

EKR 5 kergejõustikuerialane tasemekoolitus

8.-10.märts 2024, Tallinn

Kontaktõpe

8.märts – Tallinna Kergejõustikuhall

09:00 – 10:30 Võistlussüsteemid kergejõustikus ja kergejõustikuvõistluste korraldamine (loeng) – *Allan Pilt*

10:45 – 12:15 Mitmekülgset mitmevõistlejaks. Mitmevõistleja treeningust (loeng/praktika) – *Erki Nool*

12:30 – 13:15 Mobiilsus ja stabiilsus – treeninguid toetav harjutusvara kergejõustikutreenerile (praktika) – *Katre Lust-Mardna*

13:15 – 13:45 Paus

13:45 – 15:15 Noorsportlaste toitumine (loeng) – *Kerstin Joandi*

15:30 – 16:15 Noorsportlase tervisekontrolli vajadustest ja võimalustest (loeng) – *Pii Metsavas*

16:15 – 17:45 Haigestumisest hoidumine – mida saab sportlane/treener ise selleks teha, et püsida terve (loeng) – *Pii Metsavas*

9.märts – Tallinna Kergejõustikuhall

10:00 – 10:45 Sportlaste vigastuste ja haiguste statistika (loeng) – *Kaileen Raudsepp*

11:00 – 12:30 Kergejõustiklastel sagedamini esinevaid rühivigu ja rühivigu ennetavad ja korrigeerivad harjutused (praktika) – *Signe Valgemäe*

12:30 – 13:00 Paus

13:00 – 14:30 Treenituse ülekanne kergejõustiklase kehaliste võimete ja tehniliste võimete arendamisel (loeng) – *Harry Lemberg*

14:45 – 16:15 Sportliku käimise üldised alused (loeng + praktika) – *Virgo Adusoo*

16:30 – 17:15 Treeningmeetodid ja -vahendid kesk- ja pikamaajooksus (loeng) – *Toomas Tarm*

17:15 – 18:00 Pikamaajooksja jõutreening (praktika) – *Toomas Tarm*

10.märts – Tallinna Kergejõustikuhall

10:00 – 11:30 Jooksutehnika üldistest alustest (loeng/praktika) – *Erki Nool*

11:45 – 13:15 Liigutuslike võimete testid, kontroll, tagasiside (praktika) – *Erki Nool*

13:15 – 13:45 Paus

13:45 – 15:15 Heidete tehnika üldistest alustest (loeng/praktika) – *Heiko Väärt*

15:30 – 17:00 Hüpete tehnika üldistest alustest (loeng/praktika) – *Epp Maasik*

17:00 – 18:30 Klassikalise tõstmise tehnika õpetamise alused (praktika) – *Siim Kelner*