

LIIKUMISHARRASTUSE NOOREMTREENER EKR 4**KOOLITUSE AJAKAVA****5.-7. september 2025 Tartu****26.-28. september 2025 Tallinn****50 ak.h**

Reede, 5. september Tartu Ülikool, Ujula 4, Tartu			
10.00-11.30	Käimine ja jooksmine <i>Käimise ja jooksmise algtõed ja tehnika. Jooksutehnika harjutused. Harjutusvara sõltuvalt treenitava tasemest.</i>	4 ak.h	Harry Lemberg
11.45-13.15	Praktika jätkub		
13.15-14.00	Iseseisev lõunapaus		
14.00-15.30	Rahva- ja tervisesport. Liikumisharrastus. <i>WHO soovitused liikumisharrastuseks. Kehalise aktiivsuse tasemed (istuv eluviis, mõõdukas ja tugev intensiivsus). Treeningute planeerimine rahvaspordis/liikumisharrastuses.</i>	2 ak.h	Professor Jarek Mäestu
15.30-15.45	Sirutuspaus		
15.45-17.15	Tervise ja töövõime hindamine <i>Miks on oluline hinnata töövõimet? Lihtsamad hindamisviisid. Mida kasutada? Millal kasutada? Mida ütleb tervise ja töövõime kohta verepilt.</i>	2 ak.h	Professor Jarek Mäestu
Laupäev, 6. september Tartu Ülikool, Ujula 4, Tartu			
09.15–10.45	Üldkehalise treeningu alused ja treeningõpetus. <i>Kehalise treeningu eesmärgid, põhimõtted, tunnused. Treenituse tekkemehhanism. Kehaline koormus. Üldised treeningu põhimõtted. Treeningtunni ülesehitus. Treeningnädala planeerimine.</i>	2 ak.h	TÜ lektor Raivo Puhke
10.45-11.00	Sirutuspaus		

11.00-12.30	Kehaliste võimete arendamine liikumisharrastaja vaatenurgast. <i>Peamised liigutuslikud võimed: jõud, kiirus, vastupidavu. Erinevate võimete seosed treeningul ja kehalisel arengul. Kehaline koormus treeningul, selle objektiivsed ja subjektiivsed näitajad Treeningu vahendid ja meetodid. Kehaliste võimete arendamise printsiibid.</i>	2 ak.h	TÜ lektor Raivo Puhke
12.30-13.15	Iseseisev lõunapaus		
13.15-14.45	Toit ja toidulisandid treeningjärgsel taastumisel. Taastumise roll treeningu tulemuslikkuses. <i>Optimaalse taastumise tähtsus treeningu tulemuslikkuse tagamisel, samuti toidu ja toidulisandite roll taastumise protsessis, nii üldiselt kui ka konkreetsemalt vastupidavus- ja jõutreeningu kontekstis.</i>	2 ak.h	Professor Vahur Õöpik
14.45-15.00	Sirutuspaus		
15.00-16.30	Praktikum ja rühmatöö: Juhtumite analüüs ja arutelu	5 ak.h	

Pühapäev, 7. september
Tartu Ülikool, Ujula 4, Tartu

09.15–10.15	Tervisekäitumise mõjutamine: eluviis tervisemõjurina – tubaka tarvitamine ja sotsiaalmajanduslikud erinevused <i>Loeng käsitleb tervisemõjureid, rõhutades tubaka tarvitamise ja sotsiaalmajanduslike erinevuste mõju tervisele, toitumise tähtsust haiguste ennetamisel ning füüsilise keskkonna rolli aktiivse ja tervisliku eluviisi toetamisel.</i>	4 ak.h	Mariliis Pöld
10.15-10.20	Sirutuspaus		
10.20-11.20	Loeng jätkub. Tervisekäitumise mõjutamine: eluviis tervisemõjurina – toitumine		Inga Villa
11.20-11.30	Sirutuspaus		

