

Vanemaealiste treeningu juhendamine

Õpik juhendajatele ja kõrgkoolidele

Toimetanud Debra J. Rose, PhD
California Osariigiülikooli Fullertoni haru

Originaali tiitel:

Debra J. Rose, editor

Physical activity instruction of older adults. 2nd edition

Human Kinetics 2019

Ingliskeelse väljaande ISBN 978-1-4504-3106-4

Tõlge inglise keelest Marina Maran

Erialatoimetajad Kai Saks, Saima Kuu

Küljendaja Marika Piip

Kaanekujundaja Sirje Ratso

Sisu fotod © Human Kinetics, kui foto all ei ole märgitud teisiti

Kaanefoto: Karli Saul. Täname Sparta spordiklubi, treener Tiina Mikku ja kõiki toredaid treeningrühma liikmeid

Raamat ilmub Tallinna Ülikooli Kirjastuse sarjas „Gigantum Humeris“

Sarja kolleegium: Marek Tamm (esimees, Tallinna Ülikool), Airi-Alina Allaste (Tallinna Ülikool), Karsten Brüggemann (Tallinna Ülikool), Tiina Elvisto (Tallinna Ülikool), Indrek Ibrus (Tallinna Ülikool), Marju Kõivupuu (Tallinna Ülikool), Mihhail Lotman (Tallinna Ülikool, Tartu Ülikool), Rain Mikser (Tallinna Ülikool), Katrin Niglas (Tallinna Ülikool), Hannes Palang (Tallinna Ülikool), Ülar Ploom (Tallinna Ülikool), Kristjan Port (Tallinna Ülikool), Jaan Puhvel (California Los Angelese Ülikool), Rein Raud (Tallinna Ülikool), Raivo Stern (Keemilise ja Bioloogilise Füüsika Instituut), Peeter Torop (Tartu Ülikool), Jaan Valsiner (Aalborgi Ülikool), Anna Verschik (Tallinna Ülikool) ja Airi Värnik (Tallinna Ülikool)

Retsensendid Merle Varik (Tartu Tervishoiu Kõrgkool) ja Kristjan Port (Tallinna Ülikool)

Copyright © 2019 by Debra J. Rose

Kõik õigused kaitstud. Teost ei tohi ühelgi kujul ega ühelgi elektroonilisel, mehaanilisel või mis tahes muul, seni tundmata või hiljem leiutatud viisil (sh kserograafia, valguskopeerimine ja salvestamine) ning üheski infootsingu süsteemis paljundada ega kasutada väljaandja kirjaliku loata, välja arvatud retsensioonis kasutamiseks

Eestikeelse väljaande autoriõigus: Tallinna Ülikooli Kirjastus, Spordikoolituse ja -Teabe Sihtasutus, 2023

ISSN 2228-1029

ISBN 978-9916-9702-1-8

TLÜ Kirjastus

Narva mnt 29

10120 Tallinn

www.tlupress.com

Trükk: Pakett

Raamatu väljaandmist on toetanud
Eesti Kultuurkapital

Sisukord

Eessõna	ix
Tänu sõnad	xiii
Kaassõna eestikeelsele väljaandele K. Port	xiv

I osa Ülevaade vananemisest ja kehalisest aktiivsusest 1

1. peatükk	Gerokinesioloogia	3
	Debra J. Rose ja Dawn A. Skelton	
	Rahvastiku vananemine	4
	Liikumise kasulikud mõjud	5
	Vanaduse määratlemine	6
	Gerokinesioloogia: laienev teadusharu	8
	Õppekavade arendamine	10
	Later Life Trainingu õppekavad: juhendajate väljaõppe kullastandard?	10
	Karjäärivõimalused	13
	Kokkuvõte	13
	Põhimõisted	14
	Lugemissoovitused	14
	Kordamisküsimused	14
	Rakenduslikud tegevused	15
2. peatükk	Edukat vananemist soosivad mõjurid	17
	Debra J. Rose	
	Vananemise bioloogilised teooriad	19
	Vananemise psühholoogilised teooriad	20
	Vananemise sotsioloogilised teooriad	22
	Eduka vananemise mudelid	22
	Kehaline aktiivsus kui eduka vananemise eeldus	23
	Kokkuvõte	27
	Põhimõisted	27
	Lugemissoovitused	27
	Kordamisküsimused	28
	Rakenduslikud tegevused	28
3. peatükk	Kehalise aktiivsuse psühholoogilised ja sotsiaal- kultuurilised aspektid	29
	Kathleen S. Wilson	
	Vananemise stereotüübid	31
	Kehalise aktiivsuse kasulikud psühhosotsiaalsed mõjud	32
	Kehalise aktiivsuse edendamine	42

Kokkuvõte	45
Põhimõisted	47
Lugemissoovitused	47
Kordamisküsimused	47
Rakenduslikud tegevused	49

