

3. PATIESS SPORTS

KONFERENCES

LEKTORU CITĀTI

3 PATIESS
SPORTS
KONFERENCE



SANDRA ROZENŠTOKA

Sporta ārste, LSMĀA prezidente

VESELĪGS SPORTS PĒC MĀJSĒDES

"Fiziskajām aktivitātēm jābūt piemērotām vecumam un dzimumam, kā arī atbilstoši fiziskajai sagatavotībai"

"Kustību dažādība padarīs bērnu veiklāku un koordinētāku, kas dos priekšrocības tām, kuras viņš izvēlēsies vēlāk"

"Sportam ir jāstagādā prieku"

"Fiziskās aktivitātes tāss nav mammai vai tētim, tās ir sev – savam ķermenim"

"Lai slodze būtu efektīvāka, ir svarīgi fizisko aktivitāšu mērķi"

"Slodzēm ir jābūt lietderīgām, efektīvām un sabalansētām, lai ietekme uz veselību būtu ilgstoša"

“



SPORTA VĒRTĪBAS LABĀKAI JAUNIEŠU MENTĀLAJAI VESELĪBAI

NILS KONSTANTINOVS

pusaudžu un jauniešu psihoterapijas centra
vadītājs, pusaudžu psihoterapeits

"Nervu sinapses ir veidotas, lai sadarbotos"

"Sports palīdz sadzīvot ar zaudējumiem, kas ir daļa no dzīves spēles"

"Sports ir profilakse riskantai uzvedībai"

"Jaunieši atzīst, ka "pielīp" pie datoriem, ja nav citu alternatīvu"

"3/4 bērnu ārā aktivitātēs pavada mazāk laika nekā cietumnieki"

"74% - ārā pavada mazāk nekā 1 stundu dienā"

"Muskulis tāpat kā smadzenes, bez slodzes atrofējas"

"Kopā ar citiem mēs spējam izdzīvot un radīt"

"Sporta vērtības ir kaut kas, kas var stāties pretī slikti veidotam ķermeņa tēlam"

“



PSIHO- EMOCIONĀLĀ ADAPTĀCIJA SLODZEI

LAURA VALAINE

RSU doktorante, RSU Psihosomatikas klīnika

"Kāpēc sportot? Lai radītu fizisku, psihisku, sociālu labsajūtu"

"Jebkura fiziskā slodze ķermenim ir stress, kas izsauc reakcijas un ļauj mums adaptēties"

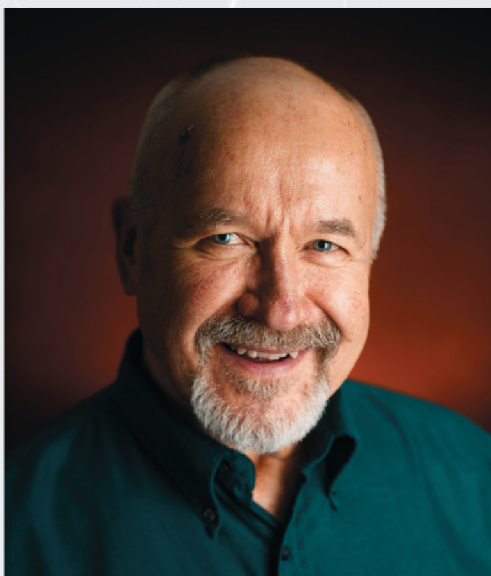
"Apzinīgumā zūd jēga tam, ko daru"

"Perfekcionisms neļauj izbaudīt procesu"

"Sastopas pār aprūpētie bērni, kuri īsti nezin, kas ir ikdienišķās grūtības un, kuru vecāki tādējādi sniedz viņiem "lāča pakalpojumu"

"Mēs augam - paši pārvarot izaicinājumus"

““



JĀNIS GRANTS

Kognitīvi biheivoriālais psihoterapeits

**TEV IR
VISS, LAI
IZDARĪTU!**

"Ja pozitīvāka pašpārlicība, tad mēs ķersimies klāt pie komplikētiem izaicinājumiem"

"Pozitīva vide attīsta mūsu ticību sev"

