

LIIKUMISHARRASTUSE ABITREENER EKR 3
KOOLITUSE AJAKAVA
4.-5. aprill Tallinn ja 11.-12. aprill 2025 Tartu

Koolitus toimub Tallinnas ja Tartus. Tegemist on ühe koolitusega, st kutse taotleja peab osalema nii Tallinna kui Tartu koolituspäeval.

Reede, 4. aprill Sparta spordiklubi (Pärnu mnt. 139c, Tallinn)		
10.00-11.30	Inimesepõhiliikumise funktsionaalne analüüs <i>Põhiliigutustegevuste ja liigutustrite analüüsioskus lähtudes liigutuste järjestusest, erinevatest tasapindadest ning normliigutuse printsiipidest. Asendite ja liigutuste kirjeldamisel kasutatav eriala terminoloogia.</i>	Kirsti Pedak
11.30-12.15	Iseseisev lõunapaus	
12.15-13.45	Kehaliste võimete arendamine - funktsioonipõhine lihastreening <i>Jõuharjutuste kategoriseerimine inimese keha liikumustritest lähtuvalt ning harjutuste kohandamine sõltuvalt keskkonnast. Harjutusvara ja treeningplaani koostamine võttes arvesse ealised iseärasused ning kehalised võimed</i>	Siim Kelner, personaaltreener
13.45-14.00	Sirutuspaus	
14.00-15.30	Praktikum ja grupitöö <i>Harjutuste tehnilise soorituse käsitus, tasakaalustatud harjutuskava koostamine juhtumipõhiselt</i>	Siim Kelner, personaaltreener
15.30-15.45	Sirutuspaus	
15.45-17.15	Lihtsamad liikumisviisid ja võimalused <i>Kepikõnd kui liikumisharrastus - kellele ja milleks? Ülevaade kepikõnni olemusest. Keppidega kõnni ja kepikõnni erisused. Kellele ja milleks kepikõnniga tegelemine. Praktiline tegevus</i>	Janne Tomberg, INWA National Trainer

Laupäev, 5. aprill

Tallinna Ülikool, ruum T-314 (Narva mnt 25)

10.00–15.30	Psühholoogilised ja sotsiaalsed aspektid treeneri töös <i>Liikumismotivatsiooniga seotud teooriaid ning nende praktilised rakendamise võimalused. Nii motivatsiooni kui ka üldise heaolu seisukohalt tutvumine inimeste psühholoogiliste baasvajaduste kontseptsiooniga ning praktiliste viisidega nende vajaduste rahuldamisel tervisekäitumise valdkonnas.</i> <i>Liikumisharjumuste kujundamise osas loome arusama harjumuste olemusest ja õpime analüüsima harjumuste süsteeme ning mõistma nende süsteemide muutmise võimalusi. Käsitame ka tervisekäitumise sotsiaalseid aspekte ning nende rakendamise võimalusi tervisekäitumise edendamise juures.</i>	Snezana Stoljarova, TLÜ spordipsühholoogia
--------------------	--	--

Reede, 11. aprill

Tartu Ülikool, Ujula 4, Tartu (ruum 3026 A.-M. Viru auditoorium)

09.30-11.00	Rahva- ja tervisesport ning liikumisharrastus <i>Rahvaspordi põhialused ja nende käsitlemine praktikas. Rahva- ja tervisespordi kasutatavad mõisted. Kehalise aktiivsuse ning istuva eluviisi mõju tervisele (südame-veresoonkonna haigused, osteoporoos, ülekaal). Inimese kehalise aktiivsuse taseme määramise lihtsamate meetodite tutvustus. Inimese funktsionaalse võimekuse taseme meetodite ning energeetilise kulutuse määramise meetodite tutvustus. Põhiteadmised aeroobse ja jõufitnessi arendamisest rahva ja tervisespordi kontekstis.</i>	Professor Jarek Mäestu
11.00-11.15	Sirutuspaus	
11.15-12.45	Liikumisaparaadi areng läbi elukaare (lihastasakaal ja kehahoid) <i>Liikumisaparaadi arengulised protsessid ja seosed kehalise aktiivsusega. Meetodid lihaste düsbalansi ning liigse lihaspinge vältimiseks. Liigutustegevuse mõjul arenenud kõrvalekalded normaalfüsioloogilisest liigutustrahvust ning nende korrigeerimise alused</i>	TÜ teadur Eva-Maria Riso

12.45-13.30	iseseisev lõuna	
13.30-15.00	Tervise ja töövõime hindamine <i>Organismi erinevate terviseseisundi võimekuse hindamise meetodid. Ealised iseärasused füüsilise tervise ja kehakompositsiooni hindamisel.</i>	TÜ lektor Raivo Puhke
15.00-15.30	Riietuspaus	
15.30-17.00	Kehaliste võimete arendamine <i>Kehalised võimed ja nende arendamise põhimõtted</i>	TÜ lektor Raivo Puhke

Laupäev, 12. aprill
Tartu Ülikool, Ujula 4, Tartu (ruum 3026 A.-M. Viru auditoorium)

09.30-11.00	Kehaline aktiivsus ja toitumine: põhimõisted, energiatasakaal <i>Toitumise, kehalise aktiivsuse ja tervise seosed. Toitumisalased põhimõisted ja erinevate toitainete funktsioonid inimorganismis. Tasakaalustatud toidumenüü koostamine.</i>	Assistent Luule Medijainen
11.00-11.15	Sirutuspaus	
11.15-12.45	Toitumine, kehaline aktiivsus ja tervis <i>Inimese toitumisvajadus ja nende sõltuvus koormustest lähtuvalt. Toidu, toitumise ja kehalise aktiivsuse teadliku kasutamise võimalused tervise säilitamise, tugevdamise ja taastamise eesmärgil.</i>	Assistent Luule Medijainen
12.45-13.30	iseseisev lõuna	
13.30-15.00	Lihtsamad liikumisviisid ja võimalused – jooksmine <i>Jooksutehnika, jooksutehnika harjutused ja jooksutreening (teooria + praktiline)</i>	Tiina Torop, Kergejõustikutreener (TÜ Akadeemiline Spordiklubi)
15.00-15.30	Riietumispaus	
15.30–17.00	Praktikum ja grupitöö <i>Juhtumipõhine treeningtunni läbiviimine</i>	Raskejõustiku assistent Peep Päll