

**LIIKUMISHARRASTUSE ABITREENER EKR 3**  
**KOOLITUSE AJAKAVA**  
**7.-8. juuni ja 14.-15. juuni 2024**

Juhime tähelepanu, et koolitus toimub Tallinnas ja Tartus. Tegemist on ühe koolitusega, st kutse taotleja peab osalema nii Tallinna kui Tartu koolituspäevadel.

<b>Reede, 7. juuni</b> <b>Tallinna Ülikool, ruum T-314 (Narva mnt 25)</b>		
<b>10.00-11.30</b>	<b>Inimesepõhiliikumise funktsionaalne analüüs</b> <i>Põhiliigutustegevuste ja liigutusmuustrite analüüsioskus lähtudes liigutuste järjestusest, erinevatest tasapindadest ning normliigutuse printsiipidest. Asendite ja liigutuste kirjeldamisel kasutatav eriala terminoloogia.</i>	Kirsti Pedak, TLÜ liikumisteaduste lektor
<b>11.30-12.15</b>	Iseseisev lõunapaus	
<b>12.15-13.45</b>	<b>Kehaliste võimete arendamine - funktsioonipõhine lihastreening</b> <i>Jõuharjutuste kategoriseerimine inimese keha liikumismustritest lähtuvalt ning harjutuste kohandamine sõltuvalt keskkonnast. Harjutusvara ja treeningplaani koostamine võttes arvesse ealised iseärasused ning kehalised võimed</i>	Siim Kelner, personaaltreener
<b>13.45-14.00</b>	Sirutuspaus	
<b>14.00-15.30</b>	<b>Praktikum ja grupitöö</b> <i>Harjutuste tehnilise soorituse käsitlemine, tasakaalustatud harjutuskava koostamine juhtumipõhiselt</i>	Siim Kelner, personaaltreener
<b>15.30-15.45</b>	Sirutuspaus	
<b>15.45-17.15</b>	<b>Lihtsamad liikumisviisid ja võimalused</b> <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, 8. juuni**  
**Tallinna Ülikool, ruum T-314 (Narva mnt 25)**

<b>10.00–15.30</b>	<b>Psühholoogilised ja sotsiaalsed aspektid treeneri töös</b> <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, 14. juuni**  
**Tartu Ülikool, Ujula 4, Tartu (ruum 3026 A.-M. Viru auditoorium)**

<b>09.30-11.00</b>	<b>Rahva- ja tervisesport ning liikumisharrastus</b> <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
<b>11.00-11.15</b>	Sirutuspaus	
<b>11.15-12.45</b>	<b>Kehaline aktiivsus ja toitumine: põhimõisted, energiatasakaal</b> <i>Toitumise, kehalise aktiivsuse ja tervise seosed. Toitumiselased põhimõisted ja erinevate toitainete funktsioonid inimorganismis. Tasakaalustatud toidumenüü koostamine.</i>	Assistent Luule Medijainen
<b>12.45-13.30</b>	iseseisev lõuna	

<b>13.30-15.00</b>	<b>Liikumisaparaadi areng läbi elukaare (lihastasakaal ja kehahoid)</b> <i>Liikumisaparaadi arengulised protsessid ja seosed kehalise aktiivsusega. Meetodid lihaste düsbalansi ning liigse lihaspinge vältimiseks. Liigutustegevuse mõjul arenenud kõrvalekalded normaalfüsioloogilisest liigutusmuustrist ning nende korrigeerimise alused</i>	TÜ teadur Eva-Maria Riso
<b>15.00-15.30</b>	Riietuspaus	
<b>15.30-17.00</b>	<b>Lihtsamad liikumisviisid ja võimalused – jooksmine</b> <i>Jooksutehnika, jooksutehnika harjutused ja jooksutreening (teooria + praktiline)</i>	Tiina Torop, Kergejõustikutreener (TÜ Akadeemiline Spordiklubi)
<b>Laupäev, 15. juuni</b> <b>Tartu Ülikool, Ujula 4, Tartu (ruum 3026 A.-M. Viru auditoorium)</b>		
<b>09.30-11.00</b>	<b>Toitumine, kehaline aktiivsus ja tervis</b> <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
<b>11.00-11.15</b>	Sirutuspaus	
<b>11.15-12.45</b>	<b>Tervise ja töövõime hindamine</b> <i>Organismi erinevate tervises seisundi võimekuse hindamise meetodid. Ealised iseärasused füüsilise tervise ja kehakompositsiooni hindamisel.</i>	TÜ lektor Raivo Puhke
<b>12.45-13.30</b>	iseseisev lõuna	
<b>13.30-15.00</b>	<b>Kehaliste võimete arendamine</b> <i>Kehalised võimed ja nende arendamise põhimõtted.</i>	TÜ lektor Raivo Puhke
<b>15.00-15.30</b>	Riietumispaus	
<b>15.30–17.00</b>	<b>Praktikum ja grupidöö</b> <i>Juhtumipõhine treeningtunni läbiviimine</i>	Raskejõustiku assistent Peep Päll