4. peatükk Vananemise füsioloogilised aspektid 51

Priscilla G. MacRae

Südame-veresoonkonna talitus	52
Hingamine	57
Lihastalitus	58
Luustiku tervis	62
Närvisüsteemi talitus	64
Kokkuvõte	69
Põhimõisted	69
Lugemissoovitused	70
Kordamisküsimused	70
Rakenduslikud tegevused	71

II osa Tervisekontroll, hindamine ja eesmärkide seadmine 73

5. peatükk Treeningueelne tervisekontroll ja hindamine 75

Debra J. Rose

Treeningueelne tervisekontroll	77
Tervisekontrolli sammud	79
Täiendavad tervisekontrolli vahendid	95
Treeninguelse tervisekontrolli tähtsus programmide kavandamisel ja juhtimisel	97
Kokkuvõte	98
Põhimõisted	98
Lugemissoovitused	99
Kordamisküsimused	99
Rakenduslikud tegevused	100

6. peatükk Kehalise ja funktsionaalse võimekuse hindamine 101

C. Jessie Jones ja Roberta E. Rikli

Funktsionaalse võimekuse raamistik	103
Testide valimise ja hindamise kaalutlused	103
Soovitavad hindamisvahendid	106
Juhised rühmaviisiliseks kehalise võimekuse testimiseks	107
Testitulemuste tõlgendamine	111
Kokkuvõte	113
Põhimõisted	114
Lugemissoovitused	114
Kordamisküsimused	114
Rakenduslikud tegevused	115

7. peatükk	Eesmärkide seadmine ja käitumise juhtimine	117
	Sara Wilcox ja Abby C. King	
	Tegurid, mis mõjutavad vanemate inimeste osalemist treeningutes	118
	Käitumise muutmise teooriad	120
	Kehaliselt aktiivsed eluviisid	133
	Strateegiate tähtsus programmide kavandamisel ja juhtimisel	134
	Kokkuvõte	135
	Põhimõisted	136
	Lugemissoovitus	136
	Kordamisküsimused	136
	Rakenduslikud tegevused	137

III osa **Treeninguprogrammi olulised põhimõtted ja treeningumeetodid** **139**

8. peatükk	Olulised kaalutlused, millega vanematele inimestele treeninguprogramme kavandades arvestada	141
	Debra J. Rose	
	Vanemate inimeste heterogeensus	142
	Kehalise toimetuleku optimeerimine treeninguga	143
	Treeningu põhimõtete rakendamine programmide kavandamisel	146
	Vanemate inimeste treeningu spetsiifilised põhimõtted	147
	Kokkuvõte	149
	Põhimõisted	150
	Lugemissoovitused	150
	Kordamisküsimused	150
	Rakenduslikud tegevused	151
9. peatükk	Terviklik heaolu kui eduka vananemise eeldus	153
	Janis M. Montague, Debra J. Rose ja Judy Aprile	
	Heaolu: muutunud vaatenurk ja mõtteviis	154
	Heaolu määratlemine: ajalooline vaade	155
	Terviklik heaolu: mitmekülgne vaade	156
	Terviklik heaolu ja edukas vananemine: võidukas kombinatsioon	157
	Heaolu eri mõõtmete defineerimine	157
	Heaolu mõõtmete rakendamine	159
	Kokkuvõte	162
	Põhimõisted	164
	Lugemissoovitused	164
	Kordamisküsimused	164
	Rakenduslikud tegevused	165
10. peatükk	Soojenduse ja lõdvestuse põhimõtted	167
	Mary Ann Kluge	
	Soojendus	168
	Eesmärkide püstitamine	172

	Osalejate valmisoleku hindamine	172
	Progresseerimine	172
	Osalejate sotsiaalne ja emotsionaalne kaasamine	173
	Uued soojendusstrateegiad	173
	Lõdvestus	181
	Kokkuvõte	184
	Põhimõisted	184
	Lugemissoovitused	185
	Kordamisküsimused	185
	Rakenduslikud tegevused	186
11. peatükk	Painduvustreening	187
	Debra J. Rose	
	Painduvuse ealised muutused	188
	Venitustehnikad	192
	Painduvustreeningu lõimimine treeninguprogrammi	192
	Painduvusharjutuste näited	194
	Kokkuvõte	207
	Põhimõisted	208
	Lugemissoovitused	208
	Kordamisküsimused	208
	Rakenduslikud tegevused	210
12. peatükk	Jõutreening	211
	Joseph Signorile	
	Jõutreeningu kasulikud mõjud	212
	Jõutreeningu põhimõtted	214
	Treeningu parameetrid	215
	Jõutreeningu viisid	218
	Vanemate inimeste jõutreening	220
	Kokkuvõte	228
	Põhimõisted	229
	Lugemissoovitused	229
	Kordamisküsimused	229
	Rakenduslikud tegevused	231
13. peatükk	Aeroobse vastupidavuse treening	233
	Susie Dinan-Young ja Dawn A. Skelton	
	Aeroobse vastupidavuse treeningu kasulikud mõjud vanematele inimestele	234
	Aeroobse vastupidavuse treeningu põhimõtted ja kaalutlused	235
	Aeroobse vastupidavuse treeningu parameetrid	240
	Ettevaatusabinõud	243
	Programmi kavandamine ja juhtimine	250
	Kokkuvõte	252
	Põhimõisted	253
	Lugemissoovitus	253
	Kordamisküsimused	253
	Rakenduslikud tegevused	254

