

Eesti Jõutõsteliidu arengukava 2017-2022

Treenerid

Eesti Jõutõsteliit lõi aastal 2005 esimese treenerite kutsekomisjoni koos Eesti Kultuurismi- ja Fitnessiliiduga. Sinna kuulus Eesti Jõutõsteliidu poolt 5 treenerit. Kuna meie alad olid siiski liiga erinevad (treenimine, võistlused), siis otsustasime luua omaette kutsekomisjoni. Aastal 2017 loodi Eesti Jõutõsteliidu treeneritest koosnev kutsekomisjon, mis hakkas andma jõusaali- ja jõutõste treeneri kutset. Komisjoni kuuluvad treenerid Tallinnast ja Tartust, kolmest klubist.

Oleme viimase 3 aasta jooksul korraldanud koolitusi ja täiendkoolitusi nii Tallinnas, Tartus, kui ka Pärnus. Kui meil aastal 2017 oli 5 kutsega treenerit, siis tänaseks on meil kutsetunnistusega treenereid 26.

<http://www.spordiregister.ee/treeneriteregister/index.php?spordiala=41>

Planeerime järgmise kolme aasta jooksul (aastani 2022) korraldada jätkuvalt treenerite kursuseid ning meie eesmärk on suurendada treenerite arvu 50ni. Kindlasti ootame EKR3 treeneritelt aktiivset osavõttu EKR4 kutse taotlemisel. Samuti ootame ja suuname EKR4 kategooria treenereid, et nad omakorda taotleksid EKR5 kategooriat. Näeme võimalust paljunemiseks eelkõige regionides – Lõuna-Eesti, Ida-Virumaa, saared. Oleme siiaani keskendunud paljuski Tallinnale ja Tartule (kuna just nendes linnades on suur hulk harrastajaid). Samas on meil palju regioone, kus jääb puudu just kvalifitseeritud treeneritest. Tänaseks on välja töötatud kutsekomisjoni poolt EKR3 ja EKR 4 õppekavad.

Planeerime järgmise 3 aasta jooksul luua ka EKR5 õppekava. Samuti oleme alustanud läbirääkimisi EOK ja EKFL-ga, et luua ühine personaaltreenerite kutsekomisjon. See komisjon peaks oma tööd alustama aastal 2020. Aastal 2018 said kaks meie treenerit ka rahvusvahelise IPF (jõutõstmise maailma alaliit) 2. kategooria treeneri litsentsid. Kavatsime ka jätkata koostööd erinevate riikide treeneritega. Tänaseks on meil olemas koostöö ja kogemuste vahetamise kogemus treeneritega: Ukrainast, Soomest, Rootsist, Ungarist ja Saksamaalt.

Meedia

Jõutõstmise kajastamine meedias on olnud aastate lõikes kaootiline. Meie uudiseid on süstemaatiliselt võtnud vastu vaid ERR sporditoimetus. Seda

silmas pidades oleme palganud appi OÜ Meediamarketing, kellest sai meie meediapartner aastal 2017. Sellest ajast peale on kajastatud meie uudiseid kõikides suuremates portaalides ja meediaväljaannetes.

Kavatseme järgmiste aastate jooksul sama joont hoida ja jätkata koostööd OÜ Meediamarketing. Meie eesmärk on see, et meedias oleksid laialt kajastatud kõik meie 4 suurt kohalikku võistlust (Eesti MV lamades surumises, Eesti MV klassikalises lamades surumises, Eesti MV kolmevõistluses ja Eesti MV klassikalises kolmevõistluses) ning samuti kõik välisvõistlused, kus osalevad meie sportlased.

Tänaseks on ilmunud ka palju persoonilugusid meie spordialade kangelaadiga. Siin on tegemist teadliku eesmärgiga propageerida terveid eluviise meie rahva seas ning kutsuda inimesi ülesse treeningutele jõusaalis.

Meediamonitooringud: [2017 – 2018](#), [2019](#).

