



**2015.gada 22.janvāris
SEMINĀRS TRENERIEM**

**Jauno sportistu fiziskās sagatavotības sekmēšana (8 st.)
DARBA PROGRAMMA**

9.30 - 10.00	Reģistrācija		205. telpa
10.00	Semināra atklāšana	Profesionālās pilnveides un mūžizglītības centra vadītāja Ilona Blekte	205. telpa
10.15 - 13.15	Joga-sportā Joga kā līdzeklis dažādu traumu un veselības traucējumu profilaksē un rehabilitācijā. Jogas pozas un elpošanas vingrinājumi ķermeņa lokanības, spēka un izturības uzlabošanā. Metodiski-praktiska nodarbība sporta zālē, piedalās visi semināra dalībnieki! Lūdzam, neaizmirst sporta tērpu!	LSPA doktorante Sanita Ravi -Indija	142. zāle
13.15 - 14.00	Pārtraukums		
14.00 - 15.30	Balsta kustību aparāta stiprināšana 1.Muskuļu izmēru palielināšanās, spēka, jaudas un izturības izpausmes var tikt realizētas tikai tad, ja tiek proporcionāli stiprinātas kustību balsta aparāta struktūras. 2.Tas nozīmē, ka šo struktūru stiprināšana ir jāveic vienlaicīgi, lai varētu atbilstoši nodrošināt pilnvērtīgu skeleta muskuļu darbību. 3.BKA struktūras ietver kaulus, arī cīpslas, saites, fascijas un skrimšļus. Ir svarīgi, kā muskuļu spēks tiek pārnest uz kauliem, veidojot locītavu stabilitāti un nodrošinot traumu profilaksi. To var realizēt tikai ar noteiktu spēka treniņa slodžu ietekmi.	LSPA docētājs Andris Konrads	205. telpa
15.30 - 17.00	4. Audu adaptācijas pakāpe ir proporcionāla slodzes intensitātes stimuliem. Fizisko aktivitāšu intensitāte, kas sasniedz optimālu līmeni, pie nosacījuma ja stimulē atkārtojas regulāri, stimulē kaulu un saistaudu izmaiņas. 5. Vingrinājumu izvēlē jāiesaista vairāku locītavu līdzdalība, jo nepieciešams pieliktā spēka vektorus novirzīt caur mugurkaulu un gūžas kaulu locītavām (t.i, lai izsauktu strukturālas izmaiņas). 6. Te jāpiemēro lielākas slodzes nekā, to var panākt ar vienas locītavas vingrinājumiem.	LSPA docētājs Andris Konrads	205. telpa
17.00	Semināra izvērtējums. Apliecināšana.	Profesionālās pilnveides un mūžizglītības centra vadītāja Ilona Blekte	205. telpa