14. peatükk	Tasakaalu- ja liikuvustreening	255
	Debra J. Rose	
	Tasakaalu ja liikuvuse ealised muutused	257
	Tasakaalu- ja liikuvusharjutused	260
	Harjutuste raskusastmega manipuleerimine rühmatreeningul	269
	Kokkuvõte	270
	Põhimõisted	271
	Lugemissoovitused	271
	Kordamisküsimused	271
	Rakenduslikud tegevused	273

IV osa **Programmide kavandamine, juhtimine ja riskide maandamine** 275

15. peatükk	Liikumisanalüüsi ja motoorse õppimise põhimõtete rakendamine programmide kavandamisel	277
	Debra J. Rose	
	Muutused närvisüsteemis ja tugi-liikumiselundkonnas ning motoorsete oskuste õppimine	278
	Liikumisoskuste analüüs	279
	Motoorsete oskuste õpetamise põhimõtted liikumisjuhendajale	285
	Kokkuvõte	292
	Põhimõisted	292
	Lugemissoovitused	292
	Kordamisküsimused	293
	Rakenduslikud tegevused	294
16. peatükk	Õpetamis- ja juhtimisoskused	297
	Helen Hawley-Hague ja Susie Dinan-Young	
	Juhtimisstiili arendamine	300
	Juhendamismeetodite, -võtete ja -strateegiate arendamine	309
	Juhendamisoskuste ja -strateegiate arendamine	317
	Juhtimisoskuste arendamine	319
	Kokkuvõte	322
	Põhimõisted	323
	Lugemissoovitused	323
	Kordamisküsimused	323
	Rakenduslikud tegevused	325
17. peatükk	Treening krooniliste haiguste korral	327
	Matthew J. Peterson	
	Südame-veresoonkonna haigused	328
	Kopsuhaigused	332
	Suhkurtõbi	334
	Tugi-liikumiselundkonna haigused	336

Neuroloogilised ja kognitiivsed haigused	338
Kokkuvõte	339
Põhimõisted	340
Lugemissoovitused	340
Kordamisküsimused	340
Rakenduslikud tegevused	341
18. peatükk Õigusnormid, riskijuhtimine ja kutse-eesitika	343
Debra J. Rose	
Liikumisjuhendaja ja õigusnormid	344
Riskijuhtimiskavad	348
Liikumisjuhendaja eetikasuunised	351
Kokkuvõte	355
Põhimõisted	355
Lugemissoovitused	355
Kordamisküsimused	356
Rakenduslikud tegevused	357
Lisa A: Rahvusvahelised suunised vanemate inimeste liikumisjuhendajaid ette valmistavate õppekavade koostamiseks	359
Lisa B: IDEA personaaltreenerite eetikakoodeks	369
Lisa C: IDEA eetikakoodeks rühmatreeningute juhendajatele	371
Kordamisküsimuste vastused	373
Kirjanduse loetelu	375
Register	408
Toimetajast	415
Kaasautorid	415

