

I TASEME TREENERITE ÜLDAINETE KOOLITUS

30. november ja 1.–2. detsember 2007

TÜ kehakultuuriteaduskond, Tartu, Jakobi 5, auditoorium 203

KAVA

Reede, 30. november 2007

09.00 – 09.30 registreerimine

09.30 – 11.00 prof. **Vahur Ööpik**

- Lühülevaade inimese organismi ehitusest ja talitlusest

11.00 – 11.30 *kohvipaus*

11.30 – 13.00 prof. **Vahur Ööpik**

- Organsüsteemide ja organismi kui terviku talitluse regulatsioon. Treeningupuhused muutused inimese organismis. Füüsiliste koormuste mõju luustikule, lihastikule ja närvisüsteemile

13.00 – 14.00 *lõuna*

14.00 – 15.30 prof. **Vahur Ööpik**

- Inimese kohanemisvõime

15.30 – 17.00

prof. **Ants Nurmekivi**

- Treeningu printsiibid ja nende rakendatavus

17.00 – 17.30 *kohvipaus*

17.30 – 19.00 prof. **Ants Nurmekivi**

- Kehalise ettevalmistuse baaskomponendid

Laupäev, 1. detsember 2007

09.00 – 10.30 dots. **Jaan Loko**

- Sporditehnika õpetamine ja omandamine

10.30 – 12.00 dots. **Jaan Loko**

- Treenerile vajalikud oskused ja võimed

12.00 – 12.30 *kohvipaus*

12.30 – 14.00 prof. **Lennart Raudsepp**

- Sissejuhatus majandusõppesse. Sporditurunduse alused

14.00 – 15.00 *lõuna*

15.00 – 16.30 prof. **Lennart Raudsepp**

- Spordi organisatsiooniline alus ja struktuur, spordi reguleerimise vormid

16.30 – 17.00 *kohvipaus*

17.00 – 18.30 doktorant **Julia Krasnova**

- Motivatsioon spordis

Pühapäev, 2. detsember 2007

09.00 – 10.30 doktorant **Julia Krasnova**

- Treener kui grupi liider

Eesti Olümpiakomitee projekt “1. -3. taseme treenerite kutsequalifikatsioonisüsteemi ja sellele vastava koolitussüsteemi väljaarendamine- III etapp” **projekt nr. 1.0101-0261**

Projekti rahastab Euroopa Sotsiaalfond riikliku arengukava meetme 1.1. “Tööjõu paindlikkust, toimetulekut ja elukestvat õpet tagav ja kõigile kättesaadav haridussüsteem” raames. Projekti kaasrahastabaja on Eesti Kultuuriministeerium.



- 10.30 – 12.00 dr. **Agnes Mägi**
- Olulisemad ealised iseärasused
- 12.00 – 12.30 *kohvipaus*
- 12.30 – 14.00 dr. **Agnes Mägi**
- Spordimeditsiiniline terviseuuring spordis
- 14.00 – 15.00 *lõuna*
- 15.00 – 16.30 dr. **Agnes Mägi**
- Sagedasemad haigused spordis
- 16.30 – 17.00 *kohvipaus*
- 17.00 – 18.30 dr. **Agnes Mägi**
- Sagedasemad tugi-liikumisaparaadi haigused

Küsitlusleht

Koolitustunnistuste kätteleandmine