

Ühendus Sport Kõigile koostöös Eesti Olümpiakomiteega korraldab liikumisharrastuse koolitusprogrammi sarjas koolituse

## **„VASTUPIDAVUS SPORDIS“**

Ootame osalema treenereid, kehalise kasvatusse õpetajaid ja kõik tervislikku eluviisi armastavaid inimesi täiendkoolitusele „**Vastupidavus spordis**“, mis toimub reedel, **29. jaanuaril 2010. a. Tallinnas, TLÜ Terviseteaduste ja Spordi Instituudi uues õppehoones** (Tondi 55, 2. korrus)).

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 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**

**Vastupidavus spordis** - reede, 29. jaanuar 2010.

- 10.00 - 11.30 Vastupidavuse alused – *Rein Jalak*
- 11.45 - 13.15 Vastupidavus erinevatel spordialadel – *Martin Mooses*
- 14.15 – 15.45 Jooksmine ja tervisekõnd – *Martin Mooses*
- 16.00 – 17.30 Kehaliste võimete testid – *Martin Mooses*

**Osavõtutasu:** 250 krooni /osaleja

Kontaktinfo: [rein@spordiinfo.ee](mailto:rein@spordiinfo.ee) või tel. 53641500  
[www.sportkoigile.ee](http://www.sportkoigile.ee)

**Registreerimine koolitusele kindlasti elektrooniliselt. Registreeru**  
**<http://www.eformular.com/reinjalak/liikumisharrastus.html>**

### **LEKTORID**

#### **Rein Jalak**

Ühenduse Sport Kõigile asepresident. Töötanud Rahvusvahelise Ülikooli Audentes kolledži direktori ja professorina, Tallinna Ülikooli sporditeooria osakonna professorina, Tartu Ülikooli treeningprotsessi uurimise laboratooriumi juhatajana, Spordimeditsiini Sihtasutuse juhatajana. 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 ligi 20 spordi ja tervise alast raamatut ja arvukalt artikleid.

#### **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 Kergetõustikuliidule ning osalenud Eesti Olümpiakomitee poolt läbi viidud koolitustel koolitajana.