

EKR 3 tõstesporti treenerite tasemekoolitus

30 ak tundi

Tartu

I koolituspäev, 18.01.25 (9 ak)

9:30 – 11:00 Tõstesporti ajalugu

11:15 – 12:45 Tõstesporti treeningmetoodika

12:45 – 13:45 LÕUNA (iseseisev)

13:45 – 15:15 Noorsportlaste treenimise printsiibid. Varajane sportlik spetsialiseerumine

15:30 – 17:00 Mängumeetod laste ja noorte treeningul (praktika)

17:00 – 17:45 Iseseisev praktika grupis: mängumeetodi kasutamine algajate treeningus*

II koolituspäev, 19.01.25 (8 ak)

9:00 – 10:30 Tõstesporti harjutusvara ja tehnika (praktika)

10:30 – 11:15 Jõusaali harjutused, abiharjutused tõstespordis (praktika)

11:15 – 12:45 Treeningtunni läbiviimine paarides (praktika)

13:00 – 14:00 LÕUNA (iseseisev lõuna)

14:00 – 15:30 Treeningu ülesehitus, treeningplaani koostamise põhimõtted algajaile

15:30 – 16:15 Iseseisev kirjalik praktika: treeningplaani koostamine algajale*

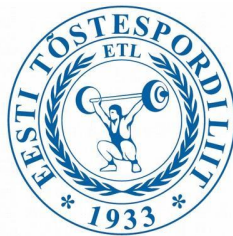
III koolituspäev, 26.01.25 - veebis (6 ak)/iseseisvalt (7 ak)

10:00 – 11:30 Kohtunike tegevus. Klassikaliste tõstete sooritamise kriteeriumid **veebis 2**

11:30 – 14:30 Füsioloogia, biomehaanika, anatoomia tõstespordis **veebis 4**

Iseseisvalt läbimiseks:

- **1 ak** EADSE antidopingu veebikursus
- **6 ak** praktika koduklubis või kokkuleppel mõne muu treeninggrupi juures



Koolituse maksumus:

ETL liikmesklubi liikmele 150 €, teistele huvilistele 200 €. I ja II koolituspäev eraldi 75 €.

Hind sisaldab snäkke, kohvi-tee; ei sisalda lõunasööki.

Tasumine ETL arveldusarvele: EE561010052028320001 (SEB pank)

Selgitus: EKR 3 tasemekoolitus, nimi

NB! Tasudes üksiku koolituspäeva eest tuleb märkida selgitusse ka koolituspäeva kuupäev

Koolitusele registreerumine:

Registreerumine toimub veebis **kuni 13.01.2025**: <https://forms.gle/c9suajjza8XEUJjGA>

Koolitus toimub kui õigeaegselt on registreerunud vähemalt 6 osalejat.

Registreerimise esitamisega võtate endale sellest tulenevad finantsilised kohustused, va juhul kui tühistate registreeringu hiljemalt 13.01.2025 andes sellest teada e-maili teel info@etl.ee.

Lisainfo: Triin Põdersoo, tel 56621936, info@etl.ee



EKR 3 iseseisva praktika juhend (8 ak)

EKR 3 tasemekoolitus koosneb kolmest iseseisvast praktikast:

1. mängumeetodi kasutamine algajate treeningus (1 ak);
2. treeningplaani koostamine algajale (1 ak);
3. treeningtunni vaatlus/läbiviimine vastavalt õpitule ja selle dokumenteerimine (6 ak).

1. Mängumeetodi kasutamine algajate treeningus

Iga osaleja otsib lisainfot mängumeetodi rakendamise kohta treeningutel, leiab lisainfot mängude kohta või mõtleb neid välja, sh võimalusel kaasata elemente, mis seostuvad tõstesportiga. Iga osaleja valib 1-2 mängu/tegevust, mida teistele tutvustada. Kõik osalejad viivad praktiliselt läbi vähemalt ühe mängu või tegevuse.

Mida jälgida:

- tegevuse selgitamine ja juhendamine;
- vajadusel osalejate parandamine või muu tähelepanu juhtimine olulistele aspektidele;
- tagasiside nii tegevuse ajal kui järgselt.

2. Treeningplaani koostamine algajale

Iga osaleja koostab algelise 1 nädala pikkuse treeningplaani erinevas vanuses treenijatele:

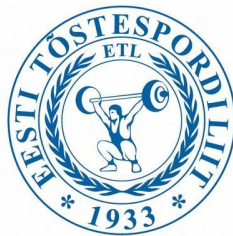
- 7-10a algajad
- 11-14a algajad
- 15-18a noored, kes tegelenud tõstesportiga umbes aasta

Treeningute arv nädalas, nende sisu jne on iga osaleja otsustada.

3. Treeningtunni vaatlus/läbiviimine vastavalt õpitule ja selle dokumenteerimine

Iga osaleja vaatleb EKR 4 või kõrgema taseme treeneri treeningtunde 6 ak tunni ulatuses (6 x 45 min). Või võimalusel viib oma koduklubi või kokkuleppel mõne muu treeninggrupi juures läbi praktilise(d) treeningtunni(d). Tunni sisu tuleb valida vastavalt osalejatele ja treeningu eesmärgile.

Treeningud/vaatlused tuleb dokumenteerida ja esitada hiljemalt treenerikutse taotlemise ajaks läbi taotluskeskkonna www.minu.treenerikutse.ee.



TREENINGTUNNI KONSPEKTI VORM (näidis)

Tunni teema:

Tunni eesmärgid:

Õpilaste arv ja vanusevahemik:

Tunni algus ja lõpp:

Koht:

Harjutuse toime	Harjutuse/tegevuse kirjeldus	Doseering/aeg	Org.-met. märkused
Keha ettevalmistamine eelseisvaks treeninguks	1. Ettevalmistav osa Üldettevalmistav osa - võib täpsustada harjutusi vms Spetsiaalettevalmistav osa - võib täpsustada	<i>kui kaua aega võttis või mitu korda midagi tehti nt ~ 10 min</i>	<i>siia kirjutada, mida peaks harjutuse või tegevuse puhul jälgima</i>
	2. Põhiosa <i>rebimine tõmme (reaalne treeningtunni sisu)</i>		
	3. Lõpetav osa <i>iseseisev lõdvestus ... (midagi veel ?)</i>		