

## 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	Sõiduasendi seadistamise tähtsus ja ilmnenu probleemid juuniorite võistlusklassis	Alo Jakin	1h
8.	15.45 – 16.00	Seljasirutus		
9.	16:00 – 18:30	Paneeldiskussioon teemal: Sport täis andureid ja andmeid - osatähtsus noorte treeningutel	Kert Martma, Indrek Rannama, Karmen Reinpõld, Andri Lebedev, Alo Jakin, Ekke-Kaur Vosman, Urmas Karlson	3h
10.	18:45 – 19:30	Õhtusöök		
11.	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 – 10:00	UCI treenerikutse 1. ja 2. kategooria koolituse teemad	Caspar Austa	1h
3.	10:00 – 11:00	BMX treeningute ABC, hea treeningvahend noortele	Janek Maidla	1h
4.	11:00 – 11:15	Seljasirutus ja kohvipaus		
5.	11:15 – 12:45	Kohtunike kogu tähelepanekuid möödunud hooaja juhtumistest ja võistlussituatsioonidest	Rein Solnask, Mihkel Nanits	1,5h
6.	13:00 – 14:00	Lõuna		
7.	14:00 – 15:30	Koormuse ja väsimuse monitoorimise tehnilised lahendused ja kuidas seejuures aju juhib füüsilist kohanemist 1. osa	Indrek Rannama, Karmen Reinpõld	1,5h
8.	15:30 – 15:45	Seljasirutus		
9.	15:45 – 17:15	Koormuse ja väsimuse monitoorimise tehnilised lahendused ja kuidas seejuures aju juhib füüsilist kohanemist 2. osa	Indrek Rannama, Karmen Reinpõld	1,5h
10.	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, Alo Jakin, Rein Solnask, Mihkel Nanits