

Ühendus Sport Kõigile koostöös Eesti Olümpiakomiteega korraldab liikumisharrastuse koolitusprogrammi sarjas koolituse

„VASTUPIDAVUSE ALUSED JA ÕIGE METOODIKA“

Ootame osalema treenereid, kehalise kasvatuse õpetajaid ja kõiki tervislikku eluviisi armastavaid inimesi täiendkoolitusele „**Vastupidavuse alused ja õige metoodika**“, mis toimub **pühapäeval 5. mail Tallinnas, aadressil Tondi 84 Audentese koolimaja aulas 1. korrusel.**

Täiendkoolitus on mõeldud kõigile, kes tunnevad huvi liikumise ja spordi vastu. Tutvustatakse vastupidavuse arendamise tähtsust meie organismile, meetoodilisi aluseid, treeningmeetodeid jooksmisel ja teistel vastupidavusaladel. Põhjalik ülevaade antakse ka õigetest mängudest ja harjutustest lapseas.

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 Laste mängud ja harjutused – *Rein Jalak*

11.45 - 13.15 Vastupidavustreeningu alused – *Martin Mooses*

14.00 – 15.30 Maailma tippjooksjate vastupidavustreening Keenias – *Martin Mooses*

15.45 – 17.15 Toitumine ja vastupidavustreening – *Martin Mooses*

Osavõtutasu: 32 eurot/osaleja

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

Kohtade arv on piiratud. Minimaalne osavõtjate arv koolituse toimumiseks on 25 inimest.

Kontaktinfo: rein.jalak@gmail.com või tel. 5011500.

LEKTORID

Martin Mooses

Tartu Ülikooli kehakultuuriteaduskonna spordipedagoogika ja treeningõpetuse instituudi kehalise kasvatuse didaktika assistent, täiendkoolituse koordinaator. Eesti meister 3000 meetri takistusjooksus ning mitmekordne medaliomanik 3000 meetri takistusjooksu ja 5000 meetri jooksus. Kuulunud Eesti koondisesse takistusjooksus. Töötab Eesti treenerite tasemekoolituse juhina, OÜ Kipka koolitajana, nõustajana ning treenerina. Koostanud mitmeid treenerite koolituse õppematerjale Eesti Kergetõustikuliidule, osalenud Eesti Olümpiakomitee poolt läbi viidud koolitustel koolitajana.

Rein Jalak

Ühenduse Sport Kõigile asepresident. Tartu Ülikooli Pärnu kolledži dotsent. Töötanud Rahvusvahelise Ülikooli Audentes kolledži direktorina ja professorina, Tallinna Ülikooli sporditeooria osakonna professorina, Tartu Ülikooli treeningprotsessi uurimise laboratooriumi juhatajana, Spordimeditsiini Sihtasutuse asutajana ja juhatajana. Eesti olümpiakoondise arst

1998, 2000, 2004a. Töötanud Eesti korvpalli, suusatamise ja judokoondise arstina. Eesti koondise arst 7 universiaadil. N. Liidu korvpalli meistrivõistluste kuldmedal arsti ja vastupidavuse treenerina. Kirjutanud ligi 20 spordi ja tervise alast raamatut ja arvukalt artikleid.