



ATLĒTU FORUMS

2022

2022.gada 28. oktobrī
10.00 - 17.00

WHITEHOUSE
Tērbatas ielā 2, Rīgā

Sports ir spēcīga motivācija, lai sevi izaicinātu sasniegt visaugstākos rezultātus, un vienlaikus profesionālais sports ir dzīvesveids, kas ļauj sevi pilnveidot kā spēcīgu personību.

Profesionāla sportista karjera paver plašus horizontus dažādām dzīves iespējām. Tādēļ ir tik svarīgi izprast būtiskus aspektus, kas palīdz mūsdienu pasaulē veidot savu sportisko karjeru apzināti un mērķtieci.

Šai atlētu forumā kopā ar jomas profesionāļiem un pieredzējušiem sportistiem apskatīsim galvenos jautājumus, kas palīdz ne tikai veidot veiksmīgu sportisko karjeru, bet arī uzlabo savu dzīves kvalitāti.

Moderatori:

Gunta Vaičule

LOK Atlētu komisijas vadītāja,
olimpiete, vieglatlēte

Uģis Joksts

Latvijas Televīzijas žurnālists,
sporta raidījumu vadītājs un
redaktors

PROGRAMMA

10.00 - 10.30

REGISTRĒŠANĀS, KAFIJA

10.30 - 10.35

LOK PREZIDENTA ŽORŽA TIKMERA UZRUNA

10.35 - 11.00

ATLĒTA BALSS NOZĪME



Emma Terho

SOK Atlētu komisijas
priekšsēdētāja, Olimpiete,
hokejiste



Gunta Vaičule

LOK Atlētu komisijas vadītāja,
Olimpiete, vieglatlēte

11:00 - 11.30

PAR LOK ATBALSTU UN SADARBĪBU AR
ATLĒTIEM



Kārlis Lejnīks

Latvijas Olimpiskās komitejas
ģenerālsekrētārs

11.30 - 12.30

Paneļdiskusija #1
VAI AR SPORTU PIETIKS DZĪVEI?

Ir virkne lēmumu, par kuriem profesionāliem sportistiem ir svarīgi aizdomāties jau šodien, lai vairotu savu nākotnes dzīves labklājību. Kā vislabāk izmantot savu sportisko kapitālu? Kā stratēģiski virzīt savu karjeru, raugoties ilgtermiņā? Kā visefektīvāk izmantot savus panākumus, lai iegūtu finansiālu stabilitāti?



Raimonds Feldmanis

3x3 basketbola Olimpisko
čempionu treneris



Jānis Leitis

Olimpietis, vieglatlēts, uztura
speciālists



Gunta Baško

Olimpiete, basketboliste



Raimonds Bergmanis

Olimpietis, svarcēlājs, politiķis

12.30 - 13.30

Paneļdiskusija #2

KURŠ STIPRĀKS – ANTIŅŠ VAI LĀČPLĒSIS?

Sportiskie panākumi nav atkarīgi vien no fiziskā spēka, izturības un ikdienas treniņu slodzes. Lielā mērā sportista uzvaru ceļu veido viņa mentālā veselība, psiholoģiskā sagatavotība un tās noturība, kas veicina ne vien individuālos panākumus, bet arī spēju tikt pāri grūtībām, rast motivāciju un nepagurt lielas spriedzes apstākļos. Šai paneļa diskusijā uzzināsim, kā no psiholoģijas viedokļa visefektīvāk veidot savu panākumu formulu.



Lāsma Lapiņa

Sporta psiholoģe Latvijas
Olimpiskajā vienībā



Ainars Bagatskis

Bijušais Latvijas basketbola
izlases treneris, Ukrainas
basketbola valsts vienības
treneris



Lina Mūze

Olimpiete, vieglatlēte

13.30 - 13.40

ANTIDOPINGS – KOMANDAS SPORTA VEIDS



Ivans Sapošņikovs

Latvijas Antidopinga biroja
eksperts izglītības un
informācijas jautājumos

13.40 - 14.40

PUSDIENAS

14.40 - 15.40

Paneļdiskusija #3
SPORTISTS KĀ ZĪMOLS

Ikviena profesionāla sportista vārds vienlaikus ir arī zīmols, kas pārstāv savas vērtības. Komunikācija ar medijiem, sava tēla veidošana un vēstījumi auditorijai mūsdienu sporta pasaulē kļūst aizvien nozīmīgāki. Vērojot pasaules izcilākos sportistus un to, kā viņiem veicas uz publiskās skatuves, varam mācīties izmantot veiksmīgas taktikas un neatkārtot tipiskas kļūdas.



Raimonds Zeps

TV3 Grupas partnerattiecību un
sporta vadītājs Baltijā, sporta
organizāciju konsultants, sportistu
menedžeris



Mikus Kļaviņš

Sporta un dzīvesstila fotogrāfs



Pauls Pujāts

Olimpietis, vieglatlēts, atlētu
mentors

15.40 - 16.00

LOK noslēguma runa, kafijas pauze

16.00 - 17.00

LOK Atlētu komisijas vēlēšanas

17.00

Pirmā Atlētu komisijas sēde