

# 3 PATIESS SPORTS KONFERENCE



## Konference "Patiešs Sports kā sporta vērtību sastāvdaļa"

10. aprīlī – Starptautiskajā par Tīru sportu dienā (Play True Day)  
Norises laiks: 10.00–13.00

### PROGRAMMA

Konferences moderators: **Dāvids Ernštreits**

#### ATKLĀŠANA – Kāds būs nākotnes sports?

10.00–10.30

**Ilmārs Dūrītis**, Veselības ministrijas Parlamentārais sekretārs  
**Inese Bautre**, Skola2030 vecāka eksperte veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā  
**Žoržs Tikmers**, Latvijas Olimpiskās komitejas prezidents, Olimpiskais vicečempions

**Liene Kozlovska**, Eiropas padomes, Eiropas Antidopinga konvencijas sekretāre  
**Mārtiņš Dimants**, Latvijas Antidopinga biroja direktors

#### TEORIJA UN PRAKSE DZĪVĒ #1

10.30–12.00



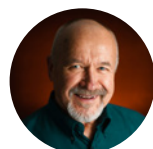
**Dr. Sandra Rozenštoka**, sporta ārste, LSMĀA prezidente  
**Veselīgs sports pēc māsēdes.** "Lai panāktu organisma adaptāciju fiziskai slodzei ir svarīgi regulāri sportot ar piemērotu slodzi. Mana sporta ārsta pieredze pēdējā gada laikā rāda, ka bērniem, pieaugušajiem cilvēkiem un arī profesionāliem sportistiem veselības pārbaudēs ar kardiopulmonālo slodzes testu neizdodas saglabāt augstākos rezultātus un treniņu režīms ir jākorrigē, lai izvairītos no pārslodzes."



**Nils Konstantinovs**, pusaudžu un jauniešu psihoterapijas centra vadītājs, pusaudžu psihoterapeits  
**Sporta vērtības labākai jauniešu mentālajai veselībai.** "Ja sports būtu medikaments, to reklamētu kā efektīvāko pasaulē zināmo līdzekli, un ar to ārstētu absolūtu vairumu jauniešu mentālās veselības problēmu."



**Dr. Laura Valaine**, RSU doktorante, RSU Psihosomatikas klīnika  
**Psihoemocionālā adaptācija slodzei.** "Fiziska slodze padara mūs stiprākus ne tikai fiziski, bet arī emocionāli. Kā tas notiek un kā kļūt emocionāli stiprākiem nevis savainotiem?"



**Dr. psih. Jānis Grants**, kognitīvi biheivoriālais psihoterapeits  
**Tev ir viss, lai izdarītu!**  
"Nekad nezaudē ticību sev."

#### TEORIJA UN PRAKSE DZĪVĒ #2:

12.10–13.30



**Jānis Leitis**, olimpietis, Latvijas rekordists 400 m distancē, RSU uztura un sporta katedras docētājs, SIA Advanced nutrition izveidotājs  
**Veselīgs uzturs aktīviem jauniešiem.** "Pusaudžu sportistiem būtu nepieciešamas sniegt zināšanas, prasmes un profesionālo atbalstu, lai attīstītu sabalansētu uztura ieradumus, kas nodarēs visas dzīves laikā."



**Daumants Dreiškens**, Soču Olimpiskais čempions, bobsleja treneris  
**No sportista līdz trenerim.** "Mans mērķis ir savienot sportista un trenera kvalitātes vēlamā rezultāta sasniegšanai."



**Ivans Šapošņikovs**, Latvijas Antidopinga biroja eksperts izglītības un informācijas jautājumos  
**Kā praksē iedzīvināt sporta vērtības klasē?** "Sports nesastāv vien no uzvarām vai zaudējumiem. Sportam piemīt milzīga sociālkulturāla vērtība, kura mums ir jā saglabā un jāveicina, tomēr svarīgi atcerēties, ka to realizēt var tikai darot."



**Dāvids Ernštreits**, sporta žurnālists un filmu producents  
**Sporta būtība un izaicinājumi. Žurnālista redzējums.**

#### PĀRTRAUKUMS (10 min)

12.00–12.10

Konference tapusi sadarbībā ar:



Veselības ministrija



Izglītības un zinātnes ministrija



LATVIJAS SPORTA FEDERĀCIJU PADOME



Latvijas Antidopinga birojs



PATIEŠS SPORTS