



EESTI JALGRATTURITE LIIT  
ESTONIAN CYCLISTS UNION

## TREENERITE JA NOORRATTURITE KOOLITUS

EKR 4 – 5 tase erialakoolitus, EKR 6 tase täiendkoolitus

Noorratturid alates 13. eluaastast

Jalgrattasport



**Koolituse nimi:** Õppe- ja treeningpäev Janika Lõivuga.

**Kursuse maht:** 5 h

**Toimumise aeg:** 24. oktoober 2023

**Toimumise koht:** Tartu, TÜASK, Ujula 4

**Sihtgrupp:** EKR 4 – 5 tase ja EKR 6 tase

**Vajalikud vahendid:** iga osaleja võtab kaasa treeningmati isiklikuks kasutamiseks, spordiriided ja pesemisvahendid.

### **Eesmärk ja lühikirjeldus:**

Antud õppe- ja treeningpäeval on kaks peamist eesmärki: tutvustada ratturi Janika Lõivuga noorratturitele ja treeneritele tippspordi telgitaguseid, nii rööme kui muresid ja pakkuda ÜKE treeningute läbiviimisel jõutreeningu koolitust.

Esimesest eesmärgist lähtuvalt saavad noorratturid antud õppepäeval tutvustuse tippratturi elust-olust, treeningutest, muredest, röömudest, majanduslikust poolest, toitumisest ja muust. Antud osa viib läbi Janika Lõiv. Janikale oleme jätnud vabad käed antud osa läbiviimisel. Osa eesmärgiks on tutvustada laiemale publikule tippratturi elu-olu. Nimelt loodame, et realistliku pildi loomisel valmistame noori paremini ette nii tippratturiks kui hobiratturiks saamisel (vastavalt, kes milise tee valib). Noorte parem ettevalmistus annab suurema tõenäosuse paremaks hakkama saamiseks poolprofi või profitiimi jõudmisel ja vähendab noorte väljalangemist antud tiimidest.

Teisest eesmärgist lähtuvalt püüame pakkuda nii noorsportlastele kui treeneritele kvalifitseeritud jõusaali/grupitreenerite toel ka algavaks ettevalmistushooajaks parimaid jõutreeningu läbiviimise tehnikaid vastavalt vanusele. Jõutreeningut on kutsutud läbi viima oma ala spetsialistid, kellega koostöös võetakse läbi just rattaspordist lähtuv treeningkava ja harjutused. Kui noorratturid saavad töötoas ise läbi teha keharaskusega harjutused siis treeneritel on kaks osa. Treenerid saavad ühes töötoas keharaskusega harjutused läbi teha ja neid juhendatakse ka kuidas neid harjutusi noortele õpetada ja mida jälgida. Teises töötoas aga juhendatakse treenereid kuidas kasutada korrektselt jõumasinaid ja jõusaali inventari. EJL praegune arengukava ([https://www.ejl.ee/wp-content/uploads/2022/02/EJL-arengukava-2022-2028\\_final.pdf](https://www.ejl.ee/wp-content/uploads/2022/02/EJL-arengukava-2022-2028_final.pdf)) toob välja ka hetkel esinevad

nõrgad kohad, millega plaanitakse antud perioodi raames tegeleda ja mis ühtivad ka koolituse fookusega – treenerite vähene juurdekasv, endiste profisportlaste nõrk sidusus jalgrattakogukonnaga, jalgrattaspordi uute trendide ja treeningmetoodikate arenduste aeglane omandamine, vähene naisprofisportlaste osakaal ja noorte huvi võistlusspordi vastu on langustrendis.

## KAVA

Üldteoreetilised teadmised. Auditoorne töö 2h ja praktiline töötuba treeneritel 3h ning noorratturitel 1,5h (kavas võib esineda muudatusi ja sellest antakse teada meili teel enne koolituse toimumist).

	<b>Aeg</b>	<b>Noorrattur</b>	<b>Treener</b>	<b>Lektor</b>	<b>Maht</b>
	9:30	Saabumine ja tervitusamps	Saabumine ja hommikukohv		30min
1.	10:00 -12:00	Loeng Janika Lõivuga.	Loeng (teema täpsustamisel)  UCI 2 taseme tasemekoolituse tutvustus.	Täpsustamisel  Caspar Austa	2h
2.	12:00 -13:00	Lõunapaus	Lõunapaus		
3.	13:00 - 14:30	Töötuba "Jõutreening keharaskusega"	Töötuba "Jõutreening jõusaalis"	Kerli Hansen Kairi Männik	1,5h
4.	14:30 - 16:00		Töötuba "Jõutreening keharaskusega"	Kerli Hansen Kairi Männik	1,5h

Koolitus koosneb kahest suuremast plokist:

**1. Noorratturi koolitus. Tippratturi elu-olu** – Antakse ülevaade tippratturiks olemise igapäeva muredest ja rõõmudest. Kuidas on Janika Lõiv Eesti maastikuratturid maailma kaardile toonud. Kuidas ja millega peab arvestama, kui on soov kõrgetasemelistel võistlustel osaleda jne.  
**Jõutreening keharaskusega** – pakkuda kvalifitseeritud jõusaali/grupitreenerite toel algavaks ettevalmistushooajaks parimaid jõutreeningu läbiviimise tehnikaid vastavalt vanusele.

**2 Treenerite koolitus. 2 loengu osa. UCI 2 taseme tasemekoolituse tutvustus** – Caspar Austa räägib oma kogemusest antud koolituse läbimisest. Millistel tingimustel toimus kandideerimine, kuidas ja kui pikad olid koolitused ja eksamid. Millistel alustel valitakse sportlane, kes koos

---

treeneriga osaleb antud koolitusel jne. Teine loengu teema on veel täpsustamisel. **Jõutreening** - pakkuda kvalifitseeritud jõusaali/grupitreenerite toel algavaks ettevalmistushooajaks parimat jõutreeningu läbiviimise tehnikaid vastavalt vanusele.

**Õpiväljundid:** Koolituse läbinu on omandanud teadmised tippratturi elust-olust. Teab millised on raskused antud teekonnal. Millele keskenduda ja mis on tähtis oma eesmärgi saavutamisel. On omandanud teadmised jõutreeningu läbiviimisest. Oskab jälgida harjutuste tehnilist sooritust ja oskab vajadusel noorratturi asendeid korrigeerida.

**Lõpetamistingimused:** Koolitusel osaleja peab osalema kõigis koolituse tundides ning kinnitab seda registreerimislehel oma allkirjaga.

**Hindamine:** Arvestus

**Õpikeskkond:** Auditoorium ja treeningsaal

**Koolituse läbiviija(d):** Koolituse peaorganisaator ja läbiviija on Iti-Kärt Lehtmets (EKR 5) Kalevi Jalgrattakooli treener ja EJL.

**Õppematerjalid:**

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

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

Delavier, F. Jõutreeningu anatoomia. 2023. Kirjastus Pegasus.