



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

Jõutõstmise- ja jõusaalitreeneri erialane koolitus tasemele EKR3-4 (80 akadeemilist tundi). Koolitus toimub 16.10-18.10.2020 ja 30.10-01.11.2020 **Sparta Spordiklubis** (Pärnu mnt. 139c, 11317, Tallinn)

### **Koolituse ajakava:**

#### **Reede 16.10.2020**

**10.00-12.30** Spordipsühholoogia – **Snezana Stoljarova**

**12.30-13.00** LÕUNA

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

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

#### **Laupäev 17.10.2020**

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

**12.00-12.30** LÕUNA

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

#### **Pühapäev 18.10.2020**

**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**

**Reede 30.10.2020**

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

**12.00-12.30** LÕUNA

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

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

**Laupäev 31.10.2020**

**10.00-12.00** Jõusaali baasharjutused 1+praktika Lamades Surumine - **Kaido Leemann**

**12.00-12.30** LÕUNA

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

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

**Pühapäev 01.11.2020**

**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**

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

**Koolituse maksumus:** 290€ - sisaldab 80 akadeemilist tundi koolitust.

Koolitusel saab osaleda ka päeva kaupa – ühe päeva hind on 50€.

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

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

**EKR3 ja EKR4 KUTSEEKSAM** toimub Detsember, 2020. Täpne kuupäev on selgumisel.

Kutseeksami maksumus on 45€. Eksamile palun registreerida eraldi:

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

**EKR3 KUTSEEKSAM** 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** - MSc [https://www.etis.ee/CV/Mati\\_Arend/est](https://www.etis.ee/CV/Mati_Arend/est)

**Kaido Leesmann** - kõrgharidus, 49- kordne Eesti meister jõutõstmises ja lamades surumises. Treeneri ja koolitajana kogemust üle 20aasta. EOK 7. kategooria jõusaalitreener, IPF 2.kategooria treener

**Siim Kelner** - MA, TLÜ õppejõud ja doktorant. Eesti juunioride absoluutne meister kulturismis. EOK 7. kategooria jõusaalitreener  
[https://www.etis.ee/CV/Siim\\_Kelner/est](https://www.etis.ee/CV/Siim_Kelner/est)

**Snezana Stoljarova** – Sporditeaduste magistrikraad (M.Sc), spetsialiseerumisega spordipsühholoogiale.  
[https://www.etis.ee/CV/Snezana\\_Stoljarova/eng?tabId=CV\\_EST](https://www.etis.ee/CV/Snezana_Stoljarova/eng?tabId=CV_EST)

**Elar Kraav** - Tartu Ülikooli Akadeemilise Spordiklubi treener, Eesti absoluutne meister jõutõstmises.

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

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