

SEMINĀRU CIKLS KARATĒ TRENERIEM

AR TRENERI-KONSULTANTU MAKSIMU IVANČIKOVU

SEMINĀRU CIKLU ORGANIZĒ:

Biedrība “Fudzi sporta klubs” noslēdzot kontraktu ar boksa un karatē treneri **Maksimu Ivančikovu** par apmācību semināru ciklu karatē treneriem.

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;
- Biedrības “Baltijas Karate Klubs” dibinātājs un galvenais treneris.

SEMINĀRU MĒRKIS:

Semināru cikla mērķis ir sniegt karatē treneriem informāciju par efektīvām metodēm treniņu sistēmu izveidē dažāda līmeņa sportistiem. Semināri veicinās izpratni par progresīvu un strukturētu treniņu sastādīšanu klubos, lai sportisti varētu sasniegt augstus rezultātus un veiksmīgi konkurēt starptautiskā līmenī.

SEMINĀRU FORMĀTS:

Viena gada laikā paredzēti vairāki Kumite apmācību semināri (viens seminārs katrus 1-2 mēnešus) divām nemainīgām treniņu grupām:

1. treniņu grupa – sportisti no 9 gadu vecuma ar Kumite sacensību pieredzi (grupa līdz 30 cilvēkiem)
2. treniņu grupa – sportisti no 13 gadu vecuma, kas startē Latvijas izlasē vai pretendē startēt Latvijas izlasē šajā vai nākamajā sezonā (grupa līdz 20 cilvēkiem)

Katrā seminārā tiks aplūkota jauna tēma attiecībā uz sportistu fizisko, tehnisko vai taktisko sagatavošanu, kā arī tiks izskaidroti būtiski ievadvingrinājumi, kustību/sitienu biomehānika un nianšes semināra tēmas pilnīgākai apgūšanai. Semināru ciklā ieteicams nemainīt treniņu grupu dalībniekus un piedalīties visos semināros, cik vien iespējams, lai sasniegtu maksimālu progresu un labākus rezultātus.

Klubiem ir tiesības pieteikt savus sportistus atbilstošām treniņu grupām (**M.Ivančikovam ir tiesības korigēt treniņu grupas, veicot sportistu rotācijas no vienas grupas uz otru, pēc viņa paša ieskata**):

1. grupa – 3-4 sportisti no viena kluba.
2. grupa – visi izlasē startējošie sportisti no kluba + 1-2 pretendenti Latvijas izlasē no kluba.

SEMINĀRS AR M.IVANČIKOVU

(23.11.2024.), (11.01.2025.), (08.03.2025.)

DATUMS UN VIETA:

2025. gada 08. martā (08.03.2025.)

Rīgas 92. vidusskola, Ulbrokas iela 3, Rīga, Latvija, LV-1021.

SEMINĀRA TĒMA:

Treniņu sistēmas izveide dažāda līmeņa sportistiem un efektīvas metodes karatē tehnikas un nepieciešamās fiziskās sagatavotības apgūšanai.

PIETEIKŠANĀS:

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

REĢISTRĒŠANAS TERMIŅŠ uz 3. semināru ir līdz 01.03.2025. plkst. 23.59.

APMĀCĪBU GRAFIKS:

10:00 - 12:00 – **1. treniņu grupa** (9+ gadi, ar sacensību pieredzi, limits 30 cilvēki)

12:00 - 14:00 – **2. treniņu grupa** (13+ gadi, LV izlase + pretendenti, limits 20 cilvēki)

14:00 - 16:00 – pusdienu pārtraukums

16:00 - 18:00 – **2. treniņu grupa** (13+ gadi, LV izlase + pretendenti, limits 20 cilvēki)

DALĪBAS MAKSA:

Sportists 1. grupa – 20 EUR

Sportists 2. grupa – 25 EUR

Treneris – 25 EUR

DALĪBAS NOSACĪJUMI:

Katrā seminārā tiks aplūkota jauna tēma attiecībā uz sportistu fizisko, tehnisko vai taktisko sagatavošanu, kā arī tiks izskaidroti būtiski ievadvingrinājumi, kustību/sitienu biomehānika un nianšes semināra tēmas pilnīgākai apgūšanai. Ņemot vērā iepriekšminēto, semināru ciklā ieteicams **nemainīt treniņu grupas dalībniekus un piedalīties visos semināros**, cik vien iespējams, lai sasniegtu maksimālu progresu un labākus rezultātus!

Semināra cikla laikā M.Ivančikovam ir tiesības koriģēt treniņu grupas, veicot sportistu rotācijas no vienas grupas uz otru, pēc viņa paša ieskata.

Viena kluba treneru skaits dalībai seminārā nav ierobežots.