



TREENERITE KOOLITUS

EKR 3 – 5 tase

Jalgrattasport



Koolituse nimi: Maastikurattasõidu alused ja XCO elemendid.

Kursuse maht: 12 h

Toimumise aeg: 5-6. juuli 2022

Toimumise koht: Põltsamaa

Sihtgrupp: EKR 3 – 5 tase

Eesmärk ja lühikirjeldus:

Antud treenerite koolituse eesmärk on anda treeneritele üldteoreetilisi teadmisi rattaspordist lähtuvalt ja praktilist õpet maastikurattal XCO elementidega. Tavaline maastikurattasõit (MTB) on noorte seas populaarne ja järjest rohkem tahavad edasijõudnud noored panna ennast proovile keerukamatel XCO radadel. Seega saab koolituse läbinud treener hea ülevaate mõlemast ja nende eripäradest ning kokkupuute kohtadest.

Koolitus koosneb kolmest suuremast plokist:

- 1. Maastikurattasõidu alused** – Antakse ülevaade maastikurattasõidust, kus põhirõhk on noorte maastikutreeningutel. Treeningtunni läbiviimine praktilise tööna.
- 2. Maastikurattasõit XCO elementidega** – Antakse ülevaade XCO eripäradest ja erinevusest MTB-st. Põhirõhk on noorte treeningutel. Treeningtunni läbiviimine praktilise tööna.
- 3. Üldised akadeemilised teadmised** – Sisaldab endas 5 erinevat loengut, mis lähtuvad kõik rattaspordist ja seega igat teemat käsitletakse just rattaspordi keskselt.

KAVA

Treenerite koolituse 1. päev

Üldteoreetilised teadmised. Auditoorne töö. EKR 3 ja EKR 4 tase. Kokku 8h.

	Aeg	Koolituse teema	Lektor	Maht
1.	10:00-10:30	Noorratturite toitumine treeningutel ja kodus		2h
2.	11:00-12:00	Tugilihaste arendamine	Kert Martma	1h
3.	13:00-13:30	Ühtne meeskond	Iti-Kärt Lehtmets	0.5h
4.	14:00-15:00	MTB ratas ja varustus	Kuido Lemloch	1h
5.	15.00-16.00	XCO reeglid	Pait Peri	1h
6.	16.15-17.00	Polar ja Strava		1h
7.	17.00-18.30	Lühitutvustus praktilisest tööst ja ettevalmistus homseks	Iti-Kärt Lehtmets	1.5h

Treenerite koolituse 2. päev

Praktilised oskused treeningul. Praktika. MTB/XCO. EKR 3 ja EKR 4 tase. Kokku 4h.

Eelenevalt koostatud kava alusel treeningtunni läbiviimine. Peale treeningut lühike analüüs toimunust: kava ja praktika võrdlus, weakohad, soorituse hinnang, mis läks hästi ja mis läks halvasti või ei tulnud välja nagu planeeritud.

	Aeg	Koolituse teema	Maht
1.	9:00-10:00	MTB/XCO ühe treeningtunni läbiviimine - treeningtunni kava koostamine	1h
2.	10:00-12:00	Praktiline MTB/XCO treening	2h
3.	13:30-14:30	Treeningtunni analüüs	1h

Õpiväljundid: Koolituse läbinu on omandanud teadmised treeningtunni läbiviimisest, selle planeerimisest ja erinevate treeningelementide kaasamisest treeningtunni vältel maastikuratta näitel. Samuti on omandanud üldised teoreetilised teadmised rattaspordist lähtuvalt toitumise, MTB ratta, tugilihaste, XCO reeglite ja rattaspordi kokkupuute punktidest ning Polari ja Strava keskkonnast.

