

## II taseme koolitus, 28.–30. oktoober ja 11.–13. november 2011

Tartu, Jakobi 5-203

### KAVA

#### Reede, 28. oktoober

10.00 – 10.15	saabumine
10.15 – 11.45	<b>Raivo Puhke</b> Tugi-liikumisaparaat, selle aktiivne ja passiivne osa
11.45 – 12.00	<i>kohvipaus</i>
12.00 – 13.30	<b>Priit Kaasik</b> Lihaskoe ehitus ja funktsioneerimine
13.30 – 14.30	<i>lõuna</i>
14.30 – 16.00	<b>Luule Medijainen</b> Inimese organismi talitluse energeetilised alused
16.00 – 16.15	<i>kohvipaus</i>
16.15 – 17.45	<b>Luule Medijainen</b> Südame-veresoonkonna ja hingamissüsteemi talitlus

#### Laupäev, 29. oktoober

09.00 – 10.30	<b>Jorgen Matsi</b> Psühholoogilised oskused spordis I: eesmärkide püstitamine
10.30 – 10.40	<i>kohvipaus</i>
10.40 – 11.25	<b>Jorgen Matsi</b> Psühholoogilised oskused spordis I: keskendumine
11.30 – 12.15	<b>Aave Hannus</b> Grupitöö alused
12.15 – 13.15	<i>lõuna</i>
13.15 – 14.45	<b>Aave Hannus</b> Arenguline spordipsühholoogia
14.45 – 15.00	<i>kohvipaus</i>
15.00 – 16.30	<b>Raivo Puhke</b> Lihastegevuse energeetika, aeroobne ja anaeroobne töörežiim
16.35 – 18.05	<b>Raivo Puhke</b> Lihase jõud, kiirus, võimsus ja vastupidavus

#### Pühapäev, 30. oktoober

09.00 – 10.30	<b>Eva-Maria Riso</b> Treeningu mõju lihasele ja abistruktuuridele
10.30 – 10.45	<i>kohvipaus</i>
10.45 – 12.15	<b>Eva-Maria Riso</b> Treeningu mõju teistele organsüsteemidele
12.15 – 13.15	<i>lõuna</i>
13.15 – 14.45	<b>Ants Nurmekivi</b> Sporditreeningu planeerimise tasemed
14.45 – 15.00	<i>kohvipaus</i>
15.00 – 16.30	<b>Ants Nurmekivi</b> Põhilised kehaliste võimete liigid ja nende arendamiseks kasutatavad harjutused ning treeningmeetodid

#### Reede, 11. november

10.15 – 11.45	<b>Luule Medijainen</b> Tervisliku toitumise alused
11.45 – 12.00	<i>kohvipaus</i>
12.00 – 13.30	<b>Lennart Raudsepp</b> Erinevad ettevõtlusvormid, asutus, organisatsioon
13.30 – 14.30	<i>lõuna</i>
14.30 – 16.00	<b>Lennart Raudsepp</b> Sporti reguleerivad seadused ja konventsioonid, klubi või liidu põhikiri

#### Laupäev, 12. november

09.00 – 10.30	<b>Lennart Raudsepp</b> Sporditurundus
10.30 – 10.45	<i>kohvipaus</i>
10.45 – 12.00	<b>Lennart Raudsepp</b> Spordi suhtekorraldus
12.00 – 13.00	<i>lõuna</i>
13.00 – 14.30	<b>Jaan Loko</b> Õppimine ja õpetamine treeningprotsessis
14.30 – 14.45	<i>kohvipaus</i>
14.45 – 16.15	<b>Jaan Loko</b> Treeneri rollid
16.20 – 17.50	<b>Jaan Loko</b> Sporditreeningu komponendid

#### Pühapäev, 13. november

09.00 – 10.30	<b>Rein Jalak</b> Sportlase kehaline areng ja bioloogiline vanus
10.30 – 10.45	<i>kohvipaus</i>
10.45 – 12.15	<b>Rein Jalak</b> Noortesporti meditsiinilised probleemid
12.15 – 13.15	<i>lõuna</i>
13.15 – 14.45	<b>Rein Jalak</b> Ületreening ja ülekoormussündroom. Ülekoormusvigastused spordis
14.45 – 15.00	<i>kohvipaus</i>
15.00 – 16.30	<b>Rein Jalak</b> Lihaste düsbalanss ja terviseriskiga kehalised harjutused