



Eesti Jõutõsteliit korraldab koostöös EOK-ga täiendkoolituse

"Kinesio- ja sporditeipimine: teooria ja praktika"

Jõutõstmise- ja jõusaalitreenerite komisjon korraldab erialase täiendkoolituse tasemele **EKR3-EKR6** (10akadeemilist tundi).

Koolitus toimub pühapäeval, 5.mail 2019 **Kadaka Konverentsikeskuses** (Kadaka tee 4, 10621 Tallinn). Koolitus sobib kõikide spordialade treeneritele.

Koolitus annab 10 akadeemilist tundi ning iga koolituse läbija saab vastava diplomi. Koolitajaks on täielik oma ala spetsialist **Mati Arend**.

Koolituse sisu: Käesoleval koolitusel tutvustame kõigepealt teipimiste teoreetilist tausta, et mis on teipimise näidustused ja vastunäidustused ning kuidas toimib elastne teipimine võrreldes jäiga sporditeipimisega. Praktilistes osades proovime üksteise peal läbi teipimistehnikad elastsel teibil ja sporditeibil just nendes piirkondades, mis saavad suuremat koormust jõutreeningutel.

Koolituse ajakava:

08.30-09.00 Registreerimine
09.00-10.15 Teooria
10.15-10.30 Paus
10.30-12.00 Praktiline osa– kinesio- ja sporditeipimine 1.osa
12.00-13.00 Lõunapaus
13.00-14.15 Praktiline osa– kinesio- ja sporditeipimine 2.osa
14.15-14.30 Paus
14.30-16.00 Praktiline osa– sporditeipimine
16.00-16.15 Paus
16.15-17.00 Kordamine, kokkuvõte, küsimused

Koolituse maksumus: 50€ + teibid 15€ = **65€**. Koolituse eest saab tasuda nii sularahas, arvega ja ülekandega.

Registreerimine koolitusele: jyrgenleesmann@gmail.com

Kes on Mati Arend?



Haridus: Mati lõpetas Tartu Ülikooli füsioteraapia bakalaureuse ja magistriõpingud ning jätkab teadustööd ka doktorantuuris.

Töökogemus: Mati on töötanud TÜ/Rock korvpallikoolis ja Eesti U16 poiste korvpallikoondistega ning aidanud paljusid Eesti saavutussportlasi. Lisaks töötab Mati ka Tartu Ülikooli kliinikumi Spordimeditsiini ja taastusravi kliinikus ning õpetab Tartu Ülikoolis füsioteraapia tudengeid. Mati on üks FysioCentrumi asutajatest.

Enesetäiendus: Ta on ennast täiendanud paljudel väliskoolitustel manuaal- ja sporditeraapia valdkonnas USA-s, Austraalias, Portugalis, Irimaal jm ning viinud läbi spordifüsioteraapia konverentse.