Lõpetamistingimused: Koolitusel osaleja peab osalema kõigis koolituse tundides ja praktilistes treeningprotsessis. Koolitusel osalenud treener esitab enda poolt koostatud ühe treeningtunni kava vastaval põhjal, mis on vormistatud nõuete kohaselt ja praktilise osa analüüsi käigus täidetud tagasiside lehe koos vajalike osadega. Koolitus loetakse läbinuks, kui kõik ülal nimetatud nõuded on täidetud.

Hindamine: Arvestus

Õpikeskkond: Auditoorium, välikeskkond

Koolituse läbiviija(d): Koolituse peaorganisaator ja läbiviija on Iti-Kärt Lehtmets (EKR 5) Kalevi Jalgrattakooli treener ja Tallinna Ülikooli külalislektor ning Mallor Tärna (EKR 6) Kalevi Jalgrattakooli vanemtreener. Lektorid ja teised praktilise osa läbiviijad selguvad lähiajal.

Õppematerjalid:

Santana, J. C. Funktsionaalne treening. 2021. TLÜ Kirjastus, Spordikoolituse ja Teabe Sihtasutus.

Spano, M. A; Kruskall, L. J; Thomas, D. T. Toitumine, treening ja tervis. 2021. TLÜ Kirjastus, Spordikoolituse ja Teabe Sihtasutus.

Sovndal, S. Jalgrattasõidu anatoomia. 2013. TLÜ Kirjastus.

Rannamaa, I; Piip, M. 2007. Jalgrattasport: I-III tase. Treenerite tasemekoolitus. Eesti Olümpiakomitee.

KUTSE ANDMISE KORD treenerikutsetele on leitav:

<https://media.voog.com/0000/0041/2571/files/Kutse%20andmise%20kord%20treenerikutsetele>
[14.11.2018.pdf](#)

ERIALASE TÄIENDUSKOOLITUSE ARVESTAMISE ALUSED

1. ÜLDSÄTTED

1.1. Erialane täienduskoolitus selle dokumendi mõistes tähendab treeneri erialaste oskuste ja teadmiste pidevat kaasajastamist koolituste läbimise ja koolitajana tegutsemise, teiste treenerite treeningtundide vaatlusanalüüsi teostamise, rahvusvahelistel tippvõistlustel erialaste ülesannete täitmise, stažeerimisel osalemise ja stažeeritavate juhendamise ning riigi koondiste treenerina tegutsemise kaudu.

1.2. Erialase täienduskoolituse läbimine on kohustuslik eeltingimus treenerikutsete taotlemisel ja taastaotlemisel ning kutsetasemed, millel täiendkoolitus on nõutav, on sätestatud kutse andmise korras.

1.3. Täienduskoolituse läbimine kõigis tema vormides peab olema dokumentaalselt tõendatud EOK treenerite kutsekomisjoni poolt kehtestatud vormis.

2. TÄIENDUSKOOLITUSE ARVESTAMISE KORD

2.1. Kutseandmise korras on sätestatud täienduskoolituse mahuliseks normiks 60 tundi nelja aasta jooksul.

2.2. Täiendkoolituse põhivormi – erialaste koolituste läbimine või koolitajana tegutsemine – minimaalseks alampiiriks on 12 tundi. Punktis 2.3. loetletud teiste täiendkoolituse vormide ülempiirist vähemal määral rakendamisel peab täiendkoolituse mahuline norm – 60 tundi olema täidetud erialaste täienduskoolituste läbimise või koolitajana tegutsemisega.

2.3. Täienduskoolituse teiste võimalike vormide arvestamisel kehtivad järgnevad ülempiirid:

2.3.1. rahvusvahelistel tippvõistlustel erialaste ülesannete täitmine – kuni 12 tundi;

2.3.2. teiste treenerite treeningtundide vaatlusanalüüsi teostamine – kuni 12 tundi;

2.3.3. teiste treenerite juures stažeerimine või stažeeritavate juhendamine – kuni 12 tundi;

2.3.4. riigi koondiste treenerina tegutsemine – kuni 12 tundi.