Harrastajad

Jõutõstmist harrastatakse üle kogu Eesti. Meie harrastajate arvuks on täna märgitud üleriigiliselt ligi 500 inimest. Reaalne arv on aga üle 10000! See arv on võetud harrastajate pealt, kes treenivad regulaarselt jõusaalis ja tegelevad oma jõunäitajate edasiviimisega. Näiteks suurimates spordisaalides Tallinnas (SK Reval-Sport, Sparta SK) teeb jõutreeninguid igapäevaselt vähemalt 500 inimest kummaski saalis. Tartu Ülikooli Akadeemilises Spordiklubis on jõutreeningute harrastajaid ca 300 inimest. Võistlemaid sportlaseid on meil üle 400 (siin on arvestatud Eesti meistrivõistluseid, maakondlikke võistlusi, koolide ja ametkondade võistlusi).

Aastal 2017 võttis Eesti Jõutõsteliidu juhatus eesmärgiks suurendada meie harrastajate hulka, et propageerida jõutõstmist. Võtsime ühendust erinevate klubidega, viisime nendes läbi koolitusi ja näidistreeninguid. Alates 2017 on meiega liitunud veel 5 klubi (Sisekaitse Akadeemia SK, MTÜ Jõusport Elvast, TTÜ Spordiklubi, Merisalu SK Nõost ning SK Saarde Kilingi-Nõmmelt). Noorsportlaste pealekasv on olnud meie spordialal stabiilne. Esirinnas on siinkohal Tartu, Saaremaa ja Tallinn. Väga paljud noored ja juuniorid jätkavad alustatud raskejõutiku treeningute Tallinnas, kuna siia tulla on õppima. Head meelt teeb ka naiste pealekasv. Viimastel Eesti MV-tel klassikalises jõutõstmises osales 20 naist.

Teeme aktiivset tööd regioonidega, et koondada Eesti Jõutõsteliidu alla spordiklubid kus harrastatakse jõutreeninguid. Meie eesmärk on

propageerida puhast sporti ja anda meiega liitunud klubidele võimalus võistelda ja ennast koolitada.

Liikmesklubid

Järgnevas on toodud Eesti Jõutõsteliidu liikmesklubid: <http://powerlifting.ee/klubid/>

Eesti Jõutõsteliit seab endale eesmärgiks suurendada liikmesklubide arvu 2022. aastaks vähemalt 3 liikmesklubi võrra. Eesti Jõutõsteliit teeb koostööd ainult nende spordiklubidega, kes jagavad Eesti Jõutõsteliiduga samu põhimõtteid, s.h. puhta spordi põhimõtet.

Dopinguvastane võitlus

Eesti Jõutõsteliit on seadnud enda põhiprioriteediks puhta spordi eest seismise ning võitluse dopinguga. Igal Eesti Jõutõsteliidu poolt korraldataval Eesti Meistrivõistlusel ja Karikavõistlusel tehakse dopinguproove, samuti tehakse dopinguproove vajadusel ka maakondlikel ja muudel EJTL poolt sanktsioneeritud võistlustel ja ka võistlusväliseid dopinguproove. Tänu sellele on õnnestunud avastada dopingurikkumisi ning seeläbi on meie spordiala muutunud veelgi puhtamaks. Täna võib öelda, et kõik Eesti jõutõstmise tippu kuuluvad sportlased on andnud dopinguproove.

Dopinguvastane võitlus jääb Jõutõsteliidu tähtsaimaks tegevuseks. EJTL seab endale eesmärgiks jätkata koostööd AS Antidopinguga ning teha dopinguproove kõikidel korraldatavatel võistlustel, samuti teha vajadusel ka võistlusväliseid proove. EJTL teeb sportlastele dopinguteste iga põhjendatud kahtluse korral, et sportlane võis rikkuda dopingureegleid.

Rahvusvaheliste võistluste korraldamine

Eesti Jõutõsteliit on koostöös Eesti Akadeemilise Spordiliiduga korraldanud Tartus, Rahvusvaheliste SELLi üliõpilasmängude jõutõstmisvõistlused, aastatel 2010, 2014 ja 2018. Eesti Jõutõsteliidul on plaan jätkata jõutõstmisvõistluste korraldamist SELLi mängudel 2022. aastal Tartus. Eesti Jõutõsteliit on koostöös Tallinna linnaga korraldanud kolme linna jõutõstmisvõistlust –

Tallinn-Helsingi-Stockholm (2010, 2013, 2016, 2019). Eesti Jõutõsteliidul on plaan jätkata kolme linna jõutõstmisvõistluste traditsiooni 2022. a. Tallinnas.

