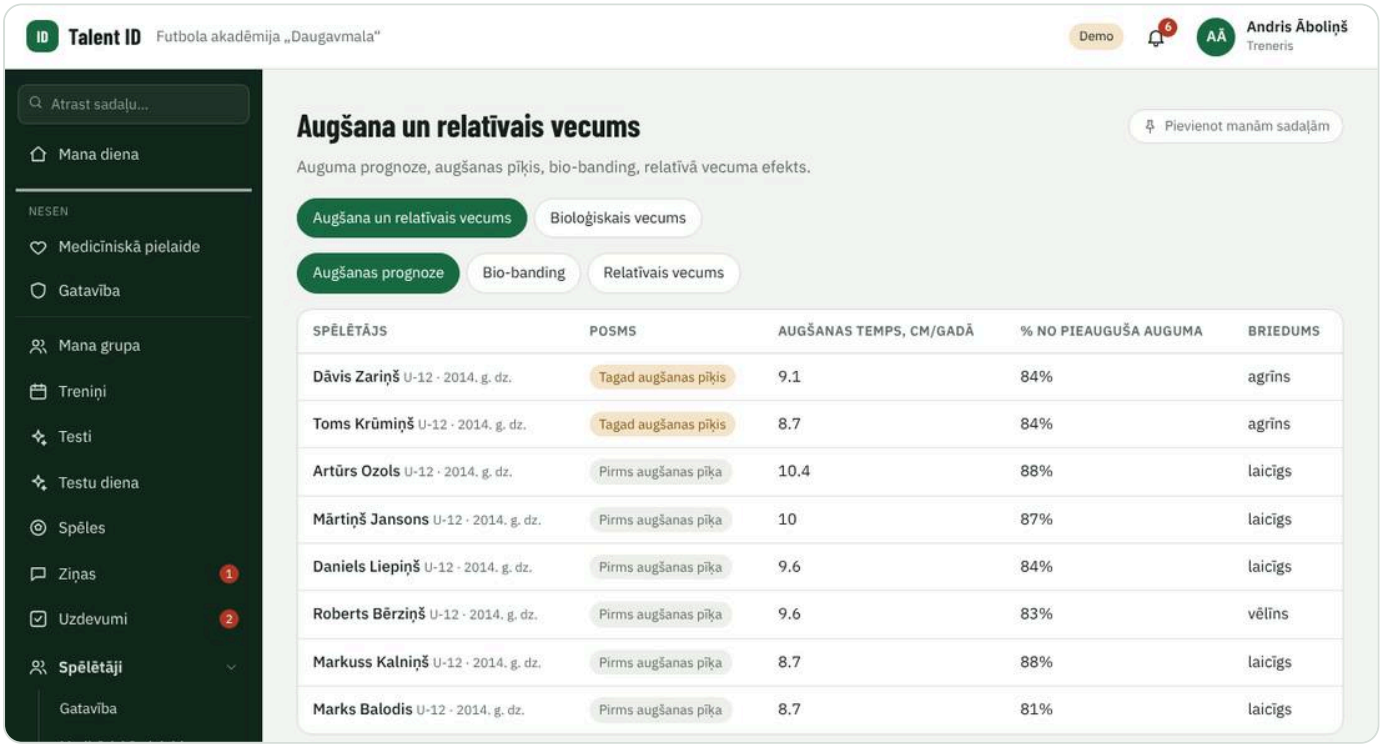
Jūs redzat tikai pielaides termiņu un ierobežojumus vienkāršiem vārdiem – bez diagnozēm. Bērns ar beigušos pielaidi parādīsies sadaļā „Mana diena”.



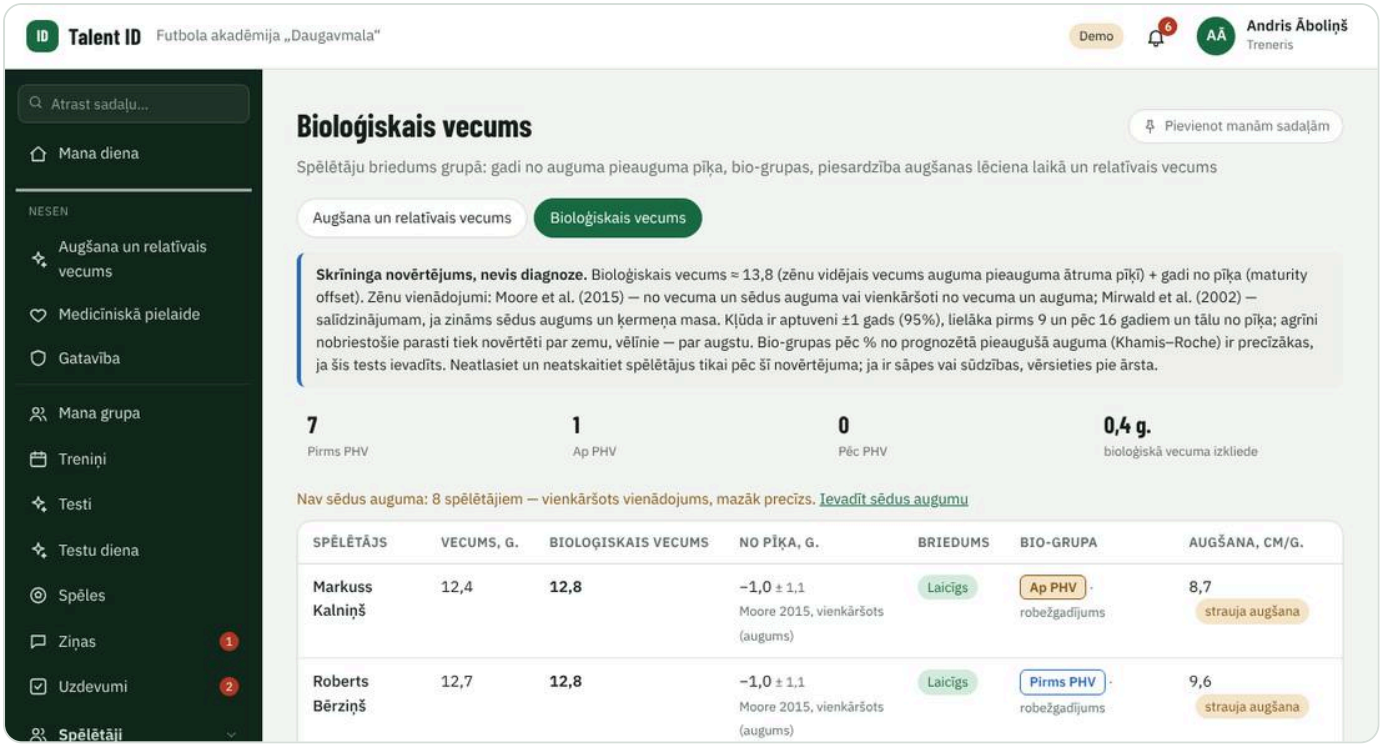
Medicīniskā pielaide

3.3. Augšana un bioloģiskais vecums

- **„Tagad augšanas pīķis"** – bērns strauji aug; īslaicīgi samaziniet lēcienu un spēka slodzi, sekojiet sūdzībām par ceļiem un papēžiem.
- **Brieduma temps:** agrīns, laicīgs, vēlīns. Vēlu nobriestošs bērns tagad ir fiziski vājāks, taču tas nenozīmē sliktāku perspektīvu – skatiet rezultātus ar korekciju „bio vecums".
- **„Bio-banding":** vingrinājumiem un iekšējām spēlēm sadaliet grupu bio-grupās A–D, lai bērni spēlētu ar fiziski līdzvērtīgiem.



