

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

Laupäev, 29. oktoober

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

Pühapäev, 30. oktoober

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

Reede, 11. november

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

Laupäev, 12. november

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

Pühapäev, 13. november

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