



EESTI JALGRATTURITE LIIT
ESTONIAN CYCLISTS UNION

TREENERITE KOOLITUS

EKR 3 – 5 tase

Jalgrattasport

Koolituse nimi: Treenerite erialakoolitus 2023

Kursuse maht: 18 h

Toimumise aeg: 21-22. jaanuar 2023

Toimumise koht: Jõulumäe Tervisespordikeskus (Leina, 86504 Pärnu maakond)

Sihtgrupp: EKR 3 – 5 tase

Eesmärk ja lühikirjeldus:

Antud treenerite koolituse eesmärk on anda treeneritele üldteoreetilisi teadmisi rattaspordist lähtuvalt ja praktilist õpet ÜKE valdkonnas. Antud koolitus on uues kuues vana jätk, st et taastame enne toimunud iga aastase treenerite koolituse. Oluline on mainida ka, et antud koolituse raames saavad treenerid ka **igaaastase kohustusliku „Sporditurvalisuse loengu“** EADSE (Eesti Antidopingu ja Spordieetika Sihtasutus) spetsialistidelt.

Seekordsel koolitusel osalev treener peab arvestama järgmiste aspektidega:

1. Koolituse praktilise osa jaoks võta kaasa **siseruumides sportimise riided ja jalanõud** ja mugavamaks olemiseks **joogamatt**. Treener, kelle tervislik seisund ei luba kaasa teha, peab ikkagi osalema ja olema vaatamas ja kuulamas ning oma seisundist lähtuvalt osalema praktilises osas nii palju kui saab.
2. Koolitusel toimub kohalviibimise registreerimine ja kirja saab ainult need tunnid, mis ollakse realselt koolitusel.

KAVA

Treenerite koolituse 1 päev

Üldteoreetilised teadmised ja ÜKE töötuba. Auditoorne töö ja praktiline töötuba. EKR 3 – 5 tase.
Kokku 10h.

	Aeg	Koolituse teema	Lektor	Maht
	9:00-9:20	Kogunemine ja hommikukohv		
1.	9:20-9:30	Tervitussõnad		
2.	9:30-10:30	Jalgrattatreeneri kutseandmise kord	Kert Martma	1.5h
3.	10:30-12:00	Eraldistardi tehniline sooritus / Erinevused ettevalmistumisel tiitlivõistlusteks noortel ja täiskasvanutel	Rene Mandri	2h
	12:00-13:00	Lõunapaus		
4.	13:00-14:30	Sporditurvalisus	Ilona Kivistik	2h
	14.30-15.15	Kohvipaus		
5.	15:15-16:15	BMX kui tõhus treeningvahend	Jaan Veeranna	1h
6.	16:15-17:00	Treeningintensiivsuste jaotus Audentese spordikooli näitel	Andri Lebedev	1h
7.	17:00-18:30	ÜKE töötuba		2h
	18:45-19:30	Õhtusöök		
	20:00-23:00	Saun ja jututoad ☺		

Treenerite koolituse 2 päev

Üldteoreetilised teadmised. Auditoorne töö. EKR 3 – 5 tase. Kokku 8h.

	Aeg	Koolituse teema	Lektor	Maht
	8:30-9:00	Hommikusöök		
1.	9:00-10:30	Tähelepanekud rattahooaegadest 2018-2022	Iti-Kärt Lehtmets	2h
2.	10:30-12:00	Sportlase võimekuse analüüs EM XCO 2022 näitel	Kuido Lemloch	2h
	12:00-12:30	Lõunapaus		
3.	12:30-14:00	Jalgratturi erialane kehaline võimekus ja selle hindamine	Indrek Rannama	2h
	14.00-14.15	Kohvipaus		
4.	14:15-15:45	Jalgratturi erialane kehaline võimekus ja selle hindamine	Indrek Rannama	2h
5.	15:45-16:15	Koolituse lõpusõnad ja tagasiside		

Õpiväljundid: Koolituse läbinu on omandanud teadmisi jalgrattaspordist üldiselt ja läbinud praktilise ÜKE töötoa, kus on tutvunud dünaamiliste võimlemisharjutustega.

Lõpetamistingimused: Koolitusel osaleja peab osalema kõigis koolituse tundides ja praktilises ÜKE töötoas. Koolitusel osalenud treener esitab enda poolt tagasiside lehe koos vajalike osadega. Koolitus loetakse läbinuks, kui kõik ülal nimetatud nõuded on täidetud.

Hindamine: Arvestus

Õpikeskkond: Auditoorium, spordisaal.

Koolituse korraldaja: Koolituse korraldaja on EJL, keda esindab Urmas Karlson.

Koolituse lektorid: Kert Martma, Rene Mandri, Ilona Kivistik, Iti-Kärt Lehtmets, Kuido Lemloch, Indrek Rannama, Jaan Veeranna ja Andri Lebedev.