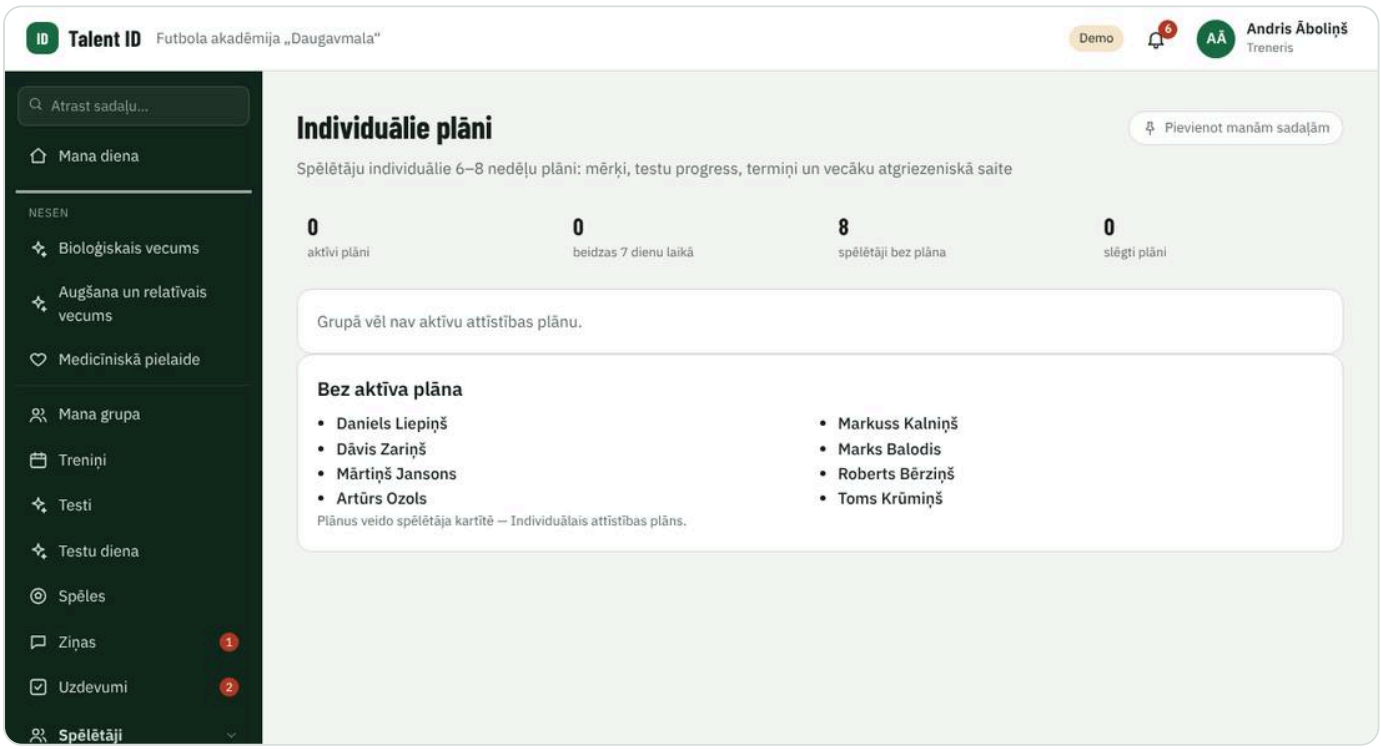
Augšana un relatīvais vecums



Bioloģiskais vecums

3.4. Individuālie plāni

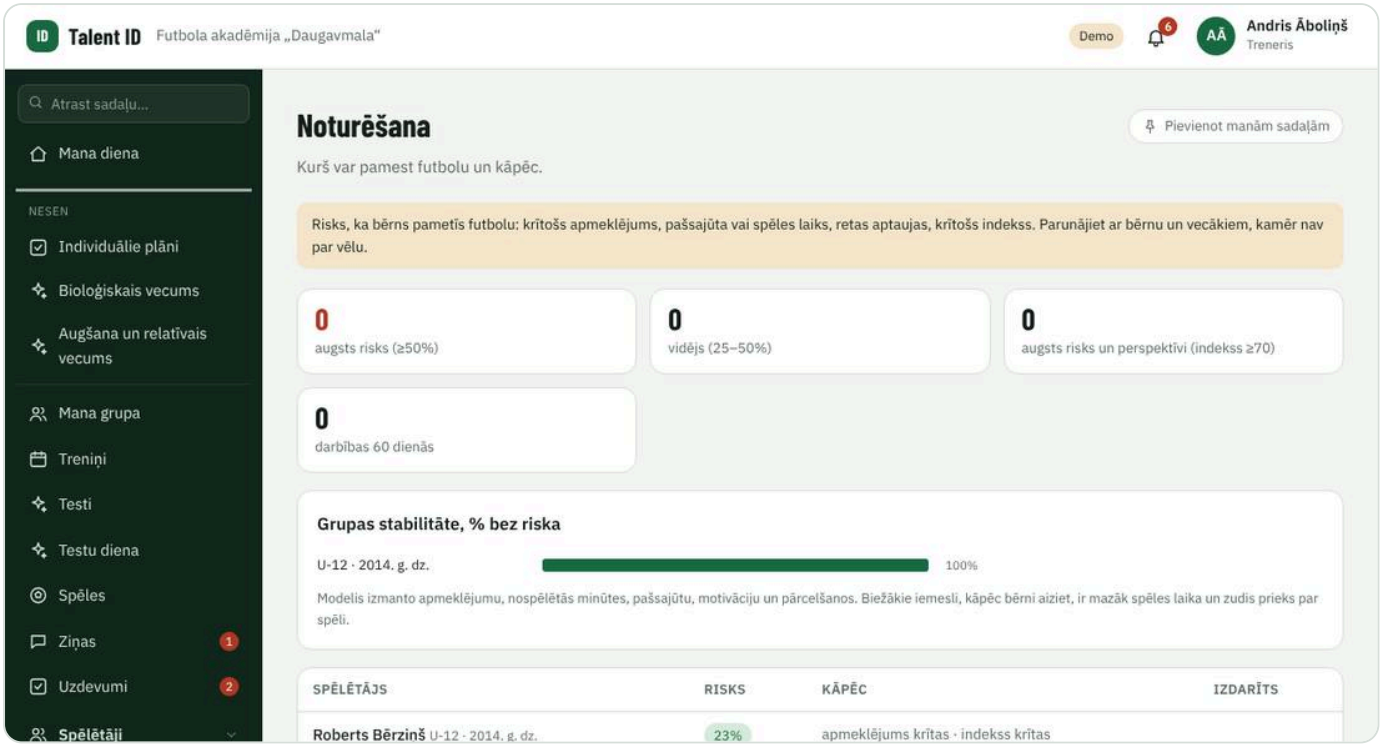
1. Izveidojiet spēlētājam plānu 6–8 nedēļām un izvēlieties mērķus (piemēram, starta ātrums, vājākā kāja).
2. Progress tiek aprēķināts automātiski pēc nākamajiem testiem.
3. Vecāki redz plānu un atstāj atsauksmi.



Individuālie plāni

3.5. Noturēšana

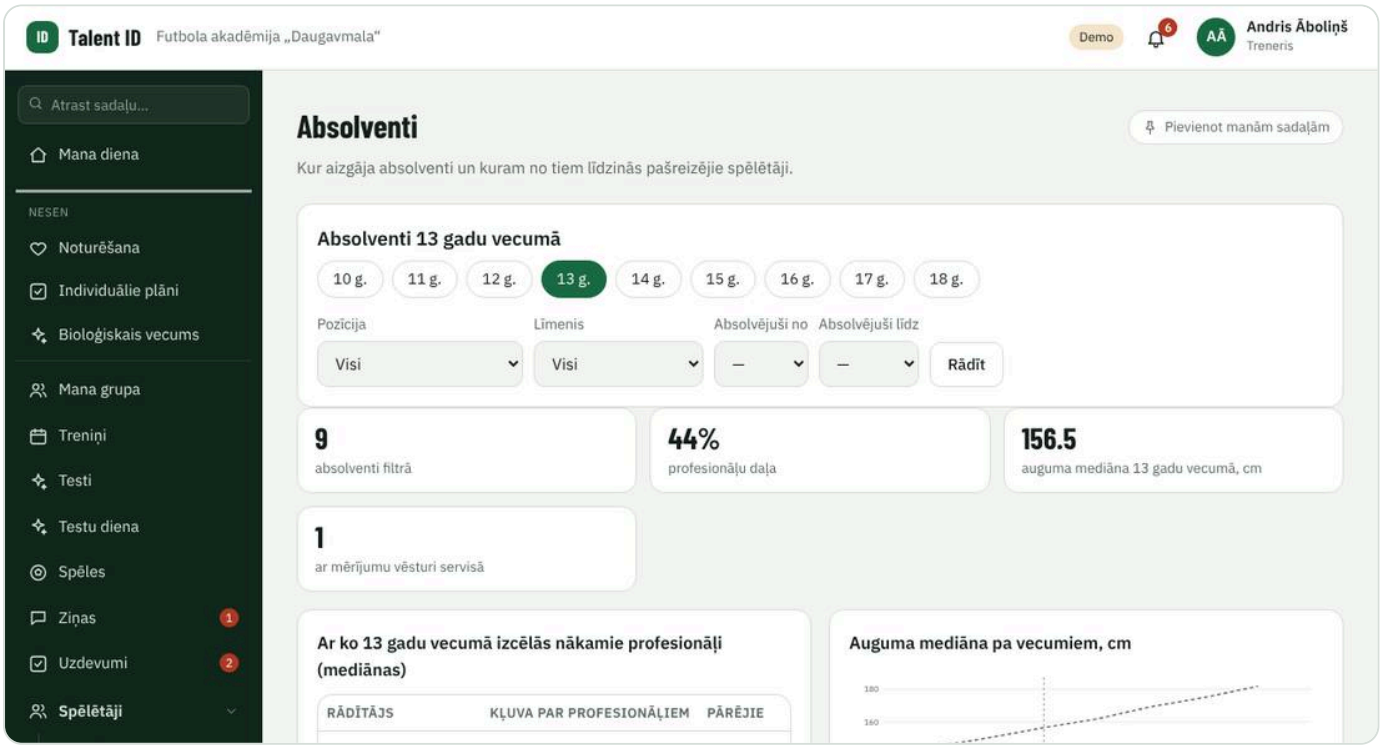
Kurš no grupas riskē pamest futbolu un kāpēc: kritums apmeklējumā, pašsajūtā vai spēles laikā, retas aptaujas, indeksa kritums. Parunājiet ar bērnu un vecākiem un reģistrējiet darbību: „Parunāt", „Indiv. plāns" vai „Viss kārtībā".



Noturēšana

3.6. Absolventi

Kur aizgājuši bijušie audzēkņi un kuri no viņiem līdzinās Jūsu pašreizējiem spēlētājiem.

