

Treenerite III taseme sporditeooria koolitus (III - 1)

Tallinna Ülikooli Terviseteaduste ja Spordi Instituut korraldab treenerite III taseme sporditeooria koolituskursused, mis toimuvad vastavalt EOK poolt kinnitatud aineprogrammidele.

Sihtgrupp: treenerid, laste ja noorte treenerid, spordiklubide treenerid ja juhendajad, kes on läbinud II astme treenerite sporditeooria koolituse.

Aeg: **25.-27. jaanuar – 15.-17.veebruar – 22.-23.märts 2008**

Koht: Tallinna Olümpiapurjespordikeskus, TLÜ ruum nr. 205, Regati pst. 1, II korrus.

Maht: 70 tundi auditoorseid loenguid spordikorralduse, biomeditsiini, pedagoogika ja psühholoogia alal

Maksumus: 2250 krooni - **tulumaksuvaba.**

Väljund: Tallinna Ülikooli täiendkoolituse tõend, mis kehtib kutsekvalifikatsiooni eksamil.

Registreerimine: TLÜ koduleheküljel <http://www.tlu.ee/> Terviseteaduste ja Spordi Instituut, Täiendkoolitus, Ankeet-avalus Registreerimisvorm Üldise spordiõpetuse teoriakursusele

Reede 25.jaanuar – 6 tundi

13:45-14:00 - Registreerumine

14:00-15:30 – Treening ja soolised iseärasused. (2 tundi)

Lektor: dotsent Karin Baskin

15:45-17:15 – Erinevate spordialade spordimeditsiiniline iseloomustus. Taustajõud spordis (2)

Lektor: emeriitprofessor Tiiu Olm

17:15-17:30 Kohvipaus

17:30-19:00 – Erinevate spordialade spordimeditsiiniline iseloomustus. Taustajõud spordis (2)

Lektor: emeriitprofessor Tiiu Olm

Laupäev 26.jaanuar – 10 tundi

9:45-10:00 - Registreerumine

10:00-11:30 – Treenitavus ja sünnipärased eeldused. (2 tundi)

Lektor: dotsent Kristjan Port

11:45-13:15 – Treeneri kutsemeisterlikkust mõjustavad tegurid (1 tund)

Sporditreeningu spetsiaalprintsüübid (1 tund)

Lektor Marion Piisang

13:15-14:15 Kohvipaus

14:15-15:45 – Treeningu adaptatsioonilised aspektid (2 tundi)

Lektor Marion Piisang

16:00-17:30 – Kiirusvõimed ja nende arendamise meetoodika (2 tundi)

Lektor Marion Piisang

17:45-19:15 – Töösuhteid reguleerivad õigusaktid ja töösuhetes kasutatavad põhimõisted

Lektor Tiia Randma

Pühapäev 27.jaanuar – 10 tundi

9:45-10:00 Registreerumine

10:00-11:30 – Vastupidavus- ja ultravastupidavustreeningu füsioloogiline eripära.(2 tundi)

Lektor: dotsent Kristjan Port

11:45-13:15 – Kiirus- ja jõutreeningu füsioloogiline eripära. (2 tundi)

Lektor: dotsent Kristjan Port

13:15-14:15 Kohvipaus

14:15-15:45 Jõuvõimed ja nende arendamise meetoodika (2 tundi)

Lektor Marion Piisang

16:00-17:30 – Vastupidavus ja selle arendamise meetoodika (2 tundi)

Lektor Marion Piisang

17:45-19:15 – Painduvus ja osavus ning nende arendamise meetoodika (2 tundi)

Lektor Marion Piisang

Reede 15.veebruar – 6 tundi

13:45-14:00 - Registreerumine

14:00-15:30 - Aklimatiseerumine spordis. (2 tundi)

Lektor: dotsent Kristjan Port

15.45-17:15 – Sunnitud treeningpaus ja sellest taastumine. (2 tundi)

Lektor: dotsent Kristjan Port

17:15-17:30 Kohvipaus

17:30-19:00 – Töövõime pikaajaline dünaamika.(2 tundi)

Lektor: dotsent Kristjan Port

Laupäev 16.veebruar – 10 tundi

9:45-10:00 - Registreerumine

10:00-11:30 – Sportliku vormi ajastamine.(2 tundi)

Lektor: dotsent Kristjan Port

11:45-13:15 – Taastumisprotseduurid ja taastumisvahendid spordis (2 tundi)

Lektor: emeriitprofessor Tiiu Olm

13:15-14:15 Kohvipaus

14:15-15:45 – Arstlik – pedagoogiline ja enesekontroll spordis (2 tundi).

Lektor: emeriitprofessor Tiiu Olm

16:00-17:30 – Spordipsühholoogia rakendusvõimalused (2 tundi)

Lektor: Aave Hannus

17:45-19:15 – Kiire edu soovist tulenevad probleemid spordis. Stress ja läbipõlemine (1 tund)

Sporditraumade psühholoogilised aspektid. Vigastustest paranemine (1 tund)

Lektor: Aave Hannus

Pühapäev 17.veebruar – 10 tundi

9:45-10:00 - Registreerumine

10:00-11:30 - Agressiivne käitumine spordis (1 tund)

Psühholoogilised oskused spordis. Kujutlustehnika kasutamine (1 tund)

Lektor: Aave Hannus

11:45-13:15 – Lõdvestuste kasutamine spordis (1 tund)

Treeneri töö lastevanematega (1 tund)

Lektor: Aave Hannus

13:15-14:15 Kohvipaus

14:15-15:45 - Arstlik – pedagoogiline ja enesekontroll spordis (2 tundi).

Lektor: emeriitprofessor Tiiu Olm

16:00-17:30 - Vee ainevahetus puhkeseisundis ja kehalisel tööl. (2 tundi)

Lektor: dotsent Kristjan Port

17:45-19:15 – Tippportlase toitumisvajadused. (2 tundi)

Lektor: dotsent Kristjan Port

Laupäev 22.märts – 10 tundi

9:45-10:00 - Registreerumine

10:00-11:30 – Doping spordis (2 tundi).

Lektor: emeriitprofessor Tiiu Olm

11:45-13:15 – Toitumise erirežiimid. Toidulisandite kasutamine spordis. (2 tundi)

Lektor: dotsent Kristjan Port

13:15-14:15 Kohvipaus

14:15-15:45 – Treening ja organismi kaitsesüsteem (2 tundi)

Lektor: dotsent Kristjan Port

16:00-17:30 – Ettevõtte asutamine, rahastamise võimalused. MTÜ asutamine, liikmed, juhtimine

Lektor Tiia Randma

17:45-19:15 – Organisatsiooni töö korraldamine. Asjaajamine ja dokumentatsioon

Lektor: prof. Lennart Raudsepp

Pühapäev 23.märts – 8 tundi

9:45-10:00 Registreerumine

10:00-11:30 – Suhtlemine avalikkuse ja meediaga (2 tundi)

Lektor: prof. Lennart Raudsepp

11:45-13:15 – Spordi rahastamine

Lektor: prof. Lennart Raudsepp

13:15-14:15 Kohvipaus

14:15-15:45 – Treeningu juhtimine ja kontroll (2 tundi)

Lektor: Indrek Rannama

16:00-17:30 – Liigutustehnika individualiseerimine, modelleerimine ja tehnika täiustamine

Lektor: Indrek Rannama

17:30-17:45 Küsitlusleht & tõendid

Toomas Herde

Koolituse projektijuht

GSM 50 54 659

treener@tlu.ee