

JOOKSMISE SUVEÜLIKOOL

09.07 ja 16.07.2013

Tartu Ülikooli Kehakultuuriteaduskond kutsub kõiki spordihuvilisi, kehalise kasvatusõpetajaid, treenereid ja sportlaseid SUVEÜLIKOOLI täiendama oma teadmisi ja praktilisi oskusi jooksutreeningust.

Sihtrühm: Spordihuvilised, kehalise kasvatusõpetajad, treenerid, sportlased.

Eesmärk: Anda osalejatele põhjalik ülevaade jooksutreeningutest. Planeerimisest kuni võistlemiseni.

Õpiväljundid: Kursuse läbinu:

1. teab jooksutreeningu põhialuseid ja meetodikaid;
2. tunneb jooksutehnikat ning oskab leida harjutusi tehnika parandamiseks;
3. oskab planeerida jooksutreeningud;
4. teab, kuidas valmistuda olulisemateks võistlusteks;
5. teab, kuidas toituda enne võistlust, võistluse ajal ja võistluse järgselt.

Hind: 39 €

Ajakava: 09. juuli 2013

17.00-18.30 Jooksutreening: põhialused ja meetodika.

18.30-20.00 Praktiline tund: jooksutehnika.

16. juuli 2013

17.00-18.30 Ettevalmistus jooksuvõistluseks: treenimine, toitumine ja taktika.

18.30-20.00 Praktiline tund: erinevad treeningmeetodikad.

Registreerumine: **e-mail:** Martin.Mooses@ut.ee (osaleja nimi, isikukood, telefon, arve saaja aadress ning asutuse puhul registrikood)

internetis: <http://www.kk.ut.ee/184479>

Registreerumise tähtaeg: **04. juuli 2013.**

Täiendav info: Martin Mooses TÜ kehakultuuriteaduskond, tel. 53463066, martin.mooses@ut.ee

Õppejõud: MARTIN MOOSES Tartu Ülikooli Kehakultuuriteaduskond (MSc).