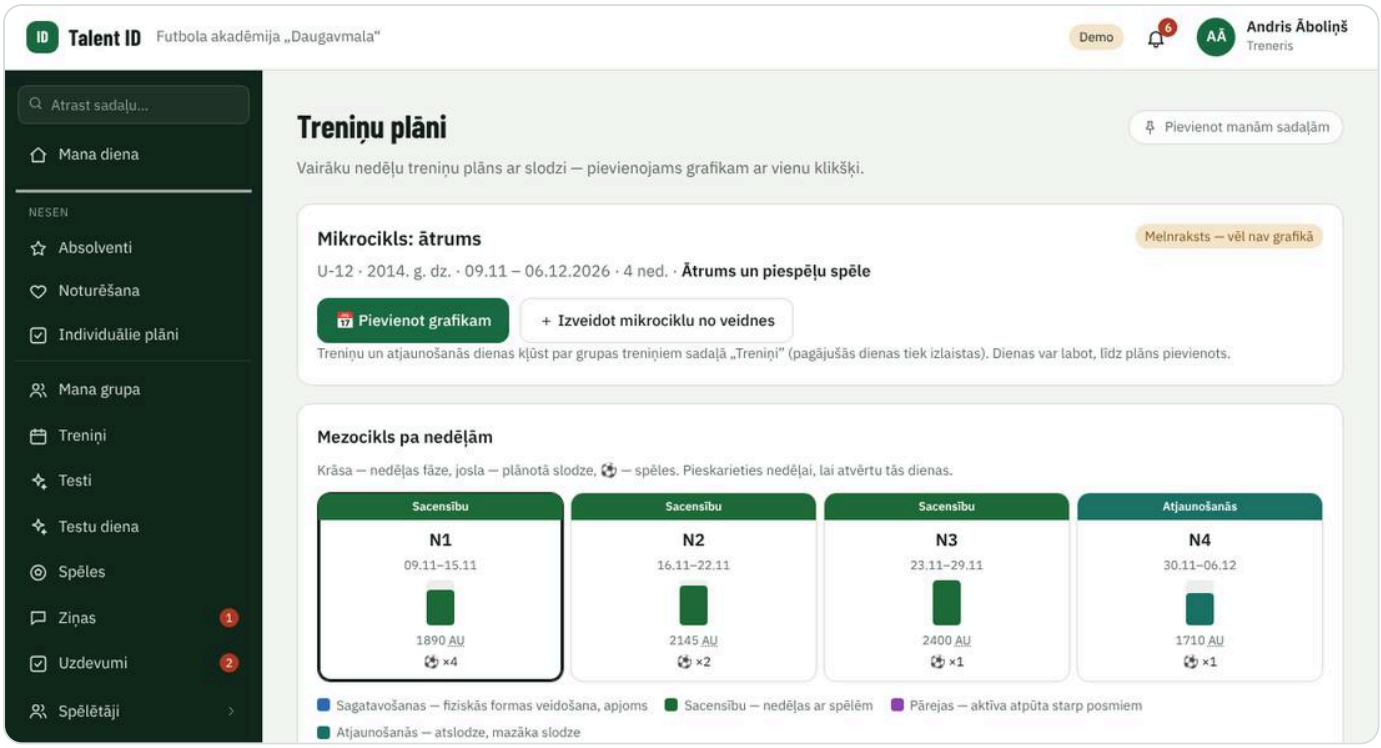


Absolventi

4. Metodika

4.1. Treniņu plāni

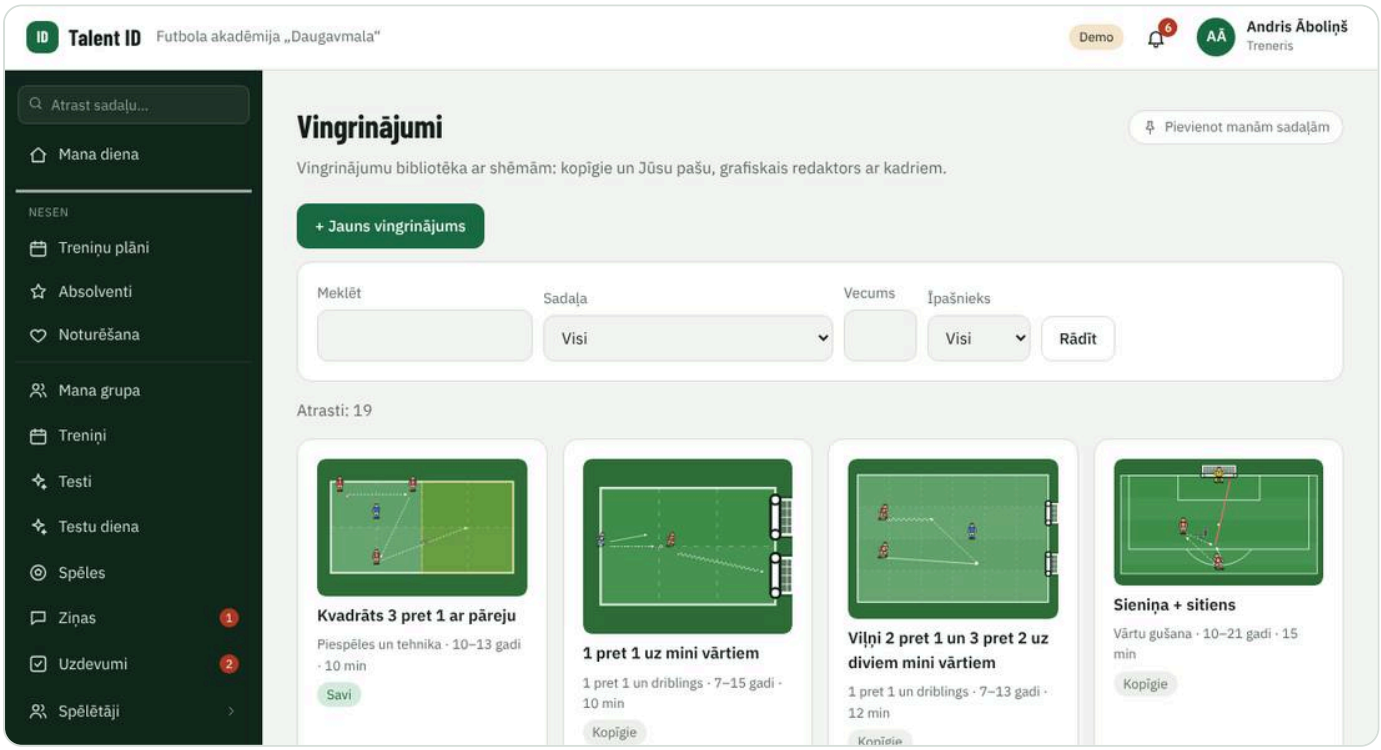
Sastādiet plānu vairākām nedēļām ar plānoto slodzi un ar vienu klikšķi pārnesiet to grupas grafikā.



Treniņu plāni

4.2. Vingrinājumi

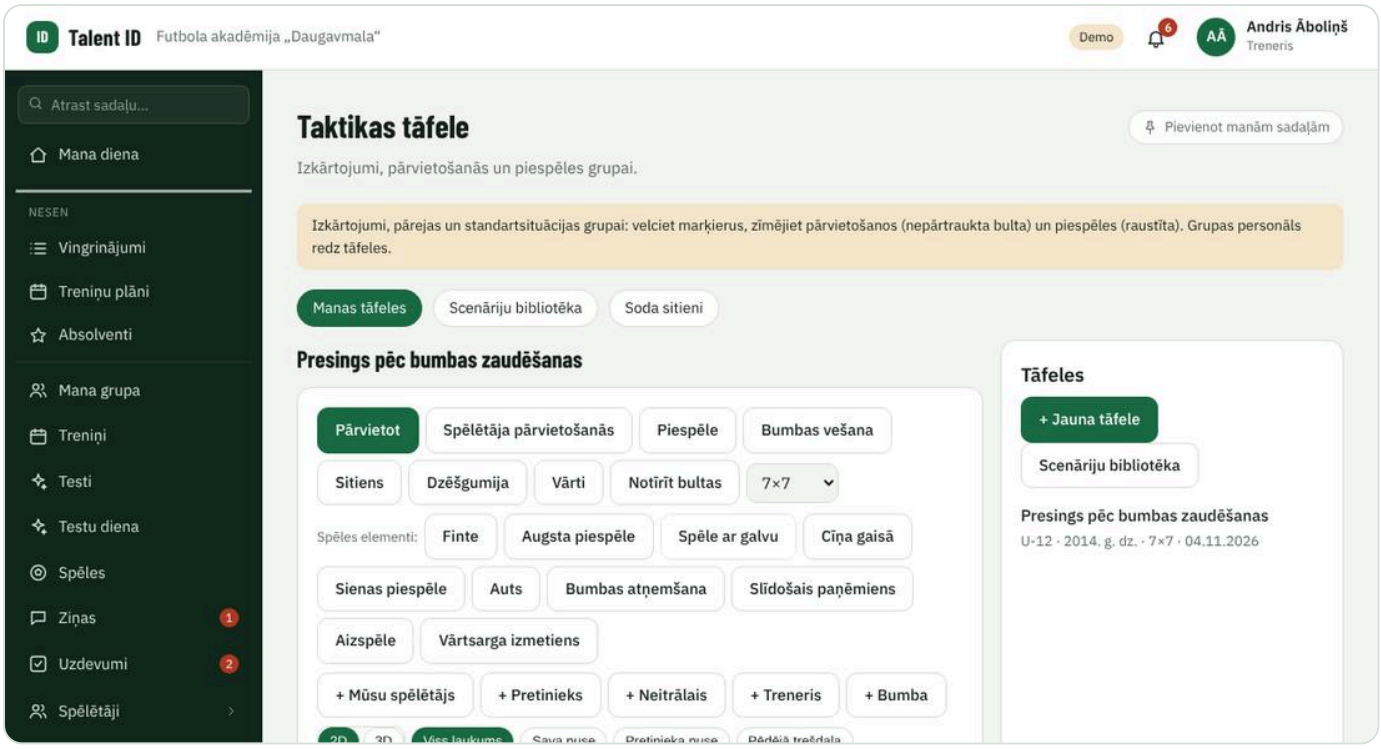
Vingrinājumu bibliotēka ar shēmām: vispārīgie un pašu vingrinājumi. Grafiskajā redaktorā uzzīmējiet vingrinājumu pa kadriem – tas kļūs pieejams visiem akadēmijas treneriem.



