

KOOLITUSE KAVA

EKR 3-5 tase

Jalgrattasport – erialaline taseme ja täiendkoolitus

Koolituse nimi: Noorte jalgratturite erialaline ettevalmistus velotrekil.

Kursuse maht: 15 akadeemilist tundi.

Toimumise aeg: 05-07.04.2024.

Toimumise koht: Panevezys, Leedu.

Sihtgrupp: Jalgrattatreenerid, tase EKR 3-5 (eriala taseme ja täiendkoolitus).

Eesmärk ja lühikirjeldus: Anda ülevaade jalgrattasporti erialalise ettevalmistavate treeningute võimalustest velotrekil. Kolme päevane täiendkoolitus viiakse läbi nii teoreetilise kui praktilise õppe vormina ühildades praktiline osa noorte treeninglaagriga.

KAVA:

05.04. Kell 16:00-17:55 – treeningute läbiviimine velotrekil, põhitõed ja ohutus – teooria, praktika (2,5 akadeemilist tundi).

05.04. Kell 18.00 -19.55 – treeningute struktureerimine ja harjutuskava koostamine – teooria, praktika (2,5 akadeemilist tundi).

06.04. Kell 10:00-12:00 – praktiline töö velotrekil – treeningud noortega (5 akadeemilist tundi).

Kell 16:00-18:00 – praktiline töö velotrekil – treeningud noortega (5 akadeemilist tundi).

07.04. Kell 10:00-11:55 – praktiline töö velotrekil – treeningud noortega (2