Eessõna

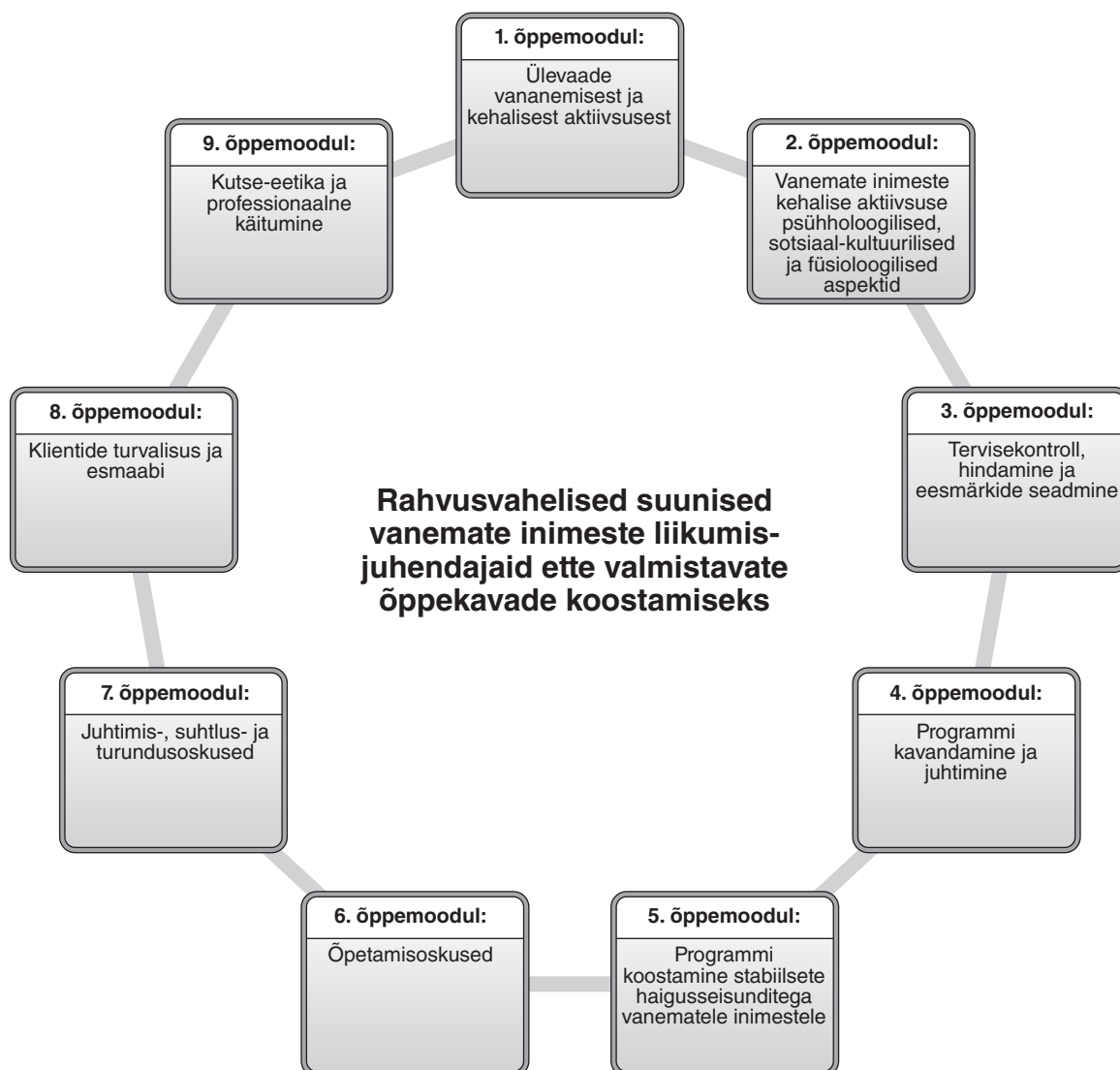
Gerontoloogid ja liikumisjuhendajad on kõikjal maailmas hakanud otsima võimalusi, kuidas pikendada inimeste aktiivset eluiga ja lükata edasi või vähendada vananemisega kaasnevat kehalist haprust. Inimesed elavad nüüd kauem ning 65-aastaste ja vanemate elanikkonnarühm kasvab hoogsalt. Enamikus arenenud riikides on keskmine oodatav eluiga sünnihetkel praeguseks umbes 80 aastat, keskmiselt 25–30 aastat pikem kui 1900. aastal, kusjuures naised elavad keskmiselt 6–8 aastat kauem kui mehed. Prognooside järgi jõuab 65-aastaste ja vanemate elanike arv maailmas 2050. aastaks ligikaudu 1,6 miljardini ehk 16,7 protsendini maailma 9,4-miljardilisest elanikkonnast. See tähendab, et aastatel 2015–2050 lisandub igal aastal 27,1 miljonit vanemat inimest (He, Goodkind ja Koval, 2016). See järsk vanemaealise elanikkonna kasv toob kehakultuuri ja terviseedenduse valdkonnas töötavatele inimestele kaasa palju tõsiseid proovikive, aga ka rohkesti võimalusi.

Mõistes, kui tähtis on vanemaealiste funktsionaalse võimekuse säilitamisel ja kehalise hapruse vähendamisel kehaline aktiivsus (mida nimetatakse ka füüsiliseks aktiivsuseks, füüsiliseks tegevuseks, kehaliseks tegevuseks, liikumisaktiivsuseks, sageli ka lihtsalt liikumiseks), on maailma eri paikades viimastel aastatel algatatud arvukalt vanematele inimestele mõeldud treeninguprogramme. Turvaliste ja tõhusate treeninguprogrammide kavandamine sellele vanuserühmale nõuab aga eriteadmisi ja praktilist väljaõpet, eelkõige sellepärast, et vanemate inimeste vajadus treeningu järele ja reaktsioon treeningule võib krooniliste haiguste tõttu olla teistsugune kui noorematel. Vajadusest teaduslikel tõenditel põhinevate õppekavade järele, mille järgi vanemate inimeste liikumisjuhendajaid rahvusvahelisel tasemel ette valmistada, moodustati 13 riigi ekspertidest ja USA ekspertkomisjoni liikmetest koosnev koostöökogu. Selle liikmed vaatasid kriitiliselt läbi vanemate inimeste liikumisjuhendajaid ette valmistavate õppekavade standardid, mis ilmusid esimest korda ajakirjas *Journal on Aging*

and *Physical Activity* (Jones ja Clark, 1998), ning selle töö tulemusena avaldati 2004. aasta oktoobris ajakirjas *Journal of Aging and Physical Activity* konsensuslik lõppdokument „Rahvusvahelised suunised vanemate inimeste liikumisjuhendajaid ette valmistavate õppekavade koostamiseks“ („International Curriculum Guidelines for Preparing Physical Activity Instructors of Older Adults“; Ecclestone ja Jones, 2004). Neil konsensuslikel suunistel põhinevad õppemoodulid, mis käsitlevad põhiteadmisi ja -oskusi, mida vanemate inimeste treeningu juhendajate baastaseme õppekavad peaksid sisaldama, on näidatud joonisel 1k x. Kõigi üheksa õppemooduli täpsema kirjelduse leiate lisast A.

