



## **Eesti Jõutõsteliit korraldab koostöös EOK-ga EKR3-EKR4 tasemekoolituse**

Jõutõstmise- ja jõusaalitreeneri erialane koolitus tasemele EKR3-4 (80 akadeemilist tundi).  
Koolitus toimub 05.-07.06.2020 ja 12.-14.06.2020 **Sparta Spordiklubis** (Pärnu mnt. 139c, 11317, Tallinn)

### **Koolituse ajakava:**

#### **Reede 05.06.2020**

**10.00-12.00** Raskejõustiku ajalugu, raskejõustiku ajalugu Eestis - **Peep Päll**

**12.00-12.30** LÕUNA

**12.30-14.45** Treeningu periodiseerimine - **Peep Päll**

**15.00-18.00** Treeningkava koostamine+prakтика - **Kaido Leesmann**

#### **Laupäev 06.06.2020**

**10.00-12.00** Jõusaali baasharjutused 1+prakтика Lamades Surumine - **Kaido Leesmann**

**12.00-12.30** LÕUNA

**12.30-15.30** Jõusaali baasharjutused 2 ja 3+prakтика Kük ja Jõutõmme - **Marko Mumm**

**16.00-18.00** Noorte jõusaali treening – **Marko Mumm**

#### **Pühapäev 07.06.2020**

**10.00-12.00** Soojendusharjutused+prakтика - **Siim Kelner**

**12.00-12.30** LÕUNA

**13.00-18.00** Jõusaali harjutusvara praktikum – **Siim Kelner**

**Reede 12.06.2020**

**10.00-12.00** Jõusaalis treenija toitumine - **Siim Kelner**

**12.00-12.30** LÕUNA

**12.30-14.30** Toitumine erinevatel treeningperioodidel - **Siim Kelner**

**14.45-18.00** Toidulisandid ja Doping – **Siim Kelner**

**Laupäev 13.06.2020**

**10.00-14.00** Anatoomia jõusaalis treenijale – **Mati Arend**

**14.15-15.30** Venitusharjutused+praktika - **Mati Arend**

**15.45-18.00** Vigastuste vältimine jõusaali treeningutel+praktika - **Mati Arend**

**Pühapäev 14.06.2020**

**10.00-12.30** Spordipsühholoogia –

**12.30-13.00** LÕUNA

**13.15-15.00** Taastumine Jõusaali treeningutest – **Raul Köster**

**15.15-18.00** Treeningkavade esitamine - **kutsekomisjon**

**NB! EJTL jätab endale õiguse teha ajakavas muudatusi.**

**Koolituse maksumus:** 290€ - sisaldab 80 akadeemilist tundi koolitust. NB! Erandkorras on võimalik varasematel EJTL EKR3 koolituse läbinutel osaleda AINULT EKR4 koolitusel.

Täpsem info: [jyrgenleesmann@gmail.com](mailto:jyrgenleesmann@gmail.com)

**Registreerimine koolitusele:** [jyrgenleesmann@gmail.com](mailto:jyrgenleesmann@gmail.com).

**EKR3 KUTSEEKSAAMI NÕUDMISED** - vanus vähemalt 18 aastat, abitreeneri, tase 3 tasemekoolituse läbimine spordi üldainetes mahus 30 tundi ja spetsialiseerumise erialal – spordialal vähemalt 30 tundi (EKR3 koolitus), kehtiva esmaabi baaskoolituse (16 tundi) või esmaabi täiendkoolituse (6 tundi) läbimine, soovitavalt keskharidus ja spordiala harrastuse kogemus.

**EKR4 KUTSEEKSAAMI NÕUDMISED** - keskharidus, abitreeneri, tase 3 kutse omamine, lisaks abitreeneri tasemekoolitusele kogumahuks 60 tundi nooremtreeneri, tase 4 tasemekoolituse läbimine spordi üldainetes mahus 50 tundi ja spetsialiseerumise erialal – spordialal vähemalt 50 tundi (EKR4 koolitus), kehtiva esmaabi baaskoolituse (16 tundi) või esmaabi täiendkoolituse (6 tundi) läbimine ning vähemalt 1-aastane erialane töökogemus abitreeneri, tase 3 kutsetasemel;

Üldainete koolituste kohta info on leitav siit: <http://www.sport.ee/et/treenerid#ankur2>

## LEKTORID

**Peep Päll** - liikumis- ja sporditeaduste PhD, treeneri ja koolitajana kogemust üle 18 aasta.

<http://joudjavaim.ee/peebust/>

**Mati Arend** – Doktorant. Töötab Tartu Ülikoolis, Kehakultuuriteaduskonnas, Spordibioloogia ja füsioteraapia instituudis ning õppeassistent füsioteraapia erialal

[https://www.etis.ee/CV/Mati\\_Arend/est](https://www.etis.ee/CV/Mati_Arend/est)

**Kaido Leesmann** - kõrgharidus, 42- kordne Eesti meister jõutõstmises ja lamades surumises. EOK 7. kategooria jõusaalitreener. Rahvusvahelise (IPF) 2. kategooria jõutõstmistreener.

**Siim Kelner** - kõrgharidus, 11 aastat treenerikogemust. Eesti juunioride absoluutne meister kulturismis.

**Marko Mumm** - kõrgharidus, treeneri ja sportlasena kogemust üle 10 aasta.

**Raul Köster** - 9 kordne Eesti meister jõutõstmises, spordiga tegelenud üle 35 aasta, Spordimassaažiterapeut VI tase, jooksnud ja suustanud üle 100 maratoni.