11.30-12.30	Loeng jätkub. Tervisekäitumise mõjutamine: keskkond tervisemõjurina – füüsiline keskkond		Ene Indermitte
12.30-13.15	Iseseisev lõunapaus		
13.15-14.45	Keha taastumine ja heaolu. Venitamine ja uni. <i>Venitusharjutuste liigid ja kuidas neid sooritada. Venituste mõju organismile. Une mõju hormonaalsüsteemile. Une olulisus taastumise kontekstis.</i>	2 ak.h	Rauno Kuusemets
14.45-15.00	Riietumispaus		
15.00-16.30	Praktiline: Soojendus- ja venitusharjutused. Oskussõnavara kasutamine.	2 ak.h	Rauno Kuusemets

TALLINNA MOODUL

Reede, 26. september Tallinn CrossFitis, Rannamõisa tee 4F, Tallinn)			
10.00-11.30	Jõutreening vanemaealistele ja erivajadustega inimestele	4 ak.h	Priit Meier
11.30-11.45	Paus		
11.45-13.15	Praktika jätkub		
13.15-14.00	iseseisev lõuna		
14.00-15.30	Praktiline lihastreening, jõuharjutused oma keharaskusega ja treenimise võimalused keskkonnast lähtuvalt. Välijõusaali kasutamine	2 ak.h	Priit Meier
15.30-15.45	Sirutuspaus		
15.45-17.15	Funktsionaalne jõutreening jõusaalis. Harjutusvara	2 ak.h	Priit Meier

Laupäev, 27. september
Tallinna Ülikool, Narva mnt 25, Tallinn

09.30-11.45	Inimese põhiliikumise funktsionaalne analüüs. <i>Loengus käsitletakse funktsionaalset liikumisanalüüsi treenerite töös, et parandada liikumiste kvaliteeti, ennetada vigastusi ja optimeerida treeninguid. Tutvustatakse põhiliigutuste biomehaanikat, liikumispiirangute tuvastamist ja korrektiivsete harjutuste rakendamist. Läbi viiakse praktiline analüüs, antakse tagasisidet ning õpetatakse meetodeid liikumise kvaliteedi tõstmiseks.</i>	3 ak.h	Kirsti Pedak
11.45-12.30	iseseisev lõuna		
12.30-14.00	Arengut toetava ja turvalise treeningkeskkonna loomine. Efektiivne kommunikatsioon treeningprotsessis <i>Autonoomsust-toetav juhtimine (vs kontrolliv juhtimine), positiivne suhtlemine, usaldusliku suhte loomine treenitavaga. Kokkulepete tegemine, eesmärgistamine, tagasisidestamine ja ka levinud kommunikatsiooni häirijad/vead.</i>	6 ak.h	Snezana Stoljarova
14.00-14.15	Sirutuspaus		
14.15–15.45	Loeng jätkub		
15.45-16.00	Sirutuspaus		
16.00-17.30	Loeng jätkub		

Pühapäev, 28. september
Tallinna Ülikool, Narva mnt 25, Tallinn

09.30-11.00	Liikumisaparaadi areng läbi elukaare. Vanemaealiste ja erivajadustega inimeste kehaline arendamine. Vigastus- ja haiguspõhised liikumissoovitused. <i>Loengus käsitletakse liikumisvõimekuse arengut ja</i> <i>lihastasakaalu tähtsust kogu elukaare jooksul,</i> <i>alates imikueast kuni vanaduseni. Arutletakse,</i> <i>kuidas lihastasakaal ja kehahoid mõjutavad</i> <i>liikumisvõimekust, sealhulgas posturaalseid</i> <i>muutusi ja nende mõju liikumismustritele.</i> <i>Tutvustatakse lihtsaid teste lihastasakaalu</i> <i>hindamiseks ning praktilisi harjutusi selle</i> <i>parandamiseks, sealhulgas neuromuskulaarse</i> <i>kontrolli harjutusi. Eraldi pööratakse tähelepanu</i> <i>vanemaealiste ja erivajadustega inimeste</i> <i>treeningvajadustele ning kohandatud</i> <i>treeningmeetoditele. Lõpetuseks käsitletakse</i> <i>vigastuste ennetamist ja treeningu kohandamist</i> <i>vigastuste korral.</i>	6 ak.h	Kirsti Pedak
11.00-11.15	Sirutuspaus		
11.15-12.45	Loeng jätkub		
12.45-13.30	Iseseisev lõuna		
13.30-15.00	Loeng jätkub		