Raamatu eesmärk

Raamatu „Vanemate inimeste treeningu juhendamise“ esimene väljaanne oli ühistööna tehtud esimene katse koostada põhjalik õpik, mis käsitleks kõiki üheksat rahvusvahelistes õppekavade koostamise suunistes soovitatud õppemoodulit. Käesolev teine väljaanne tugineb esimese väljaande sisule, lisades värske ülevaate teaduskirjandusest ning ajakohastatud käsitluse vanematele inimestele tõhusate, turvaliste ja lõbusate treeninguprogrammide koostamisest ja nende programmide elluviimisest. Raamat on mõeldud baastaseme juhendajatele, üliõpilastele, sertifitseerimiseks valmistuvatele juhendajatele, aga ka juba vanemate inimestega töötavatele personaaltreeneritele, tegevusjuhendajatele ja abistajatele, teraapilise huvitegevuse spetsialistidele ja rühmatreeningute juhendajatele, ning annab kõigis üheksas õppemoodulis soovitatud põhiteadmised ja -oskused. Näiteks 3. õppemooduli järgi on soovitatav, et liikumisjuhendajate õppekavad sisaldaksid teavet, kuidas teha tervisekontrolli, kehalise võimekuse hindamise ja eesmärkide seadmise tulemuste põhjal õigeid otsuseid individuaal- ja rühmatreeningu programmide koostamise ja juhtimise kohta. 5. õppemoodul annab nii teaduslikku kui ka praktilist teavet



mitmesugustel tervise ja kehalise vormiga seotud teemadel (nt vanemate inimeste levinud terviseprobleemid, ravimite negatiivsete kõrvaltoimete märgid ja sümptomid treeningu ajal, kuidas kohandada treeningut erinevas kehalises vormis klientidele ja stabiilsete haigusseisunditega klientidele), et aidata ära hoida vigastusi ja muid hädaolukordi.

Raamat on üles ehitatud nii, et kasutajal oleks lihtsam materjali mõista ja õpitut meelde jätta. Iga peatükk algab eesmärkide loeteluga, mis tutvustab lugejale põhikontseptsioone, mida ta hakkab õppima, ning lõpeb kokkuvõtte ja lugemissoovitustega. Igas peatükis on läbivalt esile toodud tähtsamad mõisted ja põhipunktid, mis võtavad kokku olulise sisu. Kõigi peatükkide lõpus toodud

kordamisküsimused ja rakenduslikud tegevused aitavad õppijatel olulisi teemasid korrata ja teadmisi praktikas rakendada. Selles väljaandes on lisatud ka üks uus peatükk. 9. peatükk „Terviklik heaolu kui eduka vananemise eeldus“ tutvustab lugejat heaolu kuue eri mõõtmega ning õpetab vanemate inimeste treeninguprogrammides kõiki kuut mõõdet ja nendega seotud arusaamu arvesse võtma.

Raamatu juurde kuulub ka enamikku selle raamatu illustreerimiseks, fotosid ja tabeleid sisaldav pildipank, mida saab kasutada üliõpilastele jaotusmaterjalide, PowerPointi ettekannete ja muude õppevahendite koostamiseks. Selle leiab aadressil www.HumanKinetics.com/PhysicalActivity/InstructionOfOlderAdults.

Kõik selle väljaande elemendid on mõeldud täitma raamatu üldist eesmärki: anda põhiteadmised ja -oskused, mida on tarvis erinevate funktsionaalsete võimetega vanemate inimeste turvaliste ja efektiivsete rühma- või individuaaltreeningute juhendamiseks. Samuti peaks raamat valmistama lugeja ette kõrgtasemel sertifitseerimiseks, mida pakuvad praegu mitmed USA ja rahvusvahelised organisatsioonid, näiteks Ameerika Spordimeditsiini Kolledž (ACSM), Ameerika Kehakultuuri Nõukogu ning Suurbritannia teadus- ja koolituskeskus Later Life Training (Vanemaealiste Treening, LLT).

Raamatu ülesehitus

Väljaanne on jaotatud neljaks osaks, millest igaühes on vaatluse all üks või mitu rahvusvaheliste õppekava koostamise suunistele vastavat õppe-moodulit. Et vanematele inimestele turvaliste ja efektiivsete treeninguprogrammide kavandamiseks vajalik teave oleks esitatud kõige loogilisemal ja arusaadavamal viisil, ei käsitleta siin raamatus õppemooduleid nende numbrilises järjekorras ja mõni peatükk käsitleb rohkem kui üht moodulit. Kõige parem oleks lugeda seda raamatut järjest, peatükkide järjekorras.

