



NUOTOLINIS SEMINARAS

„SPORTININKŲ KŪNO MASĖS VALDYMAS: NEGATYVAUS KŪNO VAIZDO IR DISFUNKCINIO VALGYMO PREVENCIJOS SVARBA SPORTININKŲ SVEIKATAI IR SPORTINIAMS REZULTATAMS”

Data: 2023 m. gegužės 25 d. 14:00-18:00 val.

Trukmė – 6 akad. val.

Vieta: nuotolinis ZOOM platformoje. Prisijungimo nuoroda bus siunčiama likus dienai iki renginio.

Kaina: 30 Eurų

Skirta sporto šakų treneriams, fizinio aktyvumo specialistams ir instruktoriams.
Išduodami 6 akad. val. kvalifikacijos kėlimo pažymėjimai.

Seminaro turinys:

Kūno vaizdo (angl. *body image*) samprata. Negatyvus ir pozityvus kūno vaizdas. Negatyvaus kūno vaizdo pasekmės sportininkų psichikos ir fizinei sveikatai.

Disfunkcinis valgymo ir mankštinimosi elgesys. Disfunkcinio valgymo pasekmės sportininkų sveikatai ir įtaka sportiniams rezultatams. Disfunkcinio valgymo paplitimas svoriui jautrioje sporto šakose (estetinės sporto šakos, sporto šakos su svorio kategorijomis, gravitacinės sporto šakos). Disfunkcinio valgymo elgesio ir valgymo sutrikimų atpažinimo ženklai.

Disfunkcinis mankštinimosi stilius ir priklausomybė nuo sporto. Pasekmės sportininko sveikatai bei įtaka sportiniams rezultatams. Priklausomybės nuo sporto atpažinimo ženklai.

Disfunkcinio valgymo ir valgymo sutrikimų prevencija sportinėje veikloje. Motyvacijos, paramos sportininko autonomijai ir dėmesingo įsisąmoninimo svarba sportinėje veikloje.

Lektorė:

Prof. dr. Rasa Jankauskienė - socialinių mokslų daktarė, Lietuvos sporto universiteto profesorė

Registracija vykdoma iki gegužės 22 d.: <https://forms.office.com/e/ZprqB01fKZ>

Rekvizitai dalyvio mokesčiui apmokėti bus atsiųsti el. paštu kai užsiregistruosite.

LSU Žinių ir inovacijų perdavimo departamentas

Tel. nr. 8 690 09910

kristina.visagurskiene@lsu.lt