Vingrinājumi

4.3. Taktikas tāfele

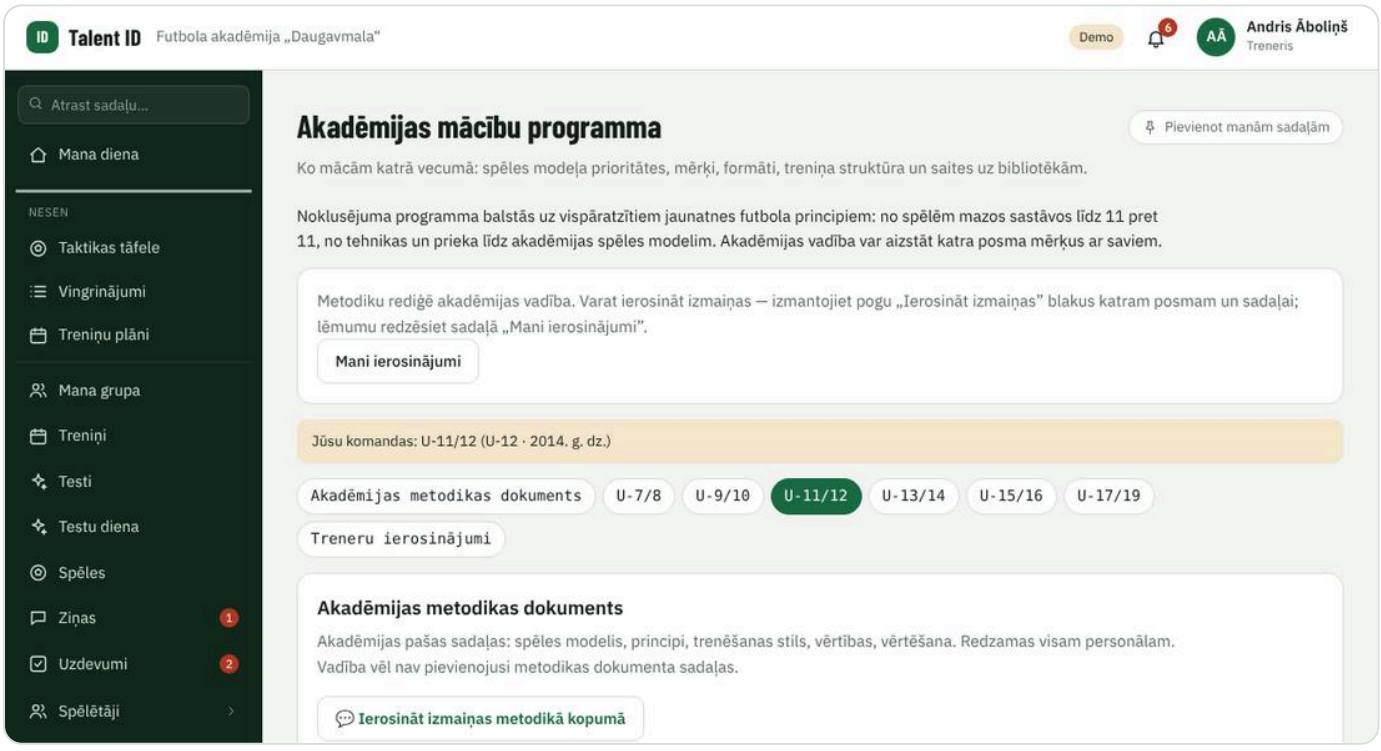
Izvietojuma, kustību un piespēļu shēmas grupai. Shēmu var nosūtīt spēlētāja vecākiem: viņi to redzēs sadaļā „Taktika no trenera" un pārsūtīs bērnam ziņapmaiņas lietotnē.



Taktikas tāfele

4.4. Akadēmijas mācību programma

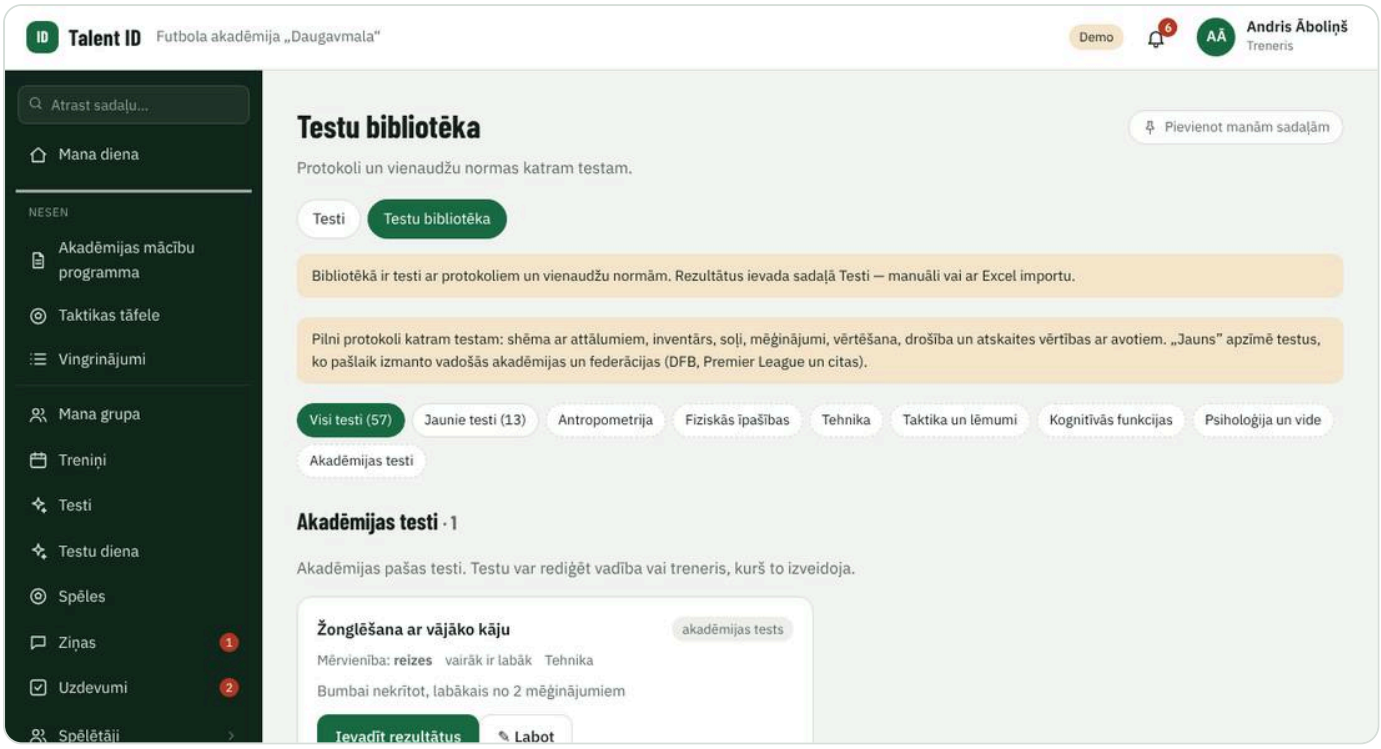
Ko akadēmija sagaida katrā vecumā: spēles modeļa prioritātes, uzdevumi, formāti un treniņa struktūra. Salīdziniet ar to savu nedēļas plānu.



