

LIIKUMISHARRASTUSE NOOREMTREENER EKR 4**KOOLITUSE AJAKAVA****4.-6. september 2026 Tartu****25.-27. september 2026 Tallinn****50 ak.h**

Reede, 4. september Tartu Ülikool, Ujula 4, Tartu			
10.00-11.30	Rahva- ja tervisesport. Treeningukoormus <i>WHO normid ja eesmärgistatud treening. Kuidas koormust hinnata ja mõõta? Treeningu koormuse kasutamine treeningute planeerimisel rahvaspordis.</i>	2 ak.h	Professor Jarek Mäestu
11.45-13.15	Kehalise töövõime hindamine. Subjektiivsed testid ja objektiivsed testid. Eakohasus ja referentsväärtused.	2 ak.h	Professor Jarek Mäestu
13.15-14.00	Iseseisev lõunapaus		
14.00-15.30	Kehaliste võimete arendamine liikumisharrastaja vaatenurgast. <i>Peamised liigutuslikud võimed: jõud, kiirus, vastupidavu. Kehaline koormus treeningul, selle objektiivsed ja subjektiivsed näitajad Treeningu vahendid ja meetodid. Kehaliste võimete arendamise printsiibid.</i>	2 ak.h	TÜ lektor Raivo Puhke
15.30-15.45	Sirutuspaus		
15.45-17.15	Praktikum: Testid 2 km käigutest, kämbla pigistusjõud jt	2 ak.h	TÜ lektor Raivo Puhke
Laupäev, 5. september Tartu Ülikool, Ujula 4, Tartu			
09.15–12.30	Käimine ja jooksmine <i>Käimise ja jooksmise algtõed ja tehnika. Jooksutehnika harjutused. Harjutusvara sõltuvalt treenitava tasemest.</i>	4 ak.h	Harry Lemberg
12.30-13.15	Iseseisev lõunapaus		
13.15-17.00	Praktikum ja rühmatöö: Juhtumite analüüs ja arutelu	5 ak.h	Kristi Vaher

Pühapäev, 6. september Tartu Ülikool, Ujula 4, Tartu			
09.15–10.45	Praktikum: Töövõime testide analüüsid ja kasutamisevõimalused	2 ak.h	Raivo Puhke
10.45-11.00	Sirutuspaus		
11.00-12.30	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
12.30-13.15	Iseseisev lõunapaus		
13.15-17.00	Praktiline: Soojendus- ja venitusharjutused. Oskussõnavara kasutamine.	2 ak.h	Rauno Kuusemets

Kahe mooduli vahel:

Iseseisev töö. Treeningu koormuse jälgimine ja analüüs. Treeningplaani koostamine harrastajale, koormus andmete kogunemine ja analüüs. 5 ak.h.

TALLINNA MOODUL

Reede, 25. 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, 26. 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, 27. 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 lihastasakaalu tähtsust kogu elukaare jooksul, alates imikueast kuni vanaduseni. Arutletakse, kuidas lihastasakaal ja kehahoid mõjutavad liikumisvõimekust, sealhulgas posturaalseid muutusi ja nende mõju liikumismustritele. Tutvustatakse lihtsaid teste lihastasakaalu hindamiseks ning praktilisi harjutusi selle parandamiseks, sealhulgas neuromuskulaarse kontrolli harjutusi. Eraldi pööratakse tähelepanu vanemaealiste ja erivajadustega inimeste treeningvajadustele ning kohandatud treeningmeetoditele. Lõpetuseks käsitletakse vigastuste ennetamist ja treeningu kohandamist 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		