



FYSIIKKA- JA RAVINTOKURSSIKOULUTUS

25.10.2014

LINNA HOTELLI, HARTOLA

Ohjelma:

La 25.10.2014

09.30 Saapuminen ja tulokahvit
Linnahotelli

10.00 Fysiikka, luento 1 (Vesa Kuparinen)

Onko erotuomari urheilija
Fyysisen kunnan vaikutus erotuomarin suoritukseen
Erotuomarin alkuverryttelyn periaatteet

Veistola

11.15 Fysiikka, käytäntö 1 (Vesa Kuparinen)

Erotuomarin alkuverryttely käytännössä
Havaintomotoriikan harjoittaminen

Liikuntasali

12.30 Lounas

Ravintolasali

13.15 Fysiikka, luento 2 (Vesa Kuparinen)

Kestävyysharjoittelun periaatteet
Olemusta tukeva harjoittelu
Voimaharjoittelun periaatteet
Koordinaation harjoittaminen

Veistola

14.30 Fysiikka, käytäntö 2 (Vesa Kuparinen)

Otteluun valmistavan harjoituksen esimerkki

Liikuntasali



16.00 Päiväkahvi

16.45 Ravinto (Aku Jaakkonen)

Veistola

Mitä on terveellinen syöminen, ihmisen optimaalinen ruokavalio?
Miten ravinnolla parannan suorituskykyäni, palautumistani ja vastustuskykyäni?
Ravinnon vaikutus fyysisesti ja psyykkisesti (hormonitoiminta).
Mitä syödä ennen ja jälkeen ottelun/harjoituksen ja sen aikana?
Mitä kannattaa ostaa ruokakaupasta (kauppalista)
Totuus lisäravinteista

18.30 Päivällinen ja päätöstilaisuus

Ravintolasali

Turvallista kotimatkaa!