Akadēmijas mācību programma

4.5. Testu bibliotēka

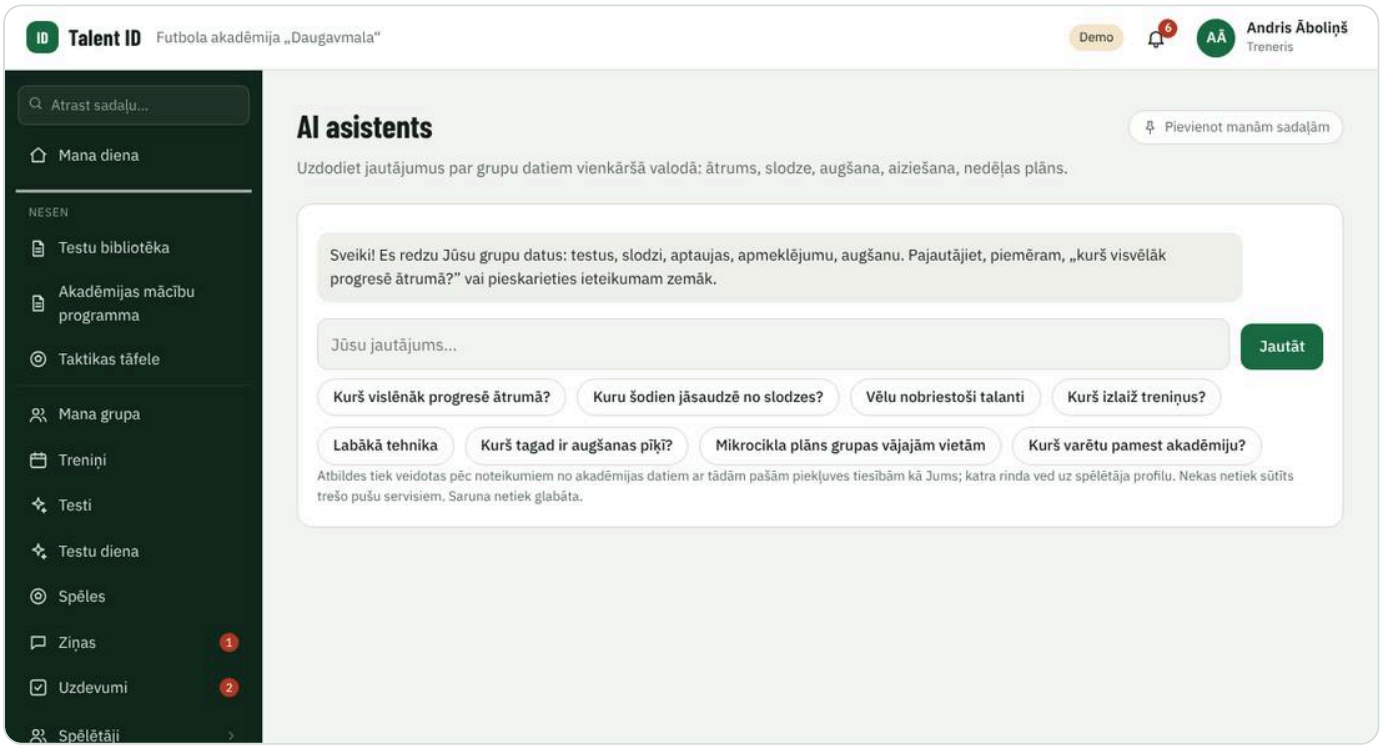
Katra testa protokols un vienaudžu normas. Piemēram, sprints 10 m: augstais starts 0,5 m aiz pirmajām fotošūnām, 2 mēģinājumi ar 2 min atpūtu, tiek ieskaitīts labākais.



Testu bibliotēka

4.6. AI asistents

Jautājiet parastā valodā: „Kurš mēneša laikā kļuvis ātrāks?", „Kuram tagad ir augšanas pīķis?", „Sastādi nedēļas plānu." Asistents atbild pēc Jūsu grupu datiem.

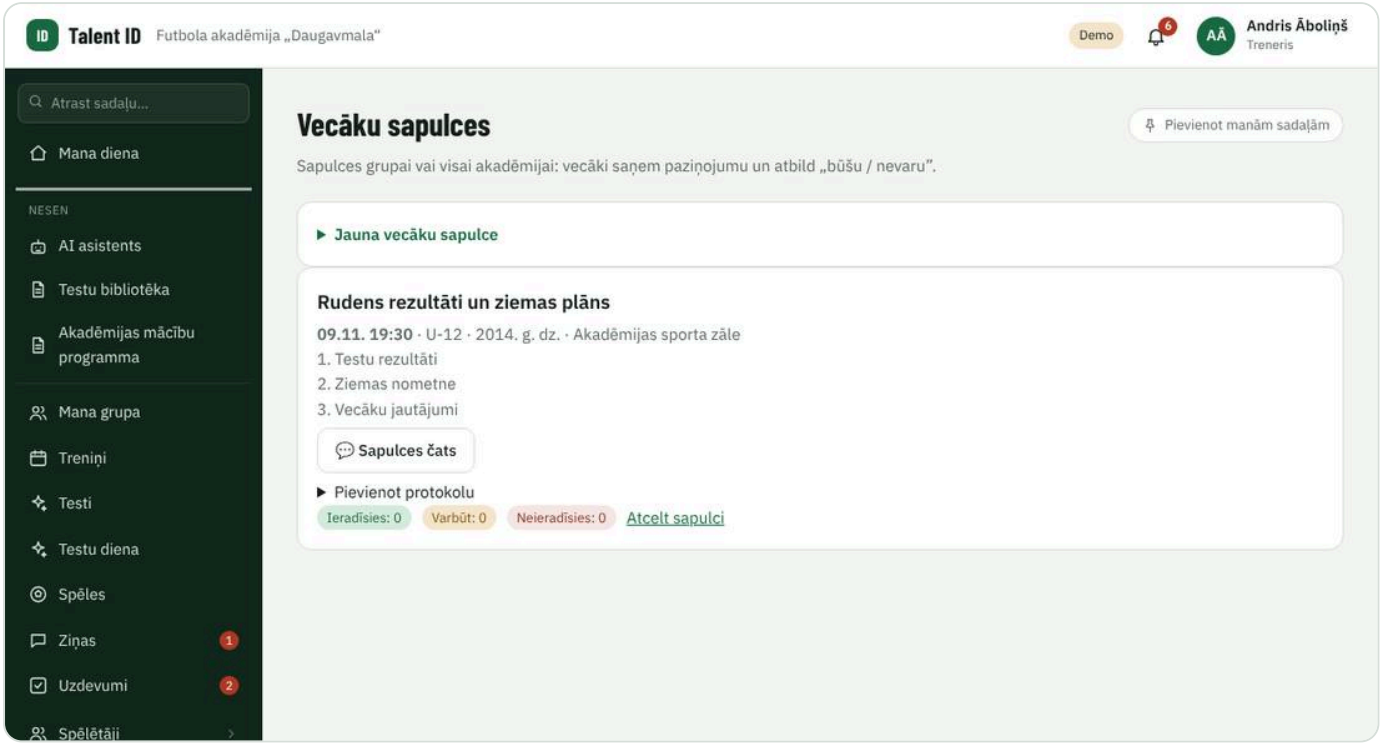


AI asistents

5. Organizācija un akadēmija

5.1. Vecāku sapulces

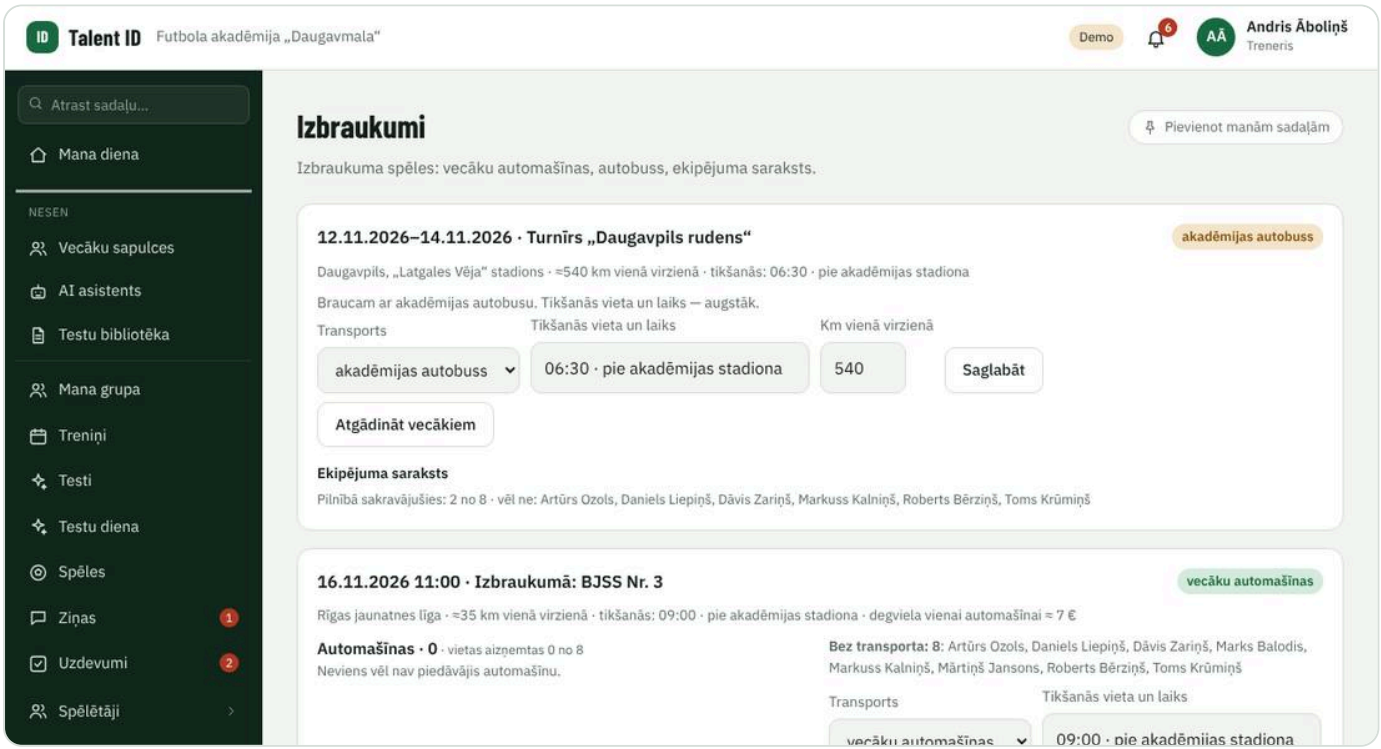
Ieplānojiet sapulci savai grupai – vecāki saņems paziņojumu un atbildēs „Ieradīšos / Nevaru ierasties".



