

Lietuvos sporto universiteto Karjeros ir kompetencijų plėtotės centras

Teorinis–praktinis seminaras

***Atletinis sportininkų rengimas: treniruočių valdymas, mityba, psichologija***

2016 m. sausio 15 d.

Lietuvos sporto universiteto Aktų salė, Sporto g. 6, Kaunas

**PROGRAMA**

8.30–9.00	<i>Registracija</i>		
9.00–10.30	Fizinių gebėjimų ugdymo treniruotė per žaidimus nuo A iki Ž	prof. habil. dr. Aleksas Stanislovaitis	Teorija (Aktų salė)
10.30-11.30	Sportininkų mitybos ypatumai	doc. dr. Daiva Vizbaraitė	Teorija (Aktų salė)
11.30-12.30	Nuotolinio treniravimo platformos <i>Propusher</i> pristatymas	Sigitas Kavaliauskas	Teorija (Aktų salė)
12.30-13.30	Mentalinių įgūdžių formavimas per treniruotę: metodika penkiems segmentams	Aistė Žemaitytė	Teorija (Aktų salė)
13.30-14.30	<i>Pietų pertrauka</i>		
14.30-16.00	Liemenį stabilizuojančių raumenų treniravimo ypatumai	dr. Evaldas Kandratavičius	Teorija (Aktų salė)
16.00-17.00	Liemenį stabilizuojančių raumenų treniravimo ypatumai	dr. Evaldas Kandratavičius	Praktika (Didžioji žaidimų salė)
17.00–18.00	Fizinių gebėjimų ugdymo treniruotė žaidybinėse sporto šakose nuo A iki Ž	prof. habil. dr. Aleksas Stanislovaitis	Praktika (Didžioji žaidimų salė)
18.00	<i>Pažymėjimų įteikimas (Didžioji žaidimų salė)</i>		

Seminaro kaina vienam asmeniui – **63 €**.

Norintieji dalyvauti seminare ir gauti pažymėjimus turi užsiregistruoti iki 2016 m. sausio 11 d.

Registracijos forma: [čia](#).

Rekvizitai sąskaitai apmokėti bus pateikti užpildžius registracijos formą.

Informacija tel. 837 302 642 arba el. paštu : [jolanta.grigoniene@lsu.lt](mailto:jolanta.grigoniene@lsu.lt)

## Seminaro lektoriai



Prof. habil. dr. Aleksas  
Stanislovas

Sporto mokslininkas, profesorius habilituotas daktaras, LSU sporto ir infrastruktūros prorektorius, LSU Senato pirmininkas, Tarptautinės kategorijos sporto treneris, atletinio rengimo treneris, Nacionalinės atletinio rengimo trenerių asociacijos prezidentas, išugdęs lengvosios atletikos sportininkus olimpiečius, pasaulio čempionatų prizininkus.



Doc. dr. Daiva Vizbaraitė

LSU Taikomosios biologijos ir reabilitacijos katedros docentė, biomedicinos mokslų daktarė, mokslinių straipsnių apie sportininkų mitybą bendraautorė, LSU dėsto sporto biochemijos, sportininkų mitybos paskaitas, konsultuoja sportininkus.



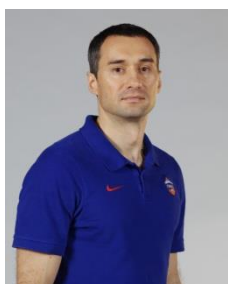
Sigitas Kavaliauskas

Kauno „Žalgirio“ (2006–2012), Krasnodaro „Lokomotiv“ (2012–2014), U20 vaikinių rinktinės (2008, 2009, 2011), Moterų nacionalinės rinktinės (2015), Vyrų nacionalinės rinktinės (2013, 2014, 2015) atletinio rengimo treneris.



Aistė Žemaitytė

Vienintelė kvalifikuota Lietuvoje *biofeedback* specialistė, olimpinės ir kiokušin karatė rinktinių psichologė, mentaliai parengusi daugiau kaip 30 sporto žvaigždžių.



Evaldas Kandratavičius

Biomedicinos mokslų daktaras, Jekaterinburgo „UGMK“, Maskvos „Dinamo“, Maskvos „CSKA“, Krasnodaro „Lokomotiv“, Lietuvos vyrų ir moterų krepšinio rinktinių atletinio rengimo treneris.