"Ikdienā vidējam cilvēkam galvā ir aptuveni 50 000 domu"

"Pozitīvā domāšana ir ļoti nozīmīga, lai veidotu ticību sev"

"Jābūt pateicīgam sev par sasniegto"

"Motivācija dot ticību sev"

"Mērķis ir mūsu ceļa rādītājs"

"Noticot sev, mēs spējam paveikt ļoti daudz"

"Pamatpārlicība vairo sasniegumus"

“



VESELĪGS UZTURS AKTĪVIEM JAUNIEŠIEM

JĀNIS LEITIS

Olimpietis, Latvijas rekordists 400 m distancē,
RSU uztura un sporta katedras docētājs,
SIA Advanced nutrition izveidotājs

"Augšanas periodā organisms jānodrošina ar nepieciešamajām uzturvielām"

"Saldumus pataupīt nevis vakaram, bet brokastīm"

"Palielināta dehidrācija pazemina muskuļu spēku, izturību un koordināciju"

"Nav tādu vitamīnu, kas palīdzēs uzlabot rezultātu, ja pareizi lieto vitamīnus, rezultāti varētu uzlaboties par 1%,"

"Pareizi lietojot ūdeni, tas noteikti var palīdzēt uzlabot rezultātus, vairāk par 1%"

“



NO SPORTISTA LĪDZ TRENERIM

DAUMANTS DREIŠKENS

Soču Olimpiskais čempions, bobsleja treneris

"Lauku darbi kā sports pirms sporta, kas palīdzēja sagatavoties sporta gaitām"

"Pacietība un cītīgs darbs ir palīdzējis attīstīties"

"Konkurence ir lielākais dzinējspēks sportista izaugsmē un sportisko rezultātu sasniegšanā"

"Treneris nevar būt egoists, viņam jā rūpējas par katru, ne tikai par sevi."

"Daru visu to pašu, ko dara jaunie atlēti."

"Kas es gribu būt, kāda loma man būs kā trenerim?"

"Ar pacietīgu darbu Tu spēj sasniegt rezultātu un uzvaru"

“



KĀ PRAKSĒ IEDZĪVINĀT SPORTA VĒRTĪBAS KLASĒ

IVANS ŠAPOŠŅIKOVS

Latvijas Antidopinga biroja eksperts izglītības
un informācijas jautājumos

"Mēs pietiekami nenovērtējam mazas uzvaras, kas aizvedīs mūs uz lielo mērķi"

"Vērtības ir viens no faktoriem, kas attur sportistus no negodprātīgas rīcības"

"Māciet bērniem cienīt un novērtēt patieso sportisko garu, apzināties drošības, veselības, disciplīnas, pašcieņas un godīga sporta nozīmīgumu"

"Mēs nenovērtējam mazās lietas, lai sasniegtu rezultātu"

"Taisnīgums nozīmē dot visiem vienādas iespējas gūt panākumus"

"Kā Tu juties, ka Tu biji tuvāk tam grozam un kā juties, kad Tu biji tālāk, kā jutās tas otrs, kas izjuta pārākumu"

“



DĀVIDS ERNŠTREITS

Sporta žurnālists un filmu producents

SPORTA BŪTĪBA UN IZAICINĀJUMI

"Personīgais stāsts liecina, kāpēc mēs esam tur, kur esam"

"Mēs ejam gulēt un ceļamies informācijas mākonī"

"Mēs nevaram runāt visu cilvēku vārdā, katram ir savi uzskati, katram ir sava laimes formula"

"Cita lieta, kā mēs katrs tiekam galā ar šo dzīšanos pēc uzvarām "

"Jādomā sociāli atbildīgi"

"Mums visiem jāpiedalās, lai sports trupinātu būt daudzveidīgs"

"Viena lieta sportā man gan šķiet ļoti svarīga, atšķirībā no daudzām citām dzīves jomām ir skaidri un gaiši noteikts, ka labākais ir tas - kas ir labākais"

"Sports ir tā joma, kurā labi saprotam tā patiesās vērtības."

"Visu laiku tiek meklēti formāti, kā mazas uzvaras padarīt pietiekami interesantas, lai tādas būtu pēc iespējas vairāk"

“