Raamatu I osa, „Ülevaade vananemisest ja kehalisest aktiivsusest“ algab Rose'i ja Skeltoni ülevaatega rahvastiku vananemise demograafilistest näitajatest ning uue teadusharu gerokinesioloogia tutvustusega (1. peatükk). 2. peatükk kirjeldab Rose edukat vananemist ja teeb kokkuvõtte teguritest, mis sellele kaasa aitavad. 3. peatükk vaatlleb Wilson kehalise aktiivsuse rolli vananemisprotsessis ning toob välja regulaarse kehalise aktiivsuse kasulikud psühhosotsiaalsed ja kognitiivsed mõjud. 4. peatükk kirjeldab MacRae vananemisega kaasnevat füsioloogilisi muutusi ja nende funktsionaalseid mõjusid.

Raamatu II osa, „Tervisekontroll, hindamine ja eesmärkide seadmine“ annab teadmised ja oskused, mida on vaja, et enne treeningutega alustamist põhjalikult hinnata klientide tervise seisundit ja kehalist vormi, anda klientidele mõtestatud tagasisidet, hinnata programmide tulemusi ning aidata klientidel seada lühi- ja pikaajalisi eesmärke. 5. peatükk kirjeldab Rose treeningueelse hindamise vahendeid, millega teha kindlaks vanemate inimeste üldine tervise seisund, kehalise aktiivsuse tase ja puuded.

Samuti selgitab ta, kuidas neid hindamisvahendeid kasutada ning kuidas tulemusi tõlgendada ja osalejale selgitada. 6. peatükk käsitlevad Jones ja Rikli treeningukeskkonnas kasutatavaid meetodeid, millega hinnata vanemate inimeste kehalisi puudeid ja funktsionaalseid piiranguid. Raamatu II osa viimases, 7. peatükis selgitavad Wilcox ja King tähtsamaid isiklikke ning keskkonna ja programmidega seotud tegureid, mis mõjutavad vanemate inimeste kehaliselt aktiivseks hakkamist ja jäämist. Nad käsitlevad ka olulisi käitumise muutmise teooriaid ning kognitiivseid ja käitumisstrateegiaid, millega saab vanemaid inimesi rühma- ja individuaaltreeningu oludes motiveerida.

Raamatu III osa, „Treeninguprogrammi koostamise olulised põhimõtted ja treeningumeetodid“ vaatlleb süvitsi treeninguprogrammide kavandamist, keskendudes vanemate inimeste programmidele ning tähtsamatele põhimõtetele ja treeningumeetoditele, mida tuleks nende puhul rakendada. Rose'i kirjutatud 8. peatükk selgitab, millist funktsionaalset kasu võivad tuua eri tüüpi kehalised tegevused, mida kõik vanemate inimeste tasakaalustatud treeninguprogrammid peaksid sisaldama. See peatükk käsitleb ka treeningu põhimõtete rakendamist efektiivse treeninguprogrammi koostamisel. 9. peatükk tutvustavad Montague, Rose ja Aprile tervikliku heaolu eri mõõtmeid ja õpetavad võtma kõiki kuut mõõdet arvesse treeninguprogrammi kavandamisel. 10. peatükk kirjeldab Kluge treeninguprogrammi soojenduse ja lõdvestuse osa, sealhulgas spetsiifilisi tegevusi, mille abil vanemad inimesed vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja hingeliselt kaasa haarata. 11. peatükk kirjeldab Rose liigeste liikuvuse ja lihaste elastsuse ealisi muutusi ning nende mõju esmastele igapäevaelu toimingutele. Ühtlasi tutvustab ta mitmeid dünaamilisi ja staatilisi painduvusharjutusi keha kõigile suurematele lihasrühmadele ja liigestele. 12. peatükk kirjeldab Signorile jõutreeningu parameetreid (vastupanu suurus, harjutuste järjekord, korduste arv jms), millest sõltub lihaste jõu, vastupidavuse ja võimsuse arenemine, ning annab lugejale oskused vanemate inimeste treeninguprogrammile turvalise ja efektiivse jõutreeningu komponendi kavandamiseks. 13. peatükk annavad Dinan-Young ja Skelton ülevaate vanemate inimeste aeroobse vastupidavuse treeningu tähtsamatest põhimõtetest ja parameetritest, sealhulgas sellest, kuidas kohandada treening inimeste erineva kehalise vormi ja

erinevate funktsionaalsete võimetega. III osa viimases peatükis selgitab Rose, kuidas vanusega seotud füsioloogilised muutused võivad mõjutada inimese tasakaalu ja liikuvust, ning tutvustab mõningaid progresseeruvaid tasakaalu- ja liikuvusharjutusi.

