

EKR 5 kergejõustikuerialane tasemekoolitus

27.-29.märts 2026, Tallinn

Kontaktõpe

27.märts – Tallinna Kergejõustikuhall (Herne 30)

9:00 – 10:30 Võistlussüsteemid kergejõustikus ja kergejõustikuvõistluste korraldamine (loeng) – **Allan Pilt**

10:45 – 11:30 Sportlaste vigastuste ja haiguste statistika (loeng) – **Kaileen Raudsepp**

11:45 – 12:45 Vigastuste riski vähendamine (loeng/praktika) – **Katre Lust-Mardna**

12:45 – 13:15 Paus

13:15 – 14:45 Noorsportlase toitumine (loeng) – **Kerstin Joandi**

15:00 – 15:45 Noorsportlase tervisekontrolli vajadustest ja võimalustest (loeng) – **Pii Metsavas**

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

17:30 – 19:00 Kergejõustiklastel sagedamini esinevaid rühivigu ja rühivigu ennetavaid ja korrigeerivad harjutused (praktika) – **Signe Valgemäe**

28.märts – Tallinna Kergejõustikuhall (Herne 30)

10:00 – 11:30 Treenituse ülevaade kergejõustiklaste kehaliste võimete ja tehniliste võimete arendamisel (loeng) – **Harry Lemberg**

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

13:15 – 13:45 Paus

13:45 – 15:15 Mitmekülgset mitmevõistlejaks. Mitmevõistleja treeningust (loeng/praktika) – *lektor selgumisel*

15:30 – 17:00 Jooksutehnika üldistest alustest (loeng/praktika) – **Tiina Torop**

17:15 – 18:45 Hüpete tehnika üldistest alustest (loeng/praktika) – **Tiina Torop**

29.märts – Tallinna Kergejõustikuhall (Herne 30)

10:00 – 11:30 Treeningmeetodid ja -vahendid kesk- ja pikamaajooksus (loeng) – **Toomas Tarm**

11:45 – 12:30 Pikamaajooksja jõutreening (praktika) – **Toomas Tarm**

12:30 – 13:00 Paus

13:00 – 14:30 Sportliku käimise üldised alused (loeng + praktika) – **Virgo Adusoo**

14:45 – 16:15 Heidete tehnika üldistest alustest (loeng/praktika) – **Heiko Väärt**

16:30 – 18:00 Klassikalise tõstmise tehnika õpetamise alused (praktika) – **Alar Seim**