



Latvijas Treneru tālākizglītības centrs

MŪSU ZINĀŠANAS – JŪSU UZVARAS!

**Uzaicinām uz
dr.hab *ALEKSAS STANISLOVAITIS* semināru
„Fiziskās sagatavošanas trenēšana”**

Laiks: 2012. gada 12. aprīlis, plkst.10.00

Vieta: Latvijas Sporta pedagogijas akadēmija, Brīvības gatve 333, Rīgā.

Mērķauditorija: sporta veidu treneri, sporta skolotāji un citi interesenti.



Dr. hab. Aleksas Stanislovaitis ir Lietuvas fiziskās izglītības akadēmijas profesors, kurš specializējies speciālā spēka, ātruma un izturības treniņu slodzes adaptācijas ietekmi uz skeleta muskulatūru, kā arī ātruma treniņa procesa īpatnību pētīšanā. Strādā arī par Lietuvas Vieglatlētikas federācijas vispusīgās fiziskās sagatavotības galveno treneri.

Semināra tēmas:

1. Ātruma un veiklības treniņu pamati.
2. Spēka un jaudas treniņu pamati.
3. Ātruma un veiklības treniņu neiromuskulārā adaptācija individuālajos un komandu sporta veidos.
4. Spēka un jaudas treniņu neiromuskulārā adaptācija.
5. Ātruma un veiklības trenēšanas mūsdienu metodes.
6. Ātruma un veiklības testēšana un izvērtēšana.
7. Izturības treniņu metodes.*

Dienaskārtība:

9:30 – 10:00	Dalībnieku reģistrācija
10:00 – 12:30	Semināra teorētiskā daļa
12:30 – 13:30	Pārtraukums
13:30 – 16:00	Semināra praktiskā daļa (lūdzam ierasties sporta tērpos)

Pieteikšanās: līdz 11.04.2012.

Tālrunis/fakss: 67556734

Mobilais tālrunis: 26765039

E-pasts: birojs@treneruizglitiba.lv

Mājaslapa: www.treneruizglitiba.lv

Maksa par dalību seminārā: 20 LVL

*seminārs notiks krievu valodā.