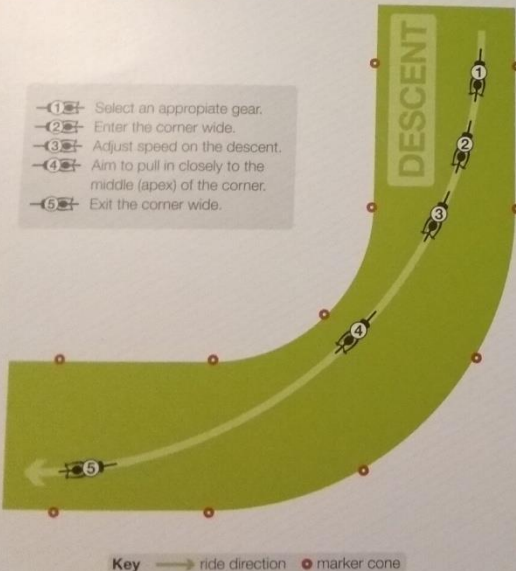
2.4. Täiendkoolituse erinevate vormide rakendamise õigsust hindamiskomisjonile kinnitab spordialaliidu peasekretär/tegevjuht.

2.5. Erialase täienduskoolitusena treeneri kutse taastaotlemisel ja taseme tõstmisel on hindamiskomisjonidel õigus arvestada laagrikasvataja osakutse koolitusest ainult asjakohaseid koolitustunde.

Treeningunni kava põhi MTB/XCO treeninguks

Näidis

Activities and Games
Core Cycling Techniques: Descending, Cornering and Gear Selection



1 Select an appropriate gear.
2 Enter the corner wide.
3 Adjust speed on the descent.
4 Aim to pull in closely to the middle (apex) of the corner.
5 Exit the corner wide.

Key → ride direction ● marker cone

1 Riders should keep their weight evenly distributed over both wheels on the descent.

2 Riders should adjust their speed in preparation for the corner.

Icons: CYCLO-CROSS, MTB, ROAD

Skills and Techniques

Rider Competencies
 This activity will help to develop the ability to corner effectively after a descent.

Coaching Points
What to tell the rider

- Select an appropriate gear prior to the descent in preparation for acceleration out of the corner.
- Have their weight centred over the bike distributing body weight evenly over the wheels.
- Keep their pedals level while descending.
- Brake smoothly to reduce speed before entering the corner.
- Freewheel around the corner with their inside pedal up and then accelerate out of it.

What to look for

- Riders entering the corner with appropriate speed.
- Riders' momentum should be continuous and flowing, they should not brake harshly.
- Riders leaning their bike into the corner, not their body.

Think About
 What is the best gear in which to accelerate out of the corner?

What To Do

Venue and Equipment
 Area with a moderate descent and cones.

Organisation
 The start line should be located at least five metres back from the beginning of the descent. Mark out a corner on flat ground at the foot of the descent.

Ride Guide
Cornering after a descent: Ask the riders to line up at the start line, and set them off one at a time. As they approach the descent, they should select an appropriate gear, descend and negotiate the corner safely and effectively. The riders should then return to the start and repeat the activity.

Safety

- Make sure the gradient of the descent is appropriate to the riders' level of ability.
- Make sure that the route back to the start of the activity avoids the descending riders.


Modifications

Making Activities Inclusive

- Move the corner slightly further away from the foot of the descent.
- Non-riders could act as marshals at the bottom of the descent.

Progressive Activities
Gear 3: Multiple corners. Madison-cross race.
Gear 4: Climbing out of a corner.

Practical Tip
 Cornering is a more complex technique and performing it effectively depends on several factors including rider ability, surface conditions, angle of the corner and speed on entrance to the corner. Encourage the riders to think about these factors and how they might affect their performance in the activity.



