

Eesti Jõutõsteliit korraldab erialase koolituse 28-29.04

Eesti Jõutõsteliit korraldab 28-29.04 erialase koolituse jõusaalitreeneri tasemetele EKR3, EKR4 ja EKR5.

Koolitus toimub Tallinnas, Aia tn. 20, Reval-Spordiklubi ruumides.

Koolituse maht on **14 akadeemilist tundi**. Peale koolituse lõppu (29.04) on võimalik sooritada jõutõste ja jõusaali treeneri kutseeksamit nendel, kes on täitnud kutse saamiseks vajalikud nõudmised (eriala + üldained). Kutseeksami sooritamiseks vajalikud eeldused leiad SIIT!

Koolituse maksumus on 90€ (ei sisalda eksamitasu). Registreerida koolitusele saab aadressil: jyrgenleesmann@gmail.com – tasuta on võimalik kohapeal sularahas või eelnevalt pangalaenu/arvega. Kui on soov eksamit sooritada, siis palun see registreerimisel eraldi ära mainida.

Koolituse ajakava:

L 28.04 (SK-s Reval-Sport [Aia 20](#))

9.30 Registreerimine

10.00-11.30 Sportlase toitumine treeningperioodil (Margus Silbaum, SK Sparta personaaltreener)

11.45-13.15 Sportlase toitumine võistlusperioodil (Margus Silbaum, SK Sparta personaaltreener)

13.15-13.30 Küsimused/vastused

13.30-14.00 Lõuna

14.00-15.30 Anatoomia 1.osa (Mati Arend, Tartu Ülikool PhD)

15.45-17.15 Anatoomia 2.osa (Mati Arend, Tartu Ülikool PhD)

17.15-17.30 Küsimused/vastused

P 29.04 (SK-s Reval-Sport [Aia 20](#))

11.00-12.30 Treeningu periodiseerimine 1.osa (Peep Päll, Tartu Ülikool PhD)

12.45-14.15 Treeningu periodiseerimine 2.osa (Peep Päll, Tartu Ülikool PhD)

14.15-14.30 Küsimused ja vastused

14.30 Koolituse lõpetamine+tunnistused

15.00 Eksamid

Mati Arend - Anatoomia teemad:

1) *Selg-puus*: loengu käigus käime läbi põhilise anatoomia, mis võiks olla vajalik jõutõstmise treenerile ja ka sportlastele endile ehk vaatame üle luud-liigesed- lihased. Katsume leida üles selja süvalihased - mis need on ja mida nad teevad. Üritame koos jõuda kindlasti ka puusaliigest ümbritsevate kudedeni, kuna puus ja selg on just need piirkonnad, mis saavad jõutõstmises väga suure koormuse. Seega me peaksime ka teadma neid kudesid, mida me kõige rohkem koormame!

2) *Kael-õlavööde*: loengu käigus üritame aru saada, milline on kaela-õlavöötmepiirkonna ülesehitus - miks tekib inimestel palju õlaprobleeme/-vigastusi? Kindlasti räägime ka õla rotaatormanseti lihastest - kus need on ja mida nad teevad. Kuidas on kael ühenduses õlaga ja kuidas kaela tugevdamine võib aidata kaasa õla tugevamaks saamisele.

Peep Päll - Sporditreeningute periodiseeringute teemad:

- 1) Sporditreeningu periodiseering, etapid spordis. Ülemineku, ettevalmistav, spetsiaalettevalmistav ja võistlus-periood. Makro-, mikro ja mesotsükkel. Erinevate spordialade, erinevate kehaliste võimete arendamine ja nende kasutamine treeningutel.
- 2) Jõutreeningu periodiseering jõuvõimeid nõudvatel spordialadel (jõutõstmise, raskejõustik jne). Erinevate treeningmeetodite kasutamine. Kordused, seeriad, intensiivsus, jõuharjutused. Treeningplaani koostamine. Treeningpäevik. Tippvormi ajastamine.

Marguse Silbaum - Sportlase toitumine treeningperioodil (1.osa); Sportlase toitumine võistlusperioodil (2.osa).

Koolitus käsitleb toitumise praktilist poolt, kus aluseks on võetud 2000 jälgitud sportlase vereproovid.

Margus räägib ülevaatlilikult mida antud testid näitavad treenerile sportase kohta.