

AI – treeneri igapäevane abiline

Tallinn 2026

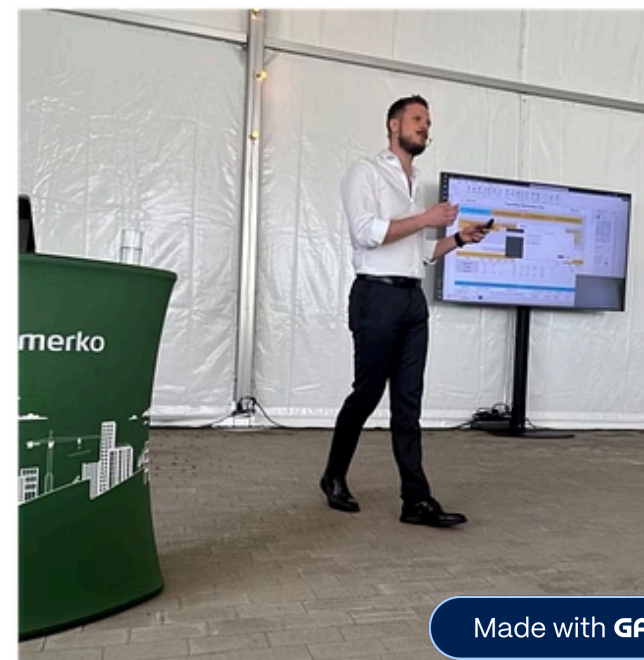
by Dmitri Garbuzenko/ Productory



Dmitri Garbuzenko

- Insener ja buildingSmart sertifitseeritud spetsialist
- 10+ aastat kogemust BIM-i, andmeanalüütika ja AI rakendustes
- Lemmikud tööriistad: ChatGPT, Microsoft Copilot, Power BI, Power Automate, n8n, Python (Pandas, ifcopenshell), Perplexity, NotebookLM

[LinkedIn](#) / [Instagram](#)



Made with GAMMA

Kliendid



Juuni 2027...Mina ja Sport



Tere Dmitri!

Sain Sinu kontatki ja soovitusel Dmitri Inno käest ja sooviksin Sinuga arutada võimalust tulla paariks tunniks esinema meie ujumistreenerite iga-aastasele Sügisseminarile, mis sellel aastal toimub 12.-13.septembril Kuremaa lossis Jõgevamaal.

Ja ma väga sooviksin midagi praktilist, mida tõesti ka väga oskamatud treenerid saaksid kiiresti kasutusele võtta...kui see on üldse võimalik 😊.

Igal juhul palun mõtle natuke ning kui arvad, et oleksid tulemas, arutame edasi.

Tervitades,

Pille Aule



September 2026...Siin ma olen!



AI – treeneri igapäevane abiline

Sissejuhatus tehisintellekti

14:00 - 14:20

- Mis on tehisintellekt? Mis on loov tehisintellekt?
- Mis on suured keelemudelid ja nendel põhinevad tööriistad?
- Loov-AI praegused rakendusvaldkonnad.

Praktilised näidet

14:20 - 15:20

- Lapsevanema kiri
- Treeningkava koostamine
- Laagri planeerimine
- Tulemuste analüüs ja edusammud
- Edasijõudnutele: Connectorid!

Kokkuvõte ja arutelu

15:20 - 15:30

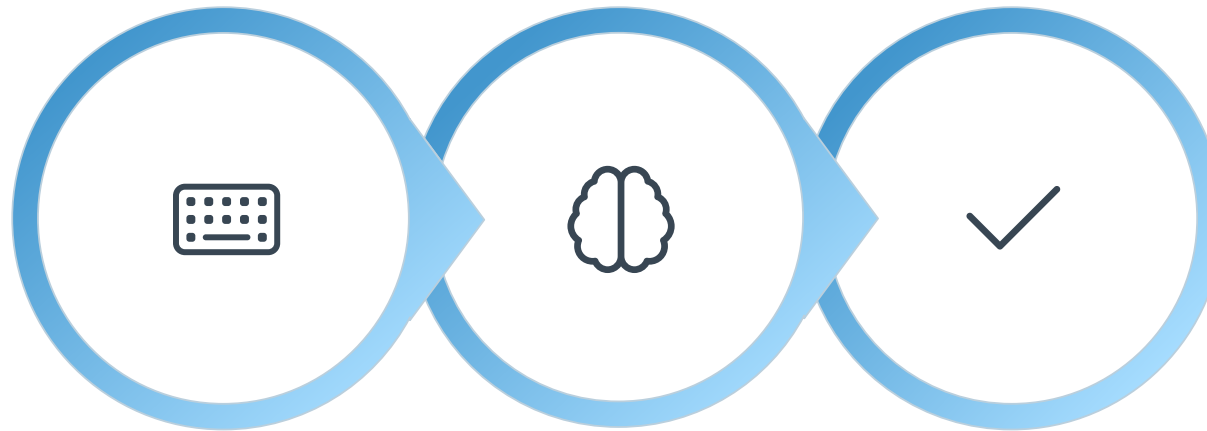
Mis on loov AI?

