

# I TASEME SPORDI ÜLDAINETE KOOLITUS

16.–18. märts 2012, Tartu, Jakobi 5-203

## Reede, 16. märts 2012

09.45 – 10.00	saabumine
10.00 – 10.15	sissejuhatus - <b>Tõnis Matsin</b>
	Treenerite tasemekoolitus ja litsenseerimine Eestis
10.15 – 11.45	<b>Luule Medijainen</b>
	Lühiülevaade inimese organismi ehitusest ja talitlusest
12.00 – 13.30	<b>Luule Medijainen</b>
	Organsüsteemide ja organismi kui terviku talitluse regulatsioon. Treeningupuhused muutused inimese organismis
13.30 – 14.30	<i>lõuna</i>
14.30 – 16.00	<b>Luule Medijainen</b>
	Inimese kohanemisvõime
16.00 – 16.15	<i>kohvipaus</i>
16.15 – 19.15	<b>Lennart Raudsepp</b>
	Sporditurunduse alused Sissejuhatus majandusõppesse. Spordi organisatsiooniline alus ja struktuur

## Laupäev, 17. märts 2012

09.00 – 10.30	<b>Jorgen Matsi</b>
	Motivatsioon spordis
10.30 – 10.45	<i>kohvipaus</i>
10.45 – 12.15	<b>Aave Hannus</b>
	Treener kui grupi liider
12.15 – 13.00	<i>lõuna</i>
13.00 – 14.30	<b>Raivo Puhke</b>
	Sporditehnika õpetamine ja omandamine
14.45 – 16.15	<b>Raivo Puhke</b>
	Treenerile vajalikud oskused ja võimed
16.15 – 16.30	<i>kohvipaus</i>
16.30 – 19.30	<b>Rein Jalak</b>
	Sagedasemad haigused spordis Sagedasemad tugi-liikumisaparaadi haigused

## Pühapäev, 18. märts 2012

09.00 – 10.30	<b>Raivo Puhke</b>
	Treeningu printsiibid ja nende rakendatavus
10.30 – 10.45	<i>kohvipaus</i>
10.45 – 12.15	<b>Raivo Puhke</b>
	Kehalise ettevalmistuse baaskomponendid
12.15 – 13.00	<i>lõuna</i>
13.00 – 14.30	<b>Rein Jalak</b>
	Olulisemad ealised iseärasused
14.30 – 14.45	<i>kohvipaus</i>
14.45 – 16.15	<b>Rein Jalak</b>
	Spordimeditsiiniline terviseuuring spordis