Eesti Jõutõsteliit on koostöös Rahvusvahelise Euroopa Jõutõstmise Föderatsiooniga (*European Powerlifting Federation*) korraldanud järgmised Euroopa Meistrivõistlused:

- 1) Euroopa Meistrivõistlused lamades surumises veteranidele (Tallinn, 2015);
- 2) Euroopa Meistrivõistlused klassikalises jõutõstmises noortele, juunioritele ja avatud klassile (Tartu, 2016).

Eesti Jõutõsteliidul on soov korraldada ka 2021 või 2022 Euroopa MV lamades surumises või jõutõstmises.

Eesti Jõutõsteliit on koostöös Rahvusvahelise Maailma Jõutõstmise Föderatsiooniga (*International Powerlifting Federation*) korraldanud järgmised Maailma Meistri- ja Karikavõistlused:

- 1) Maailma Meistrivõistlused jõutõstmises veteranidele (Tallinn, 2016);
- 2) Maailma Karikavõistlused klassikalises jõutõstmises üliõpilastele (Tartu, 2019).

Eesti Jõutõsteliit ja EASL on soovi avaldanud korraldada 2024.a. Euroopa Kultuuripealinnas Tartus, Üliõpilaste Maailma Meistrivõistlused jõutõstmises.

Jõutõstmise kohtunikud ja nende koolituse areng Eestis.

Eesti Jõutõsteliit on juba pika ajalooga, aastast 1993, enne seda tegutseti sektsioonina Eesti Tõstesportdiliidu juures.

Kuni aastani 2010 töötasid ja tuginesid Eesti Jõutõsteliidu tiitlivõistluste kohtunikud nende enese võistleja -ja treeneripraktikale, ning seetõttu oli kohtuniketöö kvaliteet väga kõikumine ja seeläbi olid ka tulemused Eestis kohati devalveerunud.

Aastal 2009 võttis EJTL juhatuse otsusega kohtunike töö korraldamise, koolitamise ja viimise rahvusvahelisele tasemele enda peale juhatuse liige, Marko Terasmaa.

Kõigepealt koolitas ta ennast ja sooritas seejärel ise rahvusvahelise kohtuniku eksami (*International Powerlifting Federation* 2.kategooria). Seejärel asus ta Eesti Jõutõsteliidus rahvuslikke kohtunikke koolitama, ning ka rahvusliku kohtuniku eksameid

korraldama. Hetkeks on Eesti Jõutõsteliidul juba 3 rahvusvahelist ja 10 rahvuslikku kohtunikku, kes oskavad kohtunikutööd rahvusvahelisel tasandil.

Järgmise 3 aasta perspektiivis loodame koolitada juurde vähemalt viis rahvuslikku kohtunikku ja vähemalt kaks rahvusvahelist kohtunikku.

Spordivõistluste tulemustega manipuleerimise vastane võitlus

Peame kohtunike tööd väga oluliseks spordivõistluste tulemustega manipuleerimise vastasel võitlusel.

Jõutõstmisel sõltub kohtuniku tegevusest palju, sest nemad hindavad sportlase sooritusi. Väga tihti on just kohtuniku otsustada see, kas katse loetakse ära või mitte. Seega on jõutõstmises äärmiselt oluline, et kohtunikud oleksid erapooletud, et nende tegevus oleks pidevalt alaliidu juhtkonna ja EJTL Kohtunike komitee kontrolli all, et vältida igasuguseid võimalusi manipuleerida tulemustega.

Alaliidus on reguleeritud kohtunike tegevus, pidevalt toimub nende töö analüüsimine, et hoida kõrget taset õigusemõistmisel. Võistlusel filmitakse kaameraga kõiki katseid ning toimub otseülekanne, mida on kahtluse korral võimalik hiljem ka järele vaadata. Tulemuse manipuleerimise vastu võitlemiseks kasutatakse ka sõltumatut žüriid, mis koosneb kogenud kohtunikest. Kui sportlasel on kahtlus, et kohtunikud eksisid, siis on tal võimalus esitada žüriile apellatsioon, mis vaadake üle ning tehakse lõplik otsus. Kõik protokollid avaldatakse vahetult pärast võistluse lõppu Jõutõsteliidu ametlikul kodulehel.

Eesti Jõutõsteliit plaanib jätkata võitlust sporditulemuste manipuleerimise vastu, järjest tõsta spordikohtunike taset ja jätkata kõrgel tasemel otseülekannete tegemist.