



**Eesti Jahtklubide Liit**

## **Tule õpi PURJETAMISTREENERIKS!**



### **Nooremtreeneri tasemekoolitus – tase 4**

Koolituse aeg: 13.01.2018 ja 2-4.02.2018, R 12.00-20.00, L,P 10.00-18.00

Maht: teooria 30 tundi

Asukoht: Tallinn, Regati pst. 1, 4. korpus, 3. korruse klaassaal

Maksumus: teooria 80 EUR osaleja kohta (hind sisaldab lisaks ka esmaabi koolitust ja selle läbimise tõendit)

Registreerumine ja tasumine: **kuni 08.01.2018** puri.ee e-poes:

<http://www.puri.ee/toode/nooremtreeneri-tasemekoolitus-tase-4-13-01-2018-ja-2-4-02-2018/>

Lisaks teoreetilisele osale tuleb läbida:

- Spordi üldainete tasemekoolitus – EKR 4, nooremtreener
- Praktika 20 tundi kevadel (7 treeningtunni läbiviimine ja vaatlusanalüüs)  
Praktiline koolitust kogunud treenerite juures.  
Praktika maksumus 70 EUR osaleja (sis. km).



# Eesti Jahtklubide Liit

## Koolitajad:

Elise Umb

- Sündinud 05.01.1988
- Tartu Ülikool, kehakultuur, suund treener-kehalise kasvatuses õpetaja; purjetamise ja talispordi erialal (BA)
- Tartu Ülikool, kehakultuur, treener-sportijuht erialal (MA)
- Olnud Eesti koondise liige olümpiapurjetamise distsipliinil 470
- Pop-up Merekoool Meresõber vaneminstruktor 2016-2017
- EOK kutsekvalifikatsioon treener (5.tase) purjetamises
- Laste ja noortetreener Pärnu Jahtklubis
- Purjetanud alates aastast 1992

## Anne-Mari Luik

- Sündinud 11.02.1990
- Tallinna Ülikool, kehakultuur (BA)
- EOK kutsekvalifikatsioon treener (5. tase) purjetamises
- EOK kutsekvalifikatsioon noortetreener (4. tase) tennis
- Töötab purjetamise lastetreenerina alates 2014
- Olnud Eesti koondise liige olümpiapurjetamise distsipliinil Laser Radial

## Raivo Randmäe

- Sündinud 09.03.1985
- Tallinna Ülikool, kehakultuur, kehakultuuri õpetaja (MA)
- EOK kutsekvalifikatsioon treener (7. tase) purjetamises
- Purjetanud alates 1992. aastast
- Laste ja noorte treener alates 2004.

## Koolituse eesmärk:

Anda noortetreenerile teadmised järgnevas valdkonnades

- 1) purjetamise treeningu alused;
- 2) purjetamise põhiharjutusvara;
- 3) purjetamise põhiterminoloogia;
- 4) purjetamise tehnika põhielemendid;
- 5) purjetamise kultuur;
- 6) taastumisvahendid, füsioteraapia, massaaž purjetamises;
- 7) kehaliste võimete arendamise teooriad ja meetodid purjetamises;
- 8) ealised ja soolised iseärasused purjetamises;
- 9) veeohutusohutus ja esmaabi.

## Koolitusel läbitavad teemad

- Esmaabi
- Purjetamise põhiterminoloogia
- Veeohutus
- Purjetamise kultuur; organisatsioonikultuur; ajalugu ja rahvusvahelised spordiorganisatsioonid ja nende seostamine treeningutega
- Suhtlemine ja meeskonnatöö



## **Eesti Jahtklubide Liit**

- Ealised ja soolised iseärasused purjetamises
- Purjetamise ea- ja võimetekohane põhiharjutusvara
- Purjetamise olulisemad võistlusreeglid ja nende õpetamine
- Purjetamise taktika põhielemendid, nende õpetamine
- Purjetamise treeningu alused, põhimõtted
- Treeningplaanide koostamine, võistlusvalmiduseks seadmine
- Purjetamise tehnika põhielemendid ja nende vigade märkamine
- Taastumisvahendid, füsioteraapia, massaaž purjetamises, vahendite kasutamine
- Kehaliste võimete arendamise teooriad ja meetodikad purjetamises
- Kehaliste võimete mõõtmine; erinevate vahendite kasutamine
- Materjaaltehniline ettevalmistus
- Psühholoogia/vaimne treening purjetamises

Lisainfo:

Ott Kallas

Eesti Jahtklubide Liidu peasekretär

tel. 5643914

e-mail: [ott@puri.ee](mailto:ott@puri.ee)