

Ühendus Sport Kõigile koostöös Eesti Olümpiakomiteega

korraldab liikumisharrastuse koolitusprogrammi sarjas koolituse

## **„JOOKSMINE , RULLUISUTAMINE JA KEHALISTE VÕIMETE TESTID“**

Ootame osalema treenereid, kehalise kasvatusõpetajaid ja kõiki tervislikku eluviisi armastavaid inimesi täiendkoolitusele „**Jooksmine, rulluisutamine ja kehaliste võimete testid**“, mis toimub **reedel, 23. märtsil 2012** Tartus, hotell Tartu konverentsikeskuses **aadressil Soola 3**. Asub bussijaama vastas, sisenemine hotelli registratuuri kaudu või paremal pruuni värvi maja uksest.

Täiendkoolitus on mõeldud kõigile, kes tunnevad huvi liikumise ja spordi vastu. Tutvustatakse vastupidavuse arendamise tähtsust meie organismile, meetodilisi aluseid, treeningmeetodeid erinevatel vastupidavusaladel. Põhjalik ülevaade antakse erinevate kehaliste võimete testidest.

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** Vastupidavustreeningu põhialused jooksmises

*Martin Mooses*

**11.45 - 13.15** Erinevate spordialade kasutamine rahvaspordis ja liikumisharrastuses

*Martin Mooses*

**14.15 – 15.45** Rulluisutamine kui rahvasport. Valmistumine rulluisumaratoniks

*Jarek Mäestu*

**16.00 – 17.30** Sportlase kehalise võimekuse testimine

*Jarek Mäestu*

**Osavõttasu:** 20 EUR osaleja kohta (sisaldab kohvipausi)

**Registreerimine** koolitusele kindlasti elektrooniliselt–

<http://www.eformular.com/reinjalak/liikumisharrastus.html>

Kontaktinfo: [rein@spordiinfo.ee](mailto:rein@spordiinfo.ee) või tel. 5011500 [www.sportkoigile.ee](http://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.

### **Jarek Mäestu**

Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskonna teadur treeningu füsioloogia alal. Euroopa Sporditeaduste kolledži liige alates 2005a. Kuulunud Eesti sõudmise koondisesse. Esinenud loengutega spordi ning treeningutega seotud konverentsidel ja seminaridel. Avaldanud 40 teaduslikku artiklit rahvusvahelistes ajakirjades ning 2 raamatu peatükki.