



KARATĒ TRENĪNSESĪJA

AR TRENERI-KONSULTANTU MAKSIMU IVANČIKOVU



ORGANIZATORS:

Biedrība “Fudzi sporta klubs” sadarbībā ar boksa un karatē speciālistu **Maksimu Ivančikovu**.

DATUMS UN VIETA:

Norises laiks – **13.-15.06.2025.** (piektdiena-sestdiena-svētdiena)

Norises vieta – **Ulbrokas iela 3, Rīga, Latvija, LV-1021** (92. vidusskolas sporta zāle)

PIETEIKŠANĀS:

Dalībnieku iepriekšēja reģistrācija ir jāveic sazinoties ar atbildīgu personu – Borisu Krasnovu pa tālruni +371 29621418 vai e-pastu: ijka.latvia@gmail.com

REĢISTRĒŠANAS TERMIŅŠ ir līdz 06.06.2025. (piektdiena) plkst. 23.59.

DALĪBAS MAKSA:

Sportista dalības maksa – 70 EUR par visām trim dienām (6 treniņi).

Trenera dalības maksa – 40 EUR, ja ir nepieciešama apliecība (18 stundas), derīga resertifikācijai LSFP.

TREIŅU GRAFIKS:

1. TREIŅU GRUPA

10:00 - 11:30 – 1. treniņš (~1,5h)

16:00 - 17:30 – 2. treniņš (~1,5h)

2. TREIŅU GRUPA

11:30 - 13:00 – 1. treniņš (~1,5h)

17:30 - 19:00 – 2. treniņš (~1,5h)

FORMĀTS UN SATURS:

Treniņu grupas un treniņu saturs:

1. TREIŅU GRUPA – sportisti no 8-9 gadu vecuma ar Kumite sacensību pieredzi:

- Efektīvu sacensību tehniku pilnveidošana
- Fiziskā sagatavošana un pliometrija
- Pēdu darbs, spēles, distances kontrole un lēmumu pieņemšana
- Taktisko elementu un cīņas situāciju izstrāde
- Treniņcīņas

2. TREIŅU GRUPA – sportisti no 12-13 gadu vecuma, kas startē Latvijas izlasē vai pretendē startēt Latvijas izlasē šajā vai nākamajā sezonā (+ sportisti, kas plāno piedalīties bērnu un jauniešu pasaules līgā Horvātijā, Porečā):

- 1) Cīņas uzsākšana
 - Pretinieka analīze
 - Efektīvāko tehniku un taktisko risinājumu izvēle cīņas sākumā
 - Spēcīgāko tehniku izstrāde
 - Uzbrukuma sagatavošana un pirmā punkta iegūšana
 - Treniņcīņas ar uzsvaru uz cīņas sākumu
- 2) Aktīva otrā numura (aizsardzības stratēģija) pilnveidošana
 - Uzbrukums no sāniem
 - Aizsardzības tehnika un pretuzbrukumi
 - Pretinieka darbību apsteigšana
 - Distances kontrole
 - Darbs situācijās pie laukuma malas (darbs stūrī)
 - Īsas, nosacītas cīņas — cīņas beigas ar pozitīvu rezultātu
- 3) Cīņa kā pirmajam numuram (negatīva rezultāta atgūšana)
 - Uzbrukuma sagaidīšana
 - Vairākkārtēji uzbrukumi ar presingu
 - Darbs stūrī
 - Īsas, nosacītas cīņas negatīva rezultāta gadījumā
 - Treniņcīņas

INFORMĀCIJA PAR MAKSIMU IVANČIKOVU:

Maksims Ivančikovs ir sertificēts A kategorijas sporta speciālists (sporta treneris). M.Ivančikova sasniegumi karatē:

- 6. dans karatē UFK, WKF;
- No 2007. līdz 2017. gadam Latvijas karatē izlases galvenais treneris;
- Eiropas un Pasaules Čempionātu medaļnieku treneris;
- Vjetnamas karatē izlases galvenais treneris (palīdzēja Vjetnamai iegūt pirmo medaļu WKF Pasaules Čempionātā);
- Treneris-konsultants vairākiem vietējiem un ārvalstu karatē klubiem (t.s. vairākiem vadošiem Ukrainas karatē klubiem);
- Biedrības “Baltijas Karate Klubs” dibinātājs un galvenais treneris.

