



МАКЕДОНСКИ ОЛИМПИСКИ КОМИТЕТ

П.фах 914, Адреса: Кузман Јосифовски Питу 17, 1000 Скопје, Република Македонија Тел: 389 2 24 62 506 Факс 389 2 31 16 068
E-mail: mok@mok.org.mk www.mok.org.mk

СЕМИНАР ЗА СПОРТСКА МЕДИЦИНА

12 МАЈ 2017 година

Место на одржување на семинарот: УНИВЕРЗИТЕТ ЗА ТУРИЗАМ И МЕНАЏМЕНТ - СКОПЈЕ

- 10⁰⁰ Отворање на семинарот
- 10¹⁵ - 11⁰⁰ Придобивки од ергометриска проценка - Предавач Д-р Бардис Костас
- Антропометриски карактеристики и начин на мерење
 - Биоелектрична импеданса (BIA) и рамнотежа на нивоата на водата
 - Тестови на флексибилност
 - Динамометрички тест за мерење на силата на шаката
 - Кожни дипли
 - Ергометриска проценка (Wat bike)
- 11⁰⁰ - 11¹⁵ Дискусија
- 11¹⁵ - 12⁰⁰ Инциденца и видови на повреди на долните екстремитети и нивна поврзаност со клиничкиот торзионен профил и изокинетички карактеристики на колената и зглобовите кај младите ракометари и ракометарки – Доц.Д-р. Зоран Ханџиски
- 12⁰⁰ - 12¹⁵ Дискусија
- 12¹⁵ - 13⁰⁰ – Исхрана во спортот - Д-р Бардис Костас
- Содржина на идеален спортски пијалок. Рецепт за природни електролити + сок од цвекло
 - Методи на проверка на ниво на хидратација
 - Практични совети за исхрана и хидратација
- 13⁰⁰ - 13¹⁵ Дискусија
- 13¹⁵ Зауска
- 14⁰⁰ - 14⁴⁵ Тестирање во велосипедизмот – Д-р Бардис Костас
- Општ вовед
 - Практична примена
 - Предности и слабости
- 14⁴⁵ - 15⁰⁰ – Дискусија
- 15⁰⁰ - 15⁴⁵ – Тестирања во атлетиката - Д-р Бардис Костас
- Општ вовед
 - Практична примена
 - Предности и слабости
- 15⁴⁵ - 16⁰⁰ – Дискусија и затворање на семинарот