

Seminārs "Izturība. Mugura. Stāja bērniem"

•21.aprīlī tiek rīkots seminārs "Izturība. Mugura. Stāja bērniem".

(8 punkti sporta speciālistiem, 3 tālākizglītības punkti ārstniecības personām).

Sīkāku informāciju lasiet zemāk, kā arī no 25.03. mājas lapā www.medsport.lv

Kā arī vēl ir dažas brīvas vietas arī semināros:

- 31.martā "Kustību attīstīšana: ātrums, koordinācija, lēcieni. Pēctraumu potītes rehabilitācija" (8 punkti sporta speciālistiem, 6 tālākizglītības punkti ārstniecības personām)
- 7.aprīlī "Vispusīgā fiziskā sagatavotība" (8 punkti sporta speciālistiem).

"Izturība. Mugura. Stāja bērniem"

21.aprīlī (ceturtdien)

Lektori: prof. Viesturs Krauksts, treneris Dmitrijs Bražņikovs un fizioterapeite Liene Leske

Programma:

Izturība

- Kas ir izturība.
- Izturības veidi
- Faktori, kas nosaka izturību:

(Slodzes intensitāte. Enerģētisko resursu krājumi. Skābekļa maksimālais patēriņš. Muskuļu šķiedru tipi un muskuļu uzbūve)

- Izturība - trenēšanās pamatprincipi
- Muskuļu bioķīmisko parametru ietekme uz izturības izpausmēm un to trenēšanas iespējas
- Anatomisko un fizioloģisko parametru ietekme un to trenēšanas iespējas, tajā skaitā arī ģenētisko faktoru loma izturības izpausmju kopumā.
- Sporta uztura specifika dažādu izturības veidu optimizēšanai. Optimālais vecums izturības pamatu veidošanai.
- Dažādu veidu intervālu treniņi nodarbībām un sporta spēlēm.
- Izturības testēšana ar FIT 30-15.

Stāja un tās izmaiņas bērniem

- Stājas funkcionālā izmeklēšana
- Stājas veidi, patoloģiskas stājas un to ietekme uz organismu
- Vingrinājumi stājas korekcijai

Tālākizglītības-resertifikācijas punkti

Semināra dalībnieki saņems LTTC izdotu apliecību 8 stundu apmērā par A un B kategorijas sporta speciālista profesionālās pilnveides izglītības programmas apguvi, derīgu A, B un C kategorijas sporta speciālistu resertifikācijai, kā arī ārstniecības personām LĀPPOS piešķir 3 tālākizglītības punktus. LTTC atgādina, ka par atkārtotu tās pašas programmas apmeklējumu punkti netiek piešķirti.

Norise: nacionālā sporta bāzē "Arkādija" (Rīga, Uzvaras bulvāris 10), plkst. 10:00-16:00

Mērķauditorija: sporta skolu treneri, fitnesa instruktori, sporta skolotāji, fizioterapeiti.

Maksa: EUR 45.00 par semināru no dalībnieka. Grupām no 3 cilvēkiem atlaide 10%. (atlaides tiek piešķirtas, ja visi grupas dalībnieki tiek pieteikti vienlaicīgi, samaksa par grupu veikta vienā pārskaitījumā).

Pieteikšanos un samaksu aicinām veikt savlaicīgi, jo vietu skaits grupā ir ierobežots.

Vieta grupā tiek nodrošināta pēc samaksas saņemšanas.

Pieteikšanās: nosūtot informāciju uz kursi@medsport.lv, norādot

1) kursu nosaukumu

2) dalībnieka: vārdu, uzvārdu

3) personas kodu

4) nodarbošanos

5) telefona numuru

6) e-pastu.

Jautājumu gadījumā zvaniet 29184161 vai rakstiet kursi@medsport.lv.