Raamatu IV osa, „Programmide kavandamine, juhtimine ja riskide maandamine“ lõpetab väljaande ülevaatega vanematele inimestele tõhusa ja turvalise treeninguprogrammi loomiseks vajalikest olulistest oskustest ja teadmistest. 15. peatükis selgitab Rose peamisi põhimõtteid, millest mootorsete oskuste õpetamisel juhendada: kuidas harjutusi ette näidata ja kuidas kasutada sõnalisi märguandeid, kuidas harjutuskeskkonda struktureerida, uusi oskusi tutvustada ja osalejatele tagasisidet anda. 16. peatükis vaatlevad Hawley-Hague ja Dinan-Young õpetamise efektiivsuse suurendamiseks vajalikke juhtimisoskusi, sealhulgas motiveerimise ja suhtlemisstrateegiaid. 17. peatükis kirjeldab Peterson vanemate inimeste levinumaid kroonilisi haigusi ja õpetab, kuidas tuleks harjutusi kohendada, et treening oleks krooniliste haigustega vanematele inimestele turvaline ja vigastuste oht oleks väiksem. Raamatu viimases, 18. peatükis käsitleb Rose mitmeid asjakohaseid õiguslikke küsimusi ja annab suunised riskijuhtimiskava koostamiseks. Peatükk lõpeb aruteluga kutse-eetikast.

Teadmiste praktikasse rakendamine

Kõik raamatu „Vanemate inimeste treeningu juhendamine“ esimese ja teise väljaande autorid on oma erialal kõrgelt hinnatud eksperdid. Nad on korduvalt näidanud oma oskust tõlkida tipptaseme teoreetilised kontseptsioonid mõttekateks suunisteks, mille tulemuseks on efektiivne praktika. Kui olete selle raamatu läbi lugenud ning vastanud iga peatüki lõpus toodud mõtlemapanevatele kordamisküsimustele ja teinud ära iga peatüki lõpus soovitatud praktilised tegevused, olete kindlalt omandanud olulised teadmised ja oskused *kõigi* vanemate inimeste vajadustele ja huvidele vastava tõhusa treeninguprogrammi koostamiseks ja elluviimiseks. Kuna te olete õppinud sobivalt valida, teostama ja tõlgendama treeningueelse hindamise teste, saate ka näidata oma programmi efektiivsust ning seeläbi soodustada vanemate inimeste arvukamat ja järjekindlamat osalemist.

Me jätkame ühiselt ka edaspidi vanemate inimeste liikumisjuhendajate kutsekvalifikatsiooni tõstmist ja püüame lahendada üht kriitilisemat ülemaailmset tervishoiuprobleemi: parandada kõigi vanemate inimeste elukvaliteeti.

Tänu sõnad

Kõigepealt sooviksin avaldada sügavaimat tänu kõigile kaasautoritele, kes kirjutasid raamatu esimese väljaande peatükid. Kõige esimese toimetatud gerokinesioloogia õpiku kirjutamine polnud lihtne ülesanne ning nõudis palju aega ja pühendumist. Samuti soovin tänada C. Jessie Jonesi, kes koos minuga esimest väljaannet toimetas. Pärast teise väljaande toimetamist ainsa toimetajana sain aru, kui väga ma tema imelistest juhtimisoskustest puudust tundsin. Tahan siiralt tänada ka kõiki uusi ja vanu kaasautoreid, kes algsed peatükid uuesti üle vaatasid või kirjutasid uued peatükid ning seejärel ootasid väga kannatlikult õpiku teise väljaande reaalsuseks saamist. See on olnud väga pikk teekond meile kõigile, sealhulgas paljudele Human Kineticsi toimetajatele, aga ma loodan, et te kõik olete minuga nõus, et lõpptulemus on seda ootamist väärt!

Minu siiras tänu kuulub ka kõigile neile paljudele eri maade erialainimestele, kelle osalusel valmisid

2004. aastal „Rahvusvahelised suunised vanemate inimeste liikumisjuhendajaid ette valmistavate õppekavade koostamiseks“. Need suunised on aluseks ka selle väljaande sisule ja moodustavad kindla vundamendi, millele tulevaste gerokinesioloogide ettevalmistamisel toetuda.

Kõik Human Kineticsi töötajad, kes ühel või teisel moel selle väljaande valmimisele kaasa aitasid: olen teile tänulik teie asjatundlikkuse ja kirjastamisoskuste eest ning pideva toetuse ja lõputu kannatlikkuse eest, mida te minu vastu sel ootamatult pikal teekonnal üles näitasite.

Lõpetuseks, kõigile neile tuhandetele vanematele inimestele, kes on viimase 23 aasta jooksul osalenud California Osariigiülikooli Fullertoni haru eduka vananemise keskusel meie uurimis- ja treeningprogrammides: tänan teid teie toetuse, tarkuse ja mentorluse eest. Gerokinesioloogia teaduskond ja üliõpilased on teilt igaühelt nii palju õppinud!