Loovtehisintellekt (“generative AI”), on AI-tüüp, mis loob olemasolevatest andmetest uusi andmeid.

Sellel on võime **“õppida”** andmete alusel looma midagi uut ja ainulaadset, mis sarnaneb algse andmestikuga, kuid ei ole kunagi täpselt sama.

Mudelid ennustavad

Kujuta ette väga targat sõpra, kes on lugenud kogu interneti läbi (miljoneid raamatuid, artikleid, vestlusi) ja meelde jätnud, kuidas inimesed tavaliselt räägivad. Nüüd on tal supervõime, ta oskab ennustada, milline sõna tuleb järgmisena. See käib lihtsustatult nii:



Sa kirjutad:
"Homme on ilus ilm,
lähem..."

Mudel mõtleb:
"Tavaliselt järgneb
sellele 'jalutama',
'välja', 'randa'"

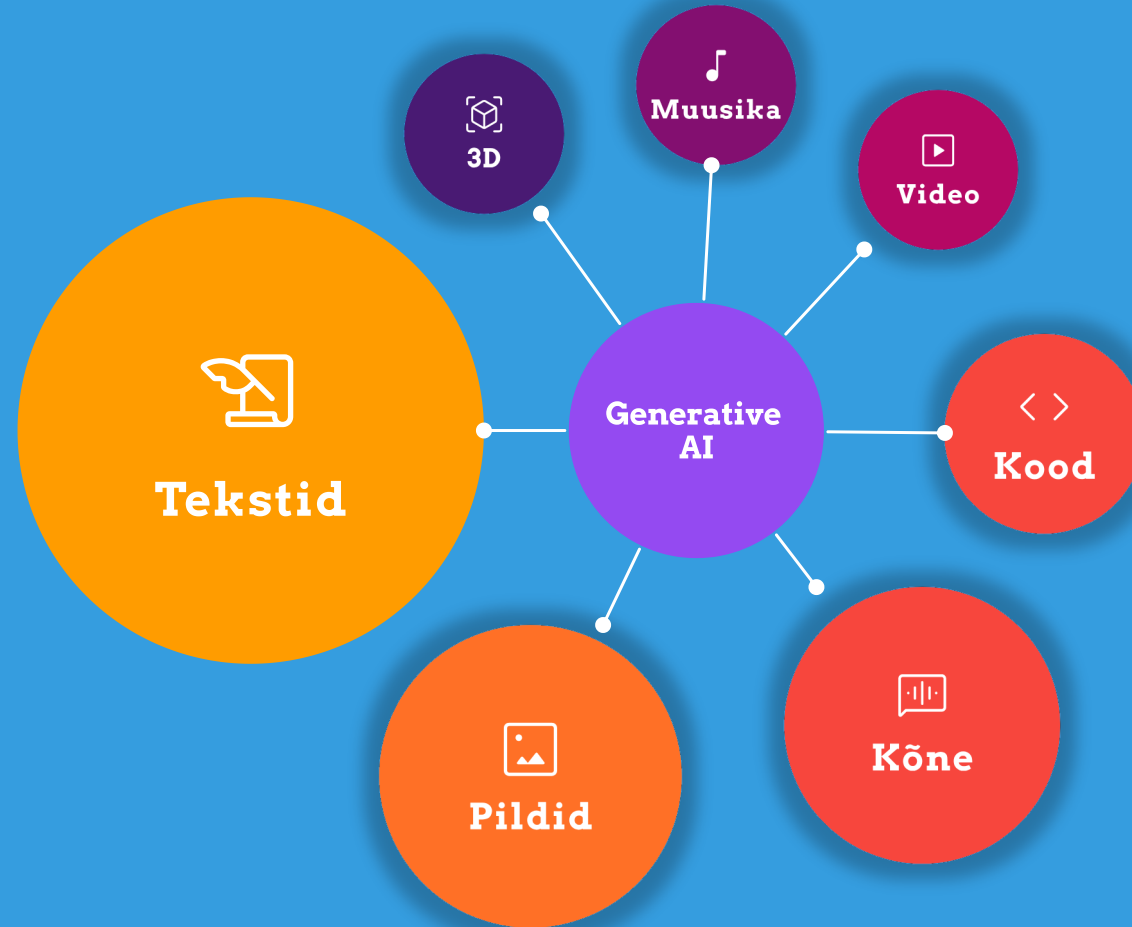
Ta valib kõige
tõenäolisema
vastuse

Miks see töötab?

Sest inimeste keel järgib mustreid → AI õpib need mustrid ära → Suudab jätkata lauseid loomulikult

Lihtne test: Kui ma ütlen "Palju õnne ..." - sa tead, et järgmisena tuleb ilmselt "sulle", mitte "elevandile". AI teeb sama, aga palju kiiremini!

Kus loov AI kasutusel on?



TI vestlusäppid:



Kuidas AI-ga rääkida?

1

Roll

Määratle endale roll:

"Oled ujumistreener, kes juhendab 11–12-aastaste võistlusrühma. Sul on treeneritöö kogemust üle 10 aasta ja sa pead võistlusteks ise koosseisud valima."

2

Kontekst

Kirjelda konteksti:

"Lapsevanem saatis vihase kirja, sest tema tütar ei pääsenud laupäevase 4x50 vabaltujumise teatesse. Vanem arvab, et loeb ainult isiklik rekord, ja kahtlustab ebaõiglust. Koosseisu valisid viimase 3 nädala trennitulemuste ja stardiharjutuste põhjal. Laps kuulis otsusest teiste laste käest."

3

Ülesanne

Defineeri ülesanne:

"Kirjuta lapsevanemale vastus, mis tunnistab lapse pettumust, selgitab valikukriteeriume ja pakub kohtumist. Tunnista, et otsusest oleks pidanud lapsele ise teatama. Eesmärk on taastada usaldus nii, et laps jätkab motiveeritult trenni ja otsus jääb kehtima."