Activities and Games Core Cycling Techniques: Descending, Cornering and Gear Selection 25

TREENINGTUNNI PLAAN

Treeningtunni plaan			
Treener		Kuupäev:	Kellaeg:
Klubi:	Toimumispaik		
Abipersonal:	Õpilaste vanus:	Õpilaste tase:	Õpilaste arv:
Tunni eesmärk/harjutus:	Nõuded varustusele/abivahendid:		
Kestvus/Tunni sisu:			
Coaching punktid (Mida rääkida ratturile)	Coaching punktid (Mida tuleb jälgida, vastavalt püstitatud elemendile)	Coaching punktid (vastavus ratturi tasemetele):	
Soojendus:	Põhiosa:	Treeningu lõpp osa:	
Ohutusnõuded:			
Kokkuvõte/Tagasiside õpilastele			
Vigastused/õnnetused:	Hinnang treeningu õnnestumisele:		

VAATLUSANALÜÜSI TEEL TÄIENDUSKOOLITUSE TUNDIDE ARVESTAMISE KORD

Eesmärk:

1. Teiste treenerite treeningtundide külastamine õppe-eesmärgil erialase täiendkoolituse tõhustamiseks.

2. Treeningtundide külastamise arvestamine erialase täiendkoolitusena.

Oluline järgida järgmisi põhimõtteid:

1. Täiendkoolituse tunde saab arvestada vaid kõrge kutsequalifikatsiooniga (EKR 6, EKR 7 ja EKR 8) ning rahvusvaheliselt tunnustatud treenerite tunde külastades;

2. Külastatav tund peab olema taotletaval erialal;

3. Tunni külastamisel on oluline õpitu ja omandatu;

4. Hindamiskomisjon võib arvestada 60-st täiendkoolituse tunnist kuni 12 tundi dokumenteeritud vormide alusel;

5. Külastataval treeneril on õigus tutvuda vaatlusanalüüsiga;

6. Taotleja peab esitama hindamiskomisjonile tõendusmaterjalina kinnituse tunnis vaatlejana osalemise kohta (vorm 1) ning tunni analüüsi (vorm 2)

Vorm 1

KINNITUS TREENINGTUNNIS VAATLEJANA OSALEMISE KOHTA

Külastav treener ja spordiala:

Treeningtundi läbiviiv treener ja spordiala:

kuupäev:

tunni algus ja lõpp:

tunni läbiviimise koht:

tunni nimetus ja eesmärk:

Tunni läbiviija allkiri:

Vorm 2

TREENINGTUNNI ANALÜÜS

Külastav treener ja kutsetase:

Treeningtunni läbiviija ja tema kutsetase:

Analüüsige, palun, mida õppisite ja milliseid uusi teadmisi ning oskusi saite.

1. Treeningtunni korraldus

.....
.....
.....

2. Kehaliste võimete arendamine

.....
.....
.....

3. Tehniliste ja taktikaliste oskuste arendamine

.....
.....
.....

4. Õpilaste motiveerimine, kasvatuslik tegevus, psühholoogiline õhkkond

.....
.....
.....

5. Õpetamise praktilised aspektid (didaktika)

.....
.....
.....

6. Treeningu strateegiline põhjendus, vastavus treeningperioodile

.....
.....
.....

STAŽEERIMISE TEEL TÄIENDUSKOOLITUSE TUNDIDE ARVESTAMISE KORD

Eesmärk:

1. Teiste treenerite treeningtunnis stažeerimine õppe-eesmärgil erialase täiendkoolituse tõhustamiseks.
2. Treeningtundide stažeerimise arvestamine erialase täiendkoolitusena.