Kaassõna eestikeelsele väljaandele

Keha mitmekülgne kasutamine on sama loomulik kui vanuse lisandumine

Vanusega kaasnevad järkjärgulise, loomuliku ja vältimatu osana mitmesugused kehalised ja kognitiivsed muutused. Need võivad hõlmata nägemise ja kuulmise halvenemist, lihasmassi ja -jõu langust, painduvuse ja liikuvuse vähenemist ning ainevahetuse aeglustumist. Kuna vananemist võetakse elu normaalse ja vältimatu osana, suhtutakse nimetatud talitluslikesse langustesse passiivse paratamatusena.

Kuigi mõned vananemise aspektid on vältimatud, saame astuda samme, et vanuse lisandudes aidata säilitada oma tervist ja elukvaliteeti. Need võivad hõlmata füüsilist aktiivsust, tervislikku ja tasakaalustatud toitumist, piisavalt magamist, sotsiaalset sidet ja ebatervislike harjumuste vältimist.

Oodatavalt võib vananemine tuua kaasa muutusi ja väljakutseid. Samas on oluline meeles pidada, et vananemine võib tuua ka palju eeliseid ja võimalusi. Vananedes omandatakse sageli tarkust ja kogemusi ning võib-olla jääb rohkem aega meeldivate hobide ja huvidega tegelemiseks. Aastate jooksul oma keha ja vaimu eest hoolitsedes on võimalik aidata tagada, et elatakse jätkuvalt täisväärtuslikku ja nauditavat elu.

Õeldakse, et kunagi pole hilja alustada, pigem kiputakse vara lõpetama. Viimane mõtteosa peaks paljudel puhkudel meelde tuletama kunagist kehaliselt aktiivsema eluviisi võimalikkust. Paraku ka selle tihti märkamatuks kulgenud hääbumist. Kahjuks leitakse toodud mõttest endale põhjuseid lükata edasi päeva, kui proovitakse olla uuesti natukene kehaliselt aktiivsemad.

Inimlikult on see mõistetav. Sest vahepealse ajaga on lisandunud kõhklused ja hirm uute tegevuste proovimise või liigse pingutuse ees. Ent see

pole ainuke takistus. Mõnel vanemal inimesel võib jõusaali või treeningtundi jõudmine olla keeruline, kui nad enam autoga ei sõida või kui nende juurdepääs ühistranspordile on piiratud. Peale selle võib aastatega lisandunud liikumiskiirangute tõttu olla raske leida harjutusi, mida nad saaksid ohutult ja mugavalt teha. Sama reaalsed kui on takistused, on ka nende lahendid. Kvalifitseeritud juhendaja abiga võib koostada treeninguprogramme, mis võtavad arvesse individuaalseid liikumiskiiranguid ja sisaldavad harjutusi, mida saab teha istuvas asendis, jmt. Üldiselt on vanemaealistel oluline leida viise, kuidas neid takistusi ületada ja muuta treenimine elurutiini tavapäraseks osaks. Sest treening võib tuua füüsilisele ja vaimsele tervisele palju kasu ning aidata vanemaealistel säilitada iseseisvust ja elukvaliteeti.

Vanematele inimestele on kehaline treening eriti kasulik mitmel põhjusel. Esiteks aitab regulaarne treening hoida lihaseid tugevamana ja liigeseid painduvamana, mis aitab vähendada vigastuste riski ja parandada liikumisvõimet. Teiseks võib kehaline aktiivsus aidata vähendada vanemaealiste kõige levinumate haiguste, nagu diabeedi, südamehaiguste ja osteoporoosi riski. Kolmandaks aitab regulaarne treening tugevdada südant ja kopsude tööd, mis võib tähendada paremat hapnikuvarustust ja tervislikumat eluviisi.

Füüsiliste hüvede kõrval on kehaline treening kasulik ka vaimse tervise seisukohalt. Regulaarne kehaline aktiivsus võib aidata vähendada stressi ja ärevust, parandada meeleolu ning tugevdada enesehinnangut ja enesekindlust. Treening võib ka aidata vanematel inimestel säilitada oma iseseisvust ja sõltumatust, mis on eluea pikendamise silmas pidades eriti oluline.

Siiski on oluline konsulteerida enne treeninguprogrammi alustamist oma arstiga, et tagada treeningu ohutus ja vastavus individuaalsetele vajadustele ja võimalustele. Vestlust arstiga ei tohiks kasutada põhjusena, miks alustamist edasi lükata. Mis toob loomulikuks kolmandaks osapooleks

treeneri-juhendaja, kellelt eeldatakse lisaks kehaliste võimete arendamise kompetentsusele teadmisi ja oskusi, mis arvestavad vanusega kaasnevate terviseprobleemide ja muude piirangutega.

Treeneri-juhendaja vaates on eakad väga eripalgeline ja keeruline sihtrühm, kelle eesmärgid ja võimekus võivad ulatuda maratoni läbimise aja parandamisest soovini olla taas võimeline ise kinga-

paelu siduma. Käesolevast põhjalikust vanemate inimeste treenimise käsitlusest saavad treenerid-juhendajad vajalikke teadmisi koos harjutusi hõlmavate terviklike näitlike nõuannetega.

Kristjan Port (62)

Tallinna Ülikooli tervisekäitumise
ja spordibioloogia professor