Vecāku sapulces

5.2. Izbraukumi

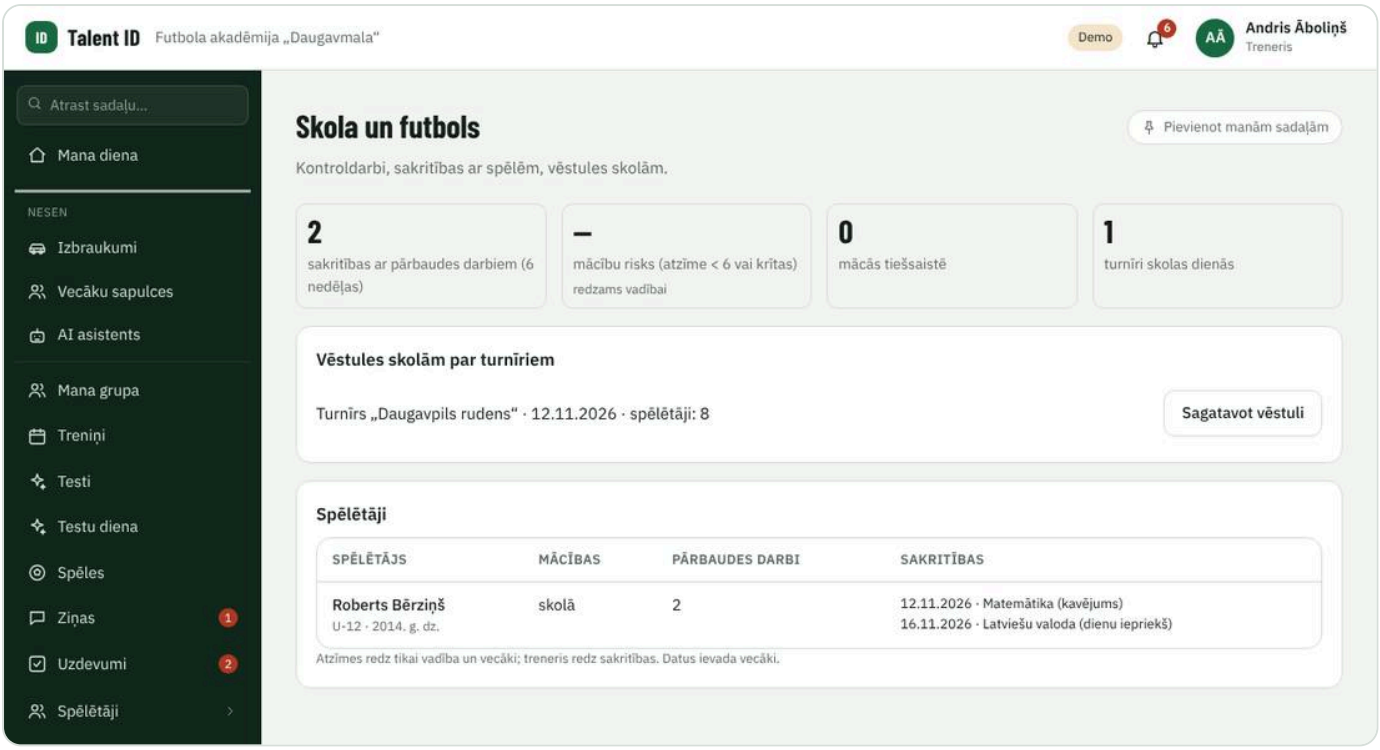
Izbraukuma spēle: kurš brauc ar vecāku auto, kurš ar autobusu, ekipējuma saraksts. Vecāki apstiprina braucienu savā kontā.



Izbraukumi

5.3. Skola un futbols

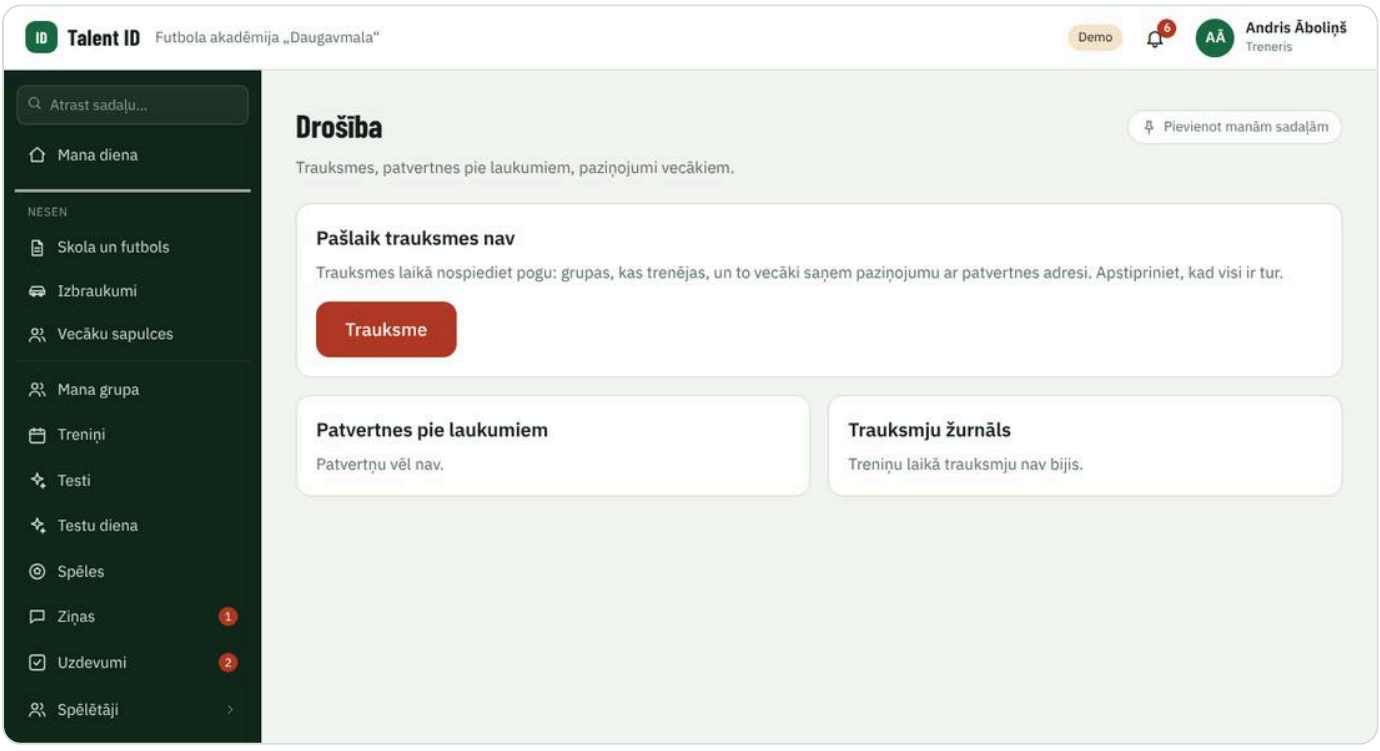
Kontroldarbi spēlētāju skolās un sakritības ar spēlēm; gatava vēstule skolai par atbrīvošanu sacensību dēļ.



Skola un futbols

5.4. Drošība

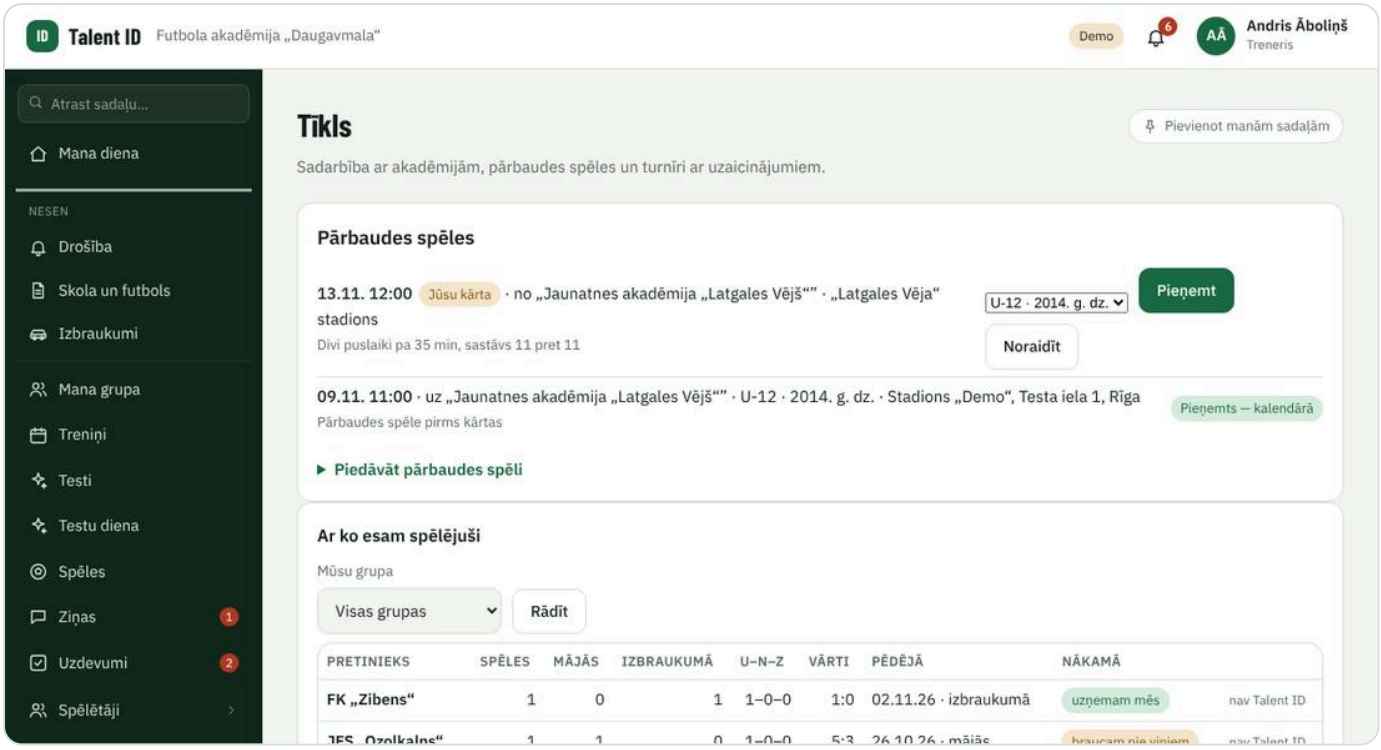
Ārkārtas situācijā sadaļā „Drošība" nospiediet „Trauksme": serviss parādīs tuvāko patvertni pie laukuma, un vecāki saņems paziņojumu.