Oluline järgida järgmisi põhimõtteid:

1. Täiendkoolituse tunde saab arvestada vaid endast kõrgema kutsekvalifikatsiooniga ja vähemalt EKR 5 taseme treeneri juures stažeerides ning rahvusvaheliselt tunnustatud treenerite tunde külastades;
2. Külastatav tund peab olema taotletaval erialal;
3. Tunni külastamisel on oluline õpitu ja omandatu;
4. Hindamiskomisjon võib arvestada 60-st täiendkoolituse tunnist kuni 12 tundi dokumenteeritud vormide alusel;
5. Külastataval treeneril on õigus tutvuda stažeerimis tingimustega;
6. Taotleja peab esitama hindamiskomisjonile tõendusmaterjalina kinnituse tunnis stažeerimise osalemise

kohta (vorm 1) ning tunni analüüsi (vorm 2

Vorm 1

KINNITUS TREENINGTUNNIS VAATLEJANA OSALEMISE KOHTA

Stažeeritav treener ja spordiala:

Treeningtundi läbiviiv treener ja spordiala:

kuupäev:

tunni algus ja lõpp:

tunni läbiviimise koht:

tunni nimetus ja eesmärk:

Tunni läbiviija allkiri:

Vorm 2

TREENINGTUNNI ANALÜÜS

Stažeeritav treener ja kutsetase:

Treeningtunni läbiviija ja tema kutsetase:

Analüüsige, palun, mida õppisite ja milliseid uusi teadmisi ning oskusi saite.

1. Treeningtunni korraldus

.....
.....
.....

2. Kehaliste võimete arendamine

.....
.....
.....

3. Tehniliste ja taktikaliste oskuste arendamine

.....
.....
.....

4. Õpilaste motiveerimine, kasvatuslik tegevus, psühholoogiline õhkkond

.....
.....
.....

5. Õpetamise praktilised aspektid (didaktika)

.....
.....
.....

6. Treeningu strateegiline põhjendus, vastavus treeningperioodile

.....
.....
.....

STAŽEERITAVATE JUHENDAMISE TEEL TÄIENDUSKOOLITUSE TUNDIDE ARVESTAMISE KORD

Eesmärk:

1. Teise treeneri treeningtundide juhendamine õppe-eesmärgil erialase täiendkoolituse tõhustamiseks.
2. Treeningtundide juhendamise arvestamine erialase täiendkoolitusena.

Oluline järgida järgmisi põhimõtteid:

1. Täiendkoolituse tunde saab arvestada stažeeritava juhendamisel juhul kui juhendaja omab vähemalt EKR 5 taset.
2. Treeningtund peab olema taotletaval erialal;
3. Tunni juhendamisel on oluline stažeeritavale uute teadmiste andmine;
4. Hindamiskomisjon võib arvestada 60-st täiendkoolituse tunnist kuni 12 tundi dokumenteeritud vormide alusel;
5. Taotleja peab esitama hindamiskomisjonile tõendusmaterjalina kinnituse tunnis juhendajana osalemise

kohta (vorm 1) ning tunni analüüsi (vorm 2

Vorm 1

KINNITUS TREENINGTUNNIS STAŽEERITAVA JUHENDAJANA OSALEMISE KOHTA

Juhendatav treener ja spordiala:

Treeningtundi läbiviiv treener ja spordiala:

kuupäev:

tunni algus ja lõpp:

tunni läbiviimise koht:

tunni nimetus ja eesmärk:

Tunni läbiviija allkiri:

Vorm 2

TREENINGTUNNI ANALÜÜS

Juhendatav treener ja kutsetase:

Treeningtunni läbiviija ja tema kutsetase:

Analüüsige, palun, mida õppisite ja milliseid uusi teadmisi ning oskusi saite.

1. Treeningtunni korraldus

.....
.....
.....

2. Kehaliste võimete arendamine

.....
.....
.....

3. Tehniliste ja taktikaliste oskuste arendamine

.....
.....
.....

4. Õpilaste motiveerimine, kasvatuslik tegevus, psühholoogiline õhkkond

.....
.....
.....

5. Õpetamise praktilised aspektid (didaktika)

.....
.....
.....

6. Treeningu strateegiline põhjendus, vastavus treeningperioodile

.....
.....
.....