



# „Aus ja puhas sport”-2

## IV ja V taseme osakoolitus

23-24. märts 2019 Abja-Paluoja Spordikompleks

Saabumine: 11.00

### 16 AT seminar viiakse läbi tõstesporti treenerite eriala õppekava alusel

#### IV tase - nooremtreener

1. Tõstesporti treeninguvahendite (harjutuste) grupeerimine. **4 t**  
9. Tõstetreeningu koormus. Koormuse väline (maht ja intensiivsus) ja seesmine (organismi reaktsioon tehtud tööle) külg. Maht: tõstetud kilogrammide summa (ühes treeningus, nädalas, kuus jt.), tõstete arv, treeningute arv nädalas. Treeningukoormuse parameetrid **4 t**

#### V tase - treener

3. Tõstetreeningu planeerimine, juhtimine ja kontroll. Treeningutunni ja nädalatsükli ülesehitus ja kontroll. Kuutsükli ülesehitus: koormuse mahu planeerimine nädalatsüklikes, mahu planeerimine harjutuste gruppide järgi, koormuse planeerimine intensiivsuse tsoonidesse, nädalamahu jagamine osakoormusteks, nädala osakoormuste mahu planeerimine intensiivsuse tsoonides, tõstete arvu ja keskmise suhtelise intensiivsuse planeerimine nädalatsükklis, nädalakoormuse mahu planeerimine treeningutundidele, treeningutunni plaani koostamine. **4 t**  
6. Võistluseelne ettevalmistus. Võistlusteks vahetu ettevalmistuse etapp, võistluseelsete päevade treening ja psüühilise pinge reguleerimine. **2 t**  
7. Kohtunike tegevus. Klassikaliste tõstete sooritamise tehnilised kriteeriumid. **2 t**

### Tõstesporti kohtunike koolitus

1. Teooriaeksam

**kirjalik**

#### **Koolitajad:**

1. Varis Sartaputnis – Balvi, Läti  
2. Igor Baškurov – EKR 6. taseme treener, Eesti juuniorite- ja noortekoondise peatreener  
3. Triin Põdersoo – kohtunike I rahvusvaheline kat.

**NB!** Eelregistreerumine kuni 21. märtsini [info@etl.ee](mailto:info@etl.ee)  
**Osavõtt ETL liikmetele tasuta, teistele 100€**  
Koolituse läbinutele koolitustõend.