

Ühendus Sport Kõigile koostöös Eesti Olümpiakomiteega
korraldab liikumisharrastuse koolitusprogrammi sarjas koolituse
„VASTUPIDAVUSE ALUSED JA ÕIGE METOODIKA“

Ootame osalema treenereid, kehalise kasvatususe õpetajaid ja kõiki tervislikku eluviisi armastavaid inimesi täiendkoolitusele **„Vastupidavuse alused ja õige metoodika“**, mis toimub **neljapäeval, 26. mail 2011** Tallinnas, Tallinna Ülikooli Terviseteaduste ja Spordi Instituudi uues õppehoones aadressil - **Tondi 55, 2. korrus, ruum 213**.

Täiendkoolitus on mõeldud kõigile, kes tunnevad huvi liikumise ja spordi vastu. Tutvustatakse vastupidavuse arendamise tähtsust meie organismile, metoodilisi aluseid, treeningmeetodeid jooksmisel ja teistel vastupidavusaladel. Põhjalik ülevaade antakse erinevate kehaliste võimete testidest. Selgitatakse, kuidas tervisespordi tasemel toimub efektiivne treeningnõuannete ja plaanide koostamine.

Koolitus annab võimaluse saada 8 täiendkoolitustundi, mis on vajalikud kutsekvalifikatsiooni säilitamiseks. Ühendus Sport Kõigile väljastab tunnistuse koolituse läbimise kohta.

KOOLITUSE PÄEVAKAVA

10.00 - 11.30 Vastupidavuse alused ja toime organismile

Rein Jalak

11.45 - 13.15 Jooksmine ja tervisekõnd

Martin Mooses

14.15 – 15.45 Kehaliste võimete testimine

Martin Mooses

16.00 – 17.30 Treeningualane nõustamine

Martin Mooses

Osavõtutasu: 20 EUR osaleja kohta (sisaldab kohvipausi)

Registreerimine koolitusele kindlasti elektrooniliselt–
www.eok.ee/treenerikutse/koolituskalender
<http://www.eformular.com/reinjalak/liikumisharrastus.html>

Kontaktinfo: rein@spordiinfo.ee või tel. 5011500 www.sportkoigile.ee

LEKTORID

Martin Mooses

Tartu Ülikooli kehakultuuri teaduskonna doktorant. Eesti meister 3000 meetri takistusjooksus ning mitmekordne medaliomanik 3000 meetri takistusjooksu ja 5000 meetri jooksus. Kuulunud Eesti koondisesse takistusjooksus. Töötab osaühingus Kipka koolitaja, nõustaja ning treenerina. Koostanud mitmeid treenerite koolituse õppematerjale Eesti Kergejõustikuliidule ning osalenud Eesti Olümpiakomitee poolt läbi viidud koolitustel koolitajana.

Rein Jalak

Ühenduse Sport Kõigile asepresident. Tartu Ülikooli Pärnu kolledži dotsent. Töötanud Rahvusvahelise Ülikooli Audentes kolledži direktori ja professorina, Tallinna Pedagoogikaülikooli professorina, Spordimeditsiini Sihtasutuse juhatajana, Tartu Ülikooli treeningprotsessi uurimise laboratooriumi juhatajana, Tartu Korvpallikooli treenerina. Eesti olümpiakoondise arst 1998, 2000, 2004 a. Töötanud Eesti korvpalli, suusatamise ja judokoondise arstina. Eesti koondise arst 7 universiaadil. N. Liidu korvpalli meistrivõistluste kuldmedal arst – treenerina. Kirjutanud 19 spordi ja tervise alast raamatut ja arvukalt artikleid.