

Seminārs "Vingrojumu efektīvākas izpratnes un mērķtiecīgākas pielietošanas iespējas"

Satiekoties trīs nozaru speciālistiem (fizioterapija, anatomija, vingrošana), sarunu gaitā radās secinājums, ka sporta speciālistiem būtu interesanti piedāvāt citu skatījumu uz kustību izpildījumu, kurus var izmantot gan vispusīgajā fiziskajā sagatavotībā, gan kā atsevišķu treniņa elementu jebkurā sezonas ciklā.

Laiks: 2012. gada 1. decembrī. Sākums plkst. 10.00. Reģistrācija no plkst. 9.30.

Vieta: SIA „Olimpiskais sporta centrs”, Grostonas ielā 6b, Rīgā.

Mērķauditorija: sporta veidu treneri, sporta skolotāji, LSPA un RSU klātienes/neklātienes nodaļas 4. kursa studenti.

PROGRAMMA



10.00 – 11.30 Gundega Knipše, LU profesore, Anatomijas un histoloģijas katedras vadītāja

Lekcijas tēma: Balsta un kustību aparāts

Tiks aplūkots pasīvais kustību aparāts (kauli un locītavas) un aktīvais kustību aparāts (muskuļi).

Īpaša vērība tiks pievērsta mugurkaula uzbūvei, lielajām locītavām un atsevišķām muskuļu grupām.

11.30 – 12.00 pārtraukums



12.00 – 13.30 Elita Salgrāve, fizioterapeite, SIA "Baltijas Fizioterapija" vadītāja.

Nodarbības tēma: Stājas asimetriju izvērtēšana un iegūto rezultātu praktiskā nozīme trenera darbā.

Aicināšu Jūs paskatīties uz saviem audzēkņiem ar citu skatienu, pamanīt stājas izmaiņas, izprast to radītās sekas uz veselību un sporta rezultātiem, kā arī apgūt praktiskās prasmes un iemaņas asimetriju korekcijai.

13.30 – 14.00 pārtraukums



14.00 – 15.30 Inese Ļubinska, LSPA docente, SIA „Olimpiskais sporta centrs”

Peldbaseina nodrošinājuma daļas vadītāja.

Praktiskās nodarbības tēma: Vingrojumu un vingrinājumu (ar un bez inventāra, tiks izmantoti inventāri ar balansējošo virsmu) modifikācijas iespējas dažādiem sagatavotības līmeņiem.

Katrā kustībā un tās izpildījumā dominējošais ir prāts.

Viens vingrojums dod iespēju izpildīt desmitiem dažādu variāciju ar dažādām sarežģītības pakāpēm.

Semināru organizē:

SIA „Olimpiskais sporta centrs”

Juridiskā adrese: Elizabetes iela 49, Rīga, LV-1010

Faktiskā adrese: Grostonas iela 6b, Rīga, LV-1013

Reģ. Nr. 40003558463

PVN Reģ. Nr. LV40003558463

AS „Swedbank”, kods: HABALV22

Konts Nr. LV 29 HABA 0551001065234

Pieteikšanās: līdz 25.11.2012.

Mobilais tālrunis:

29130698 (Inese Ļubinska)

29717360 (Elita Salgrāve)

E-pasts: inese@ocriga.lv; elitasalgrave@gmail.com

Mājaslapa: www.ocriga.lv; www.fizio.lv



Baltijas Fizioterapija