

## 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](http://www.ut.ee/suveulikool)

TÜ elukestva õppe keskus, Esta Pilt, [taiendusope@ut.ee](mailto:taiendusope@ut.ee), 737 5560

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