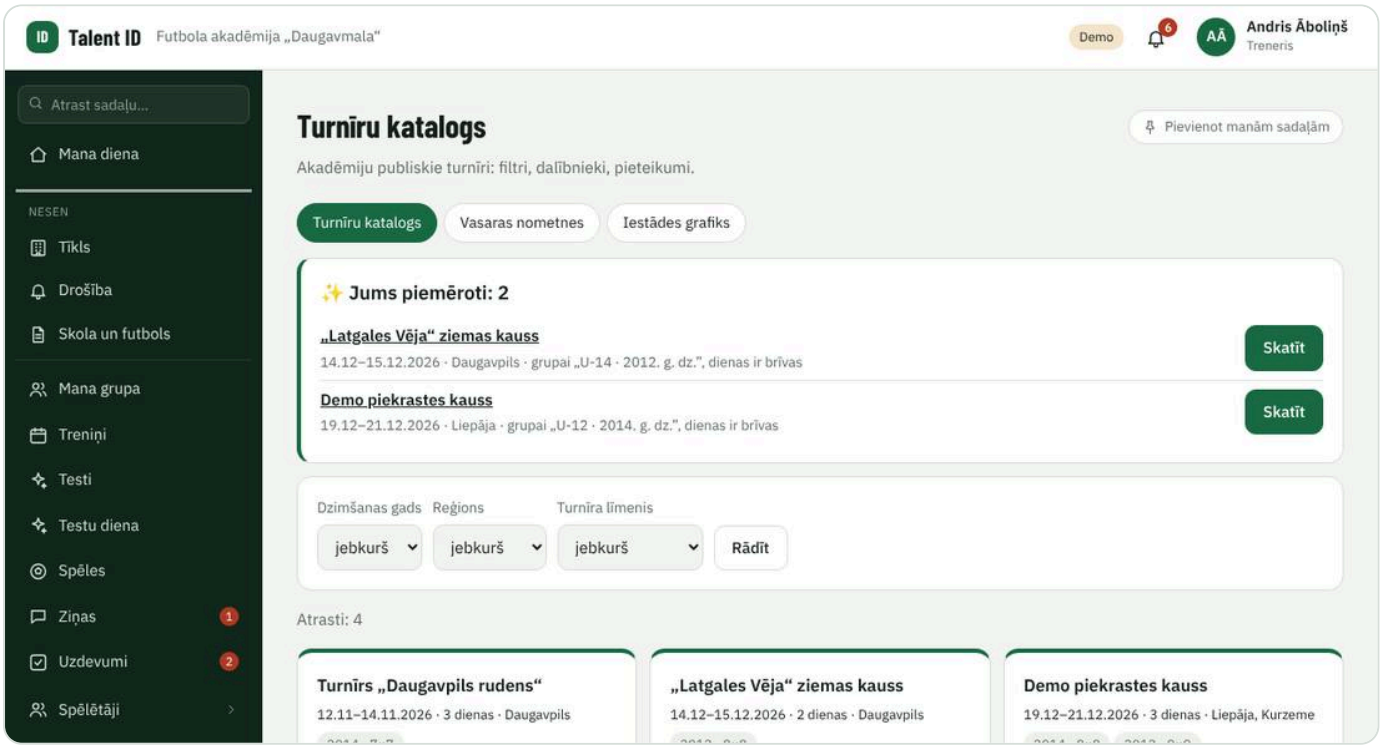
Drošība

5.5. Tīkls un turnīri

- **„Tīkls"** – pārbaudes spēles un turnīri ar partnerakadēmijām: piedāvājiet spēli vai atbildiet uz uzaicinājumiem.
- **„Turnīru katalogs"** – katalogs un Jūsu grupas pieteikumi.



