

LIIKUMISHARRASTUSE ABITREENER EKR 3***KOOLITUSE AJAKAVA****6.-7. november Tallinn ja 13.-14. november 2026 Tartu**

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

Reede, 6. november Sparta spordiklubi (Pärnu mnt. 139c, Tallinn)		
09.30-10.00	Sissejuhatus	Renna Nelis LH treenerikutse koordinaator
10.00-11.30	Inimesepõhiliikumise funktsionaalne analüüs <i>Põhiliigutustegevuste ja liigutusmustrite analüüsioskus lähtudes liigutuste järjestusest, erinevatest tasapindadest ning normliigutuse printsiipidest. Asendite ja liigutuste kirjeldamisel kasutatav eriala terminoloogia.</i>	Taavi Metsma TLÜ lektor
11.30-12.15	Iseseisev lõunapaus	
12.15-13.45	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
13.45-14.00	Sirutuspaus	
14.00-15.30	Kehaliste võimete arendamine - funktsioonipõhine lihastreening <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
15.30-15.45	Sirutuspaus	
15.45-17.15	Praktikum ja grupidöö <i>Harjutuste tehnilise soorituse käsitlemine, tasakaalustatud harjutuskava koostamine juhtumipõhiselt</i>	Siim Kelner personaaltreener

Laupäev, 7. november
Tallinna Ülikool, (Narva mnt 29)

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, 13. november
Tartu Ülikool, Ujula 4, Tartu

09.30-11.00	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>	Eva-Maria Riso TÜ teadur
11.00-11.15	Sirutuspaus	
11.15-12.45	Tervise ja töövõime hindamine <i>Organismi erinevate tervises seisundi võimekuse hindamise meetodid. Ealised iseärasused füüsilise tervise ja kehakompositsiooni hindamisel.</i>	Raivo Puhke TÜ lektor
12.45-13.30	iseseisev lõuna	
13.30-15.00	Kehaliste võimete arendamine <i>Kehalised võimed ja nende arendamise põhimõtted</i>	Raivo Puhke TÜ lektor
15.00-15.30	Sirutuspaus	

15.30-17.00	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
--------------------	--	------------------------

Laupäev, 14. november
Tartu Ülikool, Ujula 4, Tartu

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>	Luule Medijainen Assistent
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>	Luule Medijainen Assistent
12.45-13.30	iseseisev lõuna ja riietumispaus	
13.30-15.00	Lihtsamad liikumisviisid ja võimalused – jooksmine <i>Jooksutehnika, jooksutehnika harjutused ja jooksutreening (teooria + praktiline)</i>	Getter-Marie Lember nooremteadur
15.00-15.15	Paus	
15.15-16.45	Praktikum ja grupidöö <i>Juhtumipõhine treeningtunni läbiviimine</i>	Selgumisel

*ajakavasse võib tulla muudatusi