

JAUNINĀJUMI SPORTA UZTURĀ

2016. GADA 20. MAIJĀ

Latvijas Universitātes Ģeogrāfijas un Zemes zinātņu fakultāte, Jelgavas iela 1, Rīga
Sākums plkst. 10.00, reģistrācija no plkst. 9.00

I DAĻA:

ZINĀTNISKI JAUNINĀJUMI SPORTA UZTURA BAGĀTINĀTĀJU KATEGORIJĀS

- 10.00** Optimāla organisma enerģijas līdzsvara nodrošināšana un saglabāšana.
- 10.30** Proteīnu un aminoskābju nepieciešamība treniņu procesā.
- 11.00** Uztura bagātinātāji izturības sporta veidos.
- 11.30** Uztura bagātinātāji atjaunošanās periodā.
- 12.00** Uztura bagātinātāji: a) pie zemām slodzēm b) pie novājinātām organisma aizsargspējām.
- 12.30** Jaunās paaudzes uztura bagātinātāji: mitohondriju efektivitāte.
- 13.00** Kafijas pauze.

II DAĻA:

SPORTA UZTURA LIETOŠANAS PROTOKOLS

- 14.00** Uztura bagātinātāji fitnesā, futbolā, riteņbraukšanā, skriešanā, basketbolā, kīkboksā: no treniņu procesa līdz sacensībām.
- 15.00** Svarīgākie kritēriji piemērotākā uztura bagātinātāja izvēlē.
- 16.00** Ķermeņa masas indekss: pamata kritērijs sportista novērtēšanā.
- 16.30** Diskusijas.

UZSTĀJAS:

Prof. Antonio Paoli, Padovas Universitāte
Prof. Francesco Cuzzolin, Itālijas Nacionālās basketbola izlases fiziskās sagatavotības treneris
Dr. Leopoldo Moretto, Uztura bagātinātāju kompānijas Syform prezidents

Semināra programmā iespējamas nelielas izmaiņas. Par dalību seminārā treneriem un sporta skolotājiem LTTC ieskaita 8 stundas, ārstniecības personām tiek piešķirti 12 medicīniskās tālākizglītības punkti. Apliecības semināra dalībniekiem tiks izsniegtas TIKAI SEMINĀRA DIENĀ pēc pēdējās lekcijas.

Dalības maksa: 35,00 EUR visiem dalībniekiem, semināra dienā 55,00 EUR

Semināra neapmeklēšanas gadījumā dalības maksa netiek atmaksāta.

Pieteikšanās www.syform.lv sadaļā **Semināri**

Jautājumu gadījumā zvanīt: 26476677 vai 27101020

Seminārs notiks angļu valodā ar sinhrono tulkošanu latviešu valodā! Austiņu skaits ierobežots!

SYFORM
UZTURS SPORTAM UN LABSAJŪTAI





Antonio Paoli

Padovas Universitātes Biomedicīnas zinātņu fakultātes asociētais profesors. Padova, Itālija. 2011. gada augusts – pašreiz. **ISEF Padova.** Bakalaura zinātniskais grāds (B.Sc.), Veselība un fiziskā attīstība / fitness.

Università degli Studi di Padova. Medicīnas zinātņu doktors.
Università degli Studi di Pavis.



Dr. Francesco Cuzzolin

Fiziskās sagatavotības treneris.

Pašreiz: Itālijas basketbola federācijas galvenais fiziskās sagatavotības treneris.

Iepriekšējā pieredze: Toronto Raptors NBA, Krievijas basketbola federācija, Benetton Basketball.

Fiziskās sagatavotības treneris Itālijas Valsts izlasē.

Itālijas Basketbola Federācija. 2010. gada jūnijs – pašreiz.

Fiziskās sagatavotības treneris. Toronto Raptors NBA. 2009. gada jūnijs – 2011. gada jūnijs.

Fiziskās sagatavotības treneris Krievijas Valsts izlasē – 2006, 2007, 2008. Krievijas Basketbola Federācija. 2006. gada jūlijs – 2009. gada septembris.

Fiziskās sagatavotības treneris. Benetton Basketball. 1996. gada septembris – 2009. gada jūlijs.

Fiziskās sagatavotības treneris. Technogym USA. 1995 – 1997.



Dr. Leopoldo Moretto

Uztura bagātinātāju kompānijas SYFORM dibinātājs (1989).

Boloņas Universitātes absolvents ar doktora grādu farmācijā, kas aizstāvējis disertāciju par aminoskābēm.

Sporta entuziasts, lielisks riteņbraucējs un peldētājs.

Vīzija: Līdzsvars nozīmē ideālu sintēzi starp cilvēku un dabu. Jebkādu izmaiņu gadījumā līdzsvars ir atjaunojams ar pārtikas produktu un dabas elementu palīdzību, vienlaikus atgriežot gan ķermeņa, gan prāta harmoniju. SYFORM ir līdzsvara punkts starp cilvēku un dabu.