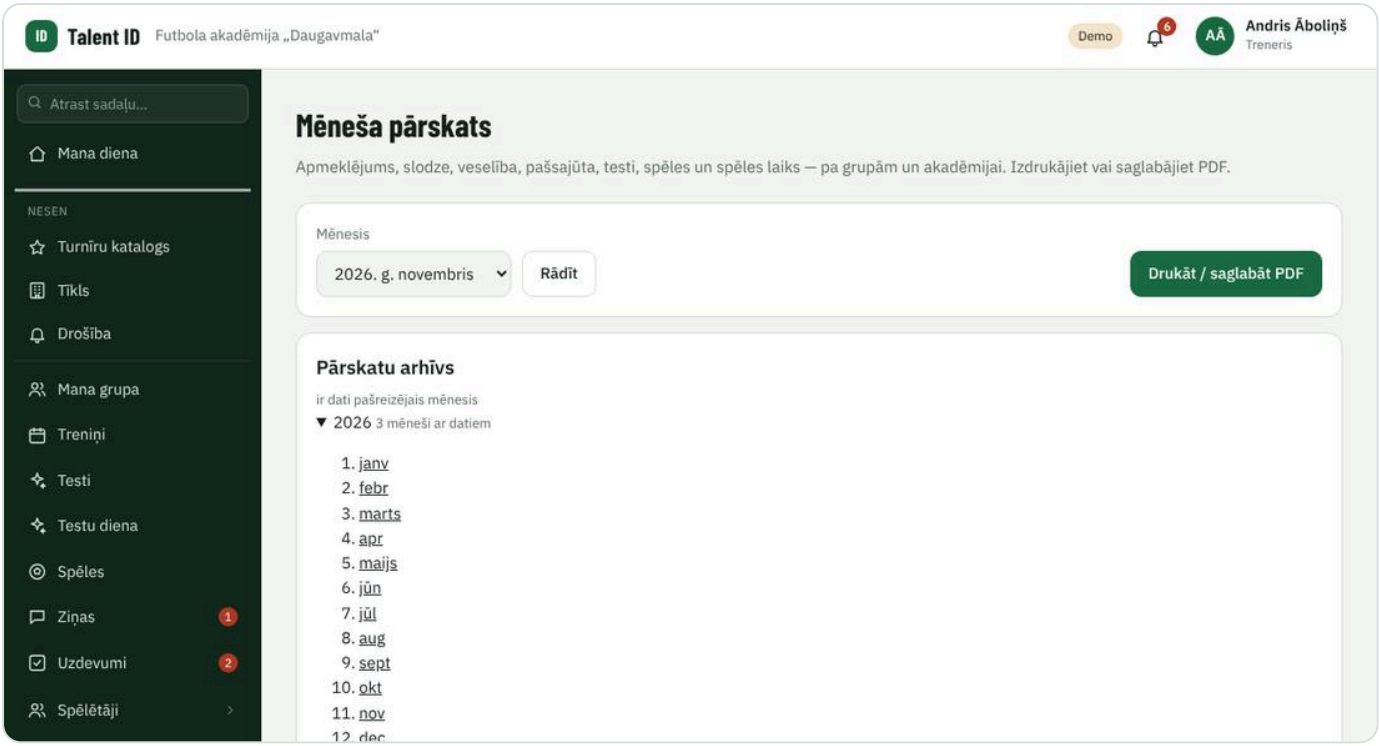
Tīkls



Turnīru katalogs

5.6. Mēneša pārskats

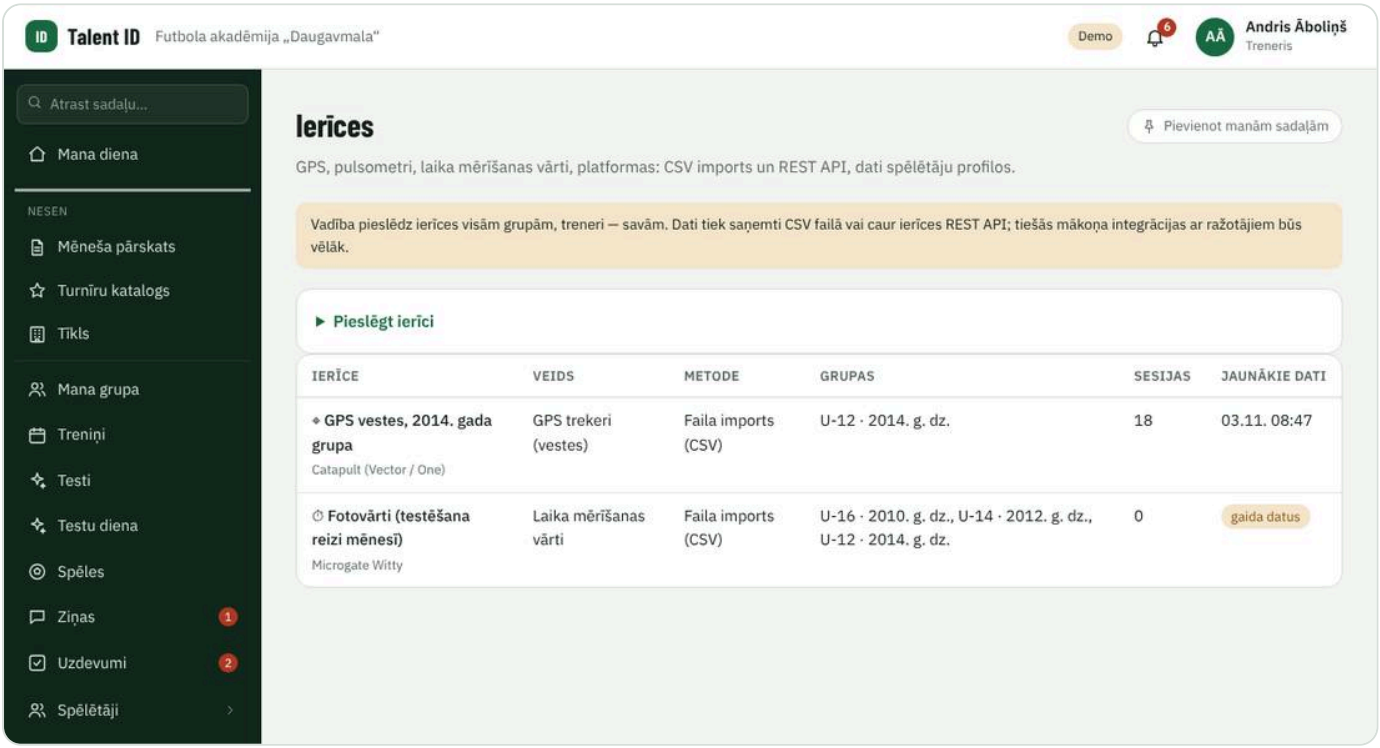
Jūsu grupas apmeklējums, slodze, veselība, testi, spēles un spēles laiks mēnesī – tas pats pārskats, ko redz vadība. Pārskats veidojas automātiski no Jūsu ierakstiem.



Mēneša pārskats

5.7. Ierīces

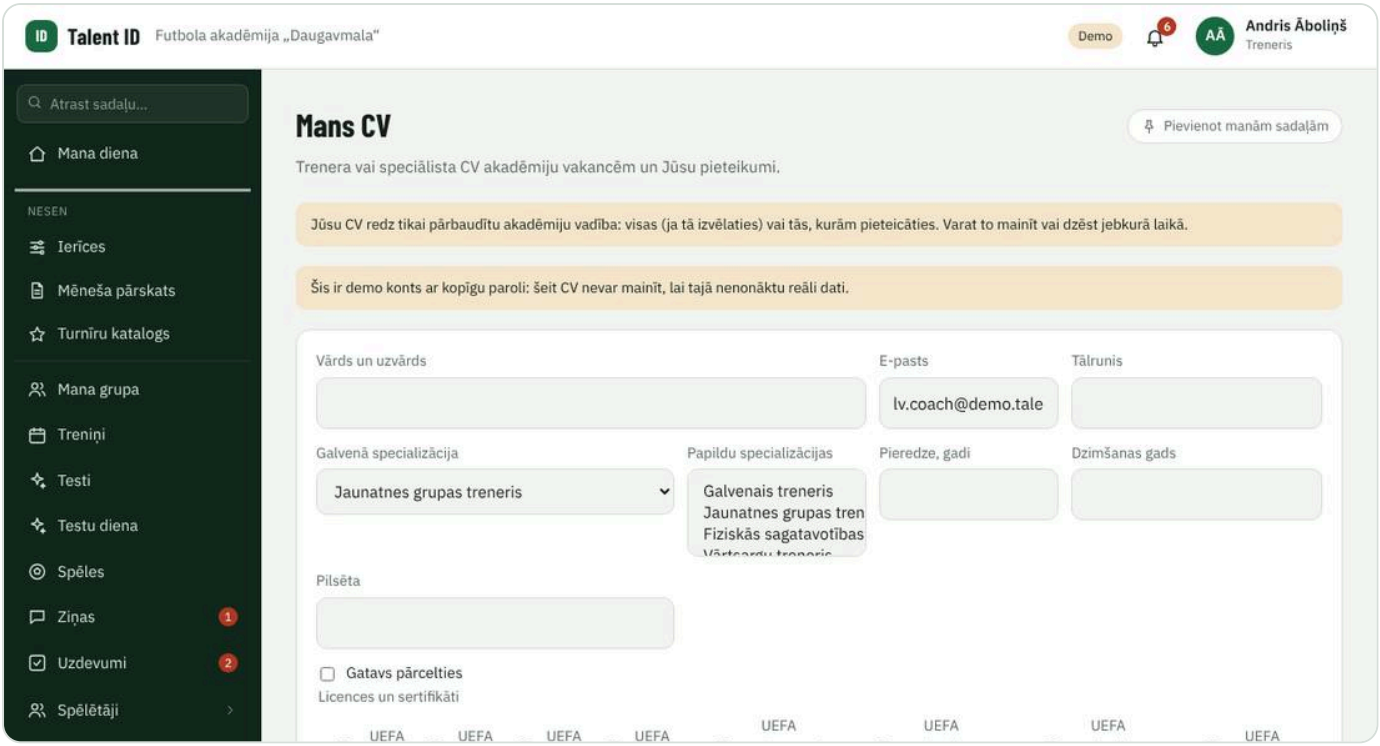
GPS, sirdsdarbības monitoru un fotošūnu vārtu dati tiek augšupielādēti ar CSV failu vai caur API un nonāk spēlētāju profilos.



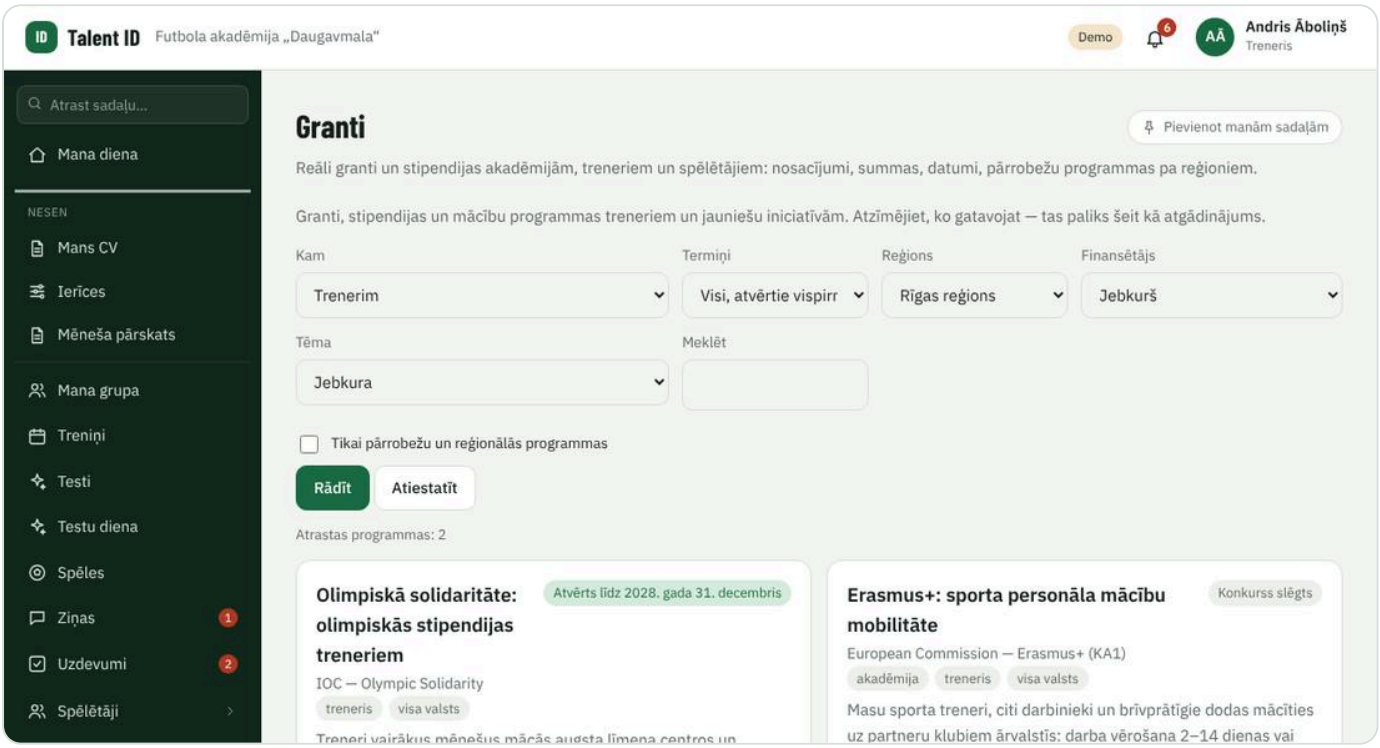
Ierīces

5.8. Mans CV un granti

- **„Mans CV"** – Jūsu profesionālais trenera profils akadēmiju vakancēm un Jūsu pieteikumi.
- **„Granti"** – reāli granti un stipendijas no programmām, kas atvērtas Latvijai, tostarp treneru apmācībai ārzemēs.



Mans CV



Granti