4

Stiil

Määra stiil:

"Stiil peab olema rahulik, soe ja lugupidav, kuid kindel, mitte kaitsev ega vabandav. Vastus olgu lühike, kuni 150 sõna. Argumendid peavad tuginema konkreetsetele kriteeriumidele (trennitulemused, stardid, meeskonna tasakaal), mitte emotsioonidele."

Tehnikad viipade parandamiseks

- **Konteksti loomine** → "Küsi minult enne vastuse andmist lisaküsimusi (3) parema ülevaate saamiseks või ülesande parimaks lahendamiseks"
- **Eneserefleksioon** → "Analüüsi kriitiliselt loodud sisu ja tee täiustamiseks ettepanekud" või "Hinda oma vastuse täpsust ja paku võimalikke parendusi. Mõtle, kas vastuses on faktilisi eksimusi, kas see on täielik ja kas see vastab täpselt minu küsimusele."
- **Ümbersõnastamine ja vastamine** → "Enne küsimusele vastamist sõnasta see ümber täpsemaks ja struktureeritumaks, et tagada parem arusaam probleemist"
- **Usaldusküsimus** → Küsi otse, millistest andmetest võttis oma info, kui on vaja allikaid teada.

Allikas: <https://arxiv.org/abs/2312.16171>

EU AI Act: mida treener peab teadma

1. Andmekaitse: laste nimed, terviseinfo ja vanemate kontaktid ei lähe AI-sse. Kirjuta „sportlane A, rühm 11–12”, siis saad sama hea vastuse ilma riskita. Ja lülita ChatGPT-s seadetest välja **„Improve the model for everyone”**, see võtab kümme sekundit.
2. EL tehisintellekti määrus ütleb, et AI kasutajad peavad õppima seda teadlikult kasutama, ja tänane koolitus on täpselt see.
3. Alates 2. augustist 2026 peab inimestele teatama, kui nad suhtlevad AI-süsteemiga, ja AI-ga loodud sisu tuleb märgistada

Praktilised Näidet

Kokkuvõte ja arutelu



**Ongi kõik!
Aitäh!**