

Jalgrattatreenerite erialakoolitus

Aeg: 3-4. veebruar 2024. a.

Koht: Adila heaolu-ja puhkekeskus (Pühali Heaolukeskus, Sõeru talu, Pihali küla, Kohila vald, 79701 Raplamaa)

Vt [asukoht kaardil](#)

KAVA

Treenerite koolituse 1. päev

Üldteoreetilised teadmised. Auditoorne töö. EKR 3 – 8 tase. Kokku 7,5h.

	Aeg	Koolituse teema	Lektor	Maht
1.	9.00 – 9.50	Kogunemine ja hommikukohv		
2.	9.50 – 10.00	Tervitussõnad		
3.	10.00 – 11.30	Jalgrattavõistkonna direktori ülesanded võistluste planeerimisel	Rene Mandri	1,5 h
4.	11.30 – 11.45	Seljasirutus		
5.	11.45 – 13.45	Jalgrattasõidu erialatreeningud 2. tsoonis	Andri Lebedev	2h
6.	13.45 – 14.45	Lõunapaus		
7.	14.45 – 15.45	UCI treenerikutse 1. ja 2. kategooria koolituse teemad	Caspar Austa	1h
8.	15.45 – 17.15	Kohtunike kogu tähelepanekuid möödunud hooaja juhtumistest ja võistlussituatsioonidest	Rein Solnask, Mihkel Nanits	1,5h
9.	17.15 – 17.30	Seljasirutus		
10.	17.30 – 18.30	BMX treeningute ABC, hea treeningvahend noortele	Janek Maidla	1h
11.	18.30 – 19.30	Õhtusöök		
12.	20.00 – 23.00	Saun ja jututoad ☺		

Treenerite koolituse 2. päev

Üldteoreetilised teadmised. Auditoorne töö. EKR 3 – 8 tase. Kokku 6,5h.

	Aeg	Koolituse teema	Lektor	Maht
1.	8.00 – 9.00	Hommikusöök		
2.	9.00 – 10.30	Koormuse ja väsimuse monitoorimise tehnilised lahendused ja kuidas seejuures aju juhib füüsilist kohanemist" 1. osa	Indrek Rannama, Karmen Reinpõld	1,5h
3.	10.30 – 10.45	Seljasirutus		
4.	10.45 – 12.15	Koormuse ja väsimuse monitoorimise tehnilised lahendused ja kuidas seejuures aju juhib füüsilist kohanemist" 2. osa	Indrek Rannama, Karmen Reinpõld	1,5h
5.	12.15 – 13.15	Lõuna		
6.	14.00 – 15.30	Paneeldiskussioon teemal: "Sport täis andureid ja andmeid - osatähtsus noorte treeningutel"	Kert Martmaa, Indrek Rannama, Karmen Reinpõld, Andri Lebedev, Ekke-Kaur Vosman, Silver Schultz, Urmas Karlson	3h
7.	17.15 – 17.30	Koolituse lõpusõnad ja tagasiside		

Õpiväljundid: Koolituse läbinu on omandanud teadmisi jalgrattaspordist üldiselt.

Lõpetamistingimused: Koolitusel osaleja peab osalema kõigis koolituse tundides. 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

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

Koolituse lektorid: Kert Martma, Karmen Reinpõld, Rene Mandri, Janek Maidla, Indrek Rannama, Andri Lebedev, Caspar Austa, Ekke-Kaur Vosman, Silver Schultz, Rein Solnask, Mihkel Nanits.