

TREENINGUTE PLANEERIMINE JA LIHASHOOLDUS

Aeg: 23.08.2013

Koht: Lossi 3, Tartu

Õppejõud: Janno Jürgenson

Sihtrühm: treenerid, kehalise kasvatuse õpetajad, harrastus- ja võistlussportlased, kõik huvilised

Eesmärk: Anda teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskusi treeningprotsessi planeerimisest ning sealjuures taastumise ja lihashoolduse jälgimisest.

Kursuse täies mahus läbinu

- oskab koguda, analüüsida ja kriitiliselt tõlgendada treeningutega seotud asjakohast informatsiooni;
- oskab hinnata treeningkaval põhineva lihashoolduse sekkumise vajadust;
- oskab n-ö treeningsekkumist kriitiliselt hinnata ja vajadusel mugandusi teha ning vajadusel katkestada;
- oskab teha koostööd füsioterapeudi, treeneri või spordiarstiga.

Maht: 0,25 EAP (8 tundi)

Hind: 75 eurot

Sisu:

- Treening kui treeningteraapia
- Treeningkavadest vigade leidmine
- Taastumise tähtsus ning mõjutamise võimalused (aeg, toidulisandid, massaaž, uni jne)
- Lihashooldus treeningute ajal – kuidas ja millal kasutada?
- Lihashoolduse põhikomponendid – venitamine, massaaž, teipimine – millal kasutada?

Nõuded lõpetamiseks: osalemine auditoorses õppetöös, iseseisva töö sooritamine

Info: www.ut.ee/suveulikool

TÜ elukestva õppe keskus, Esta Pilt, taiendusope@ut.ee, 737 5560

Registreerimine: <https://www.is.ut.ee/pls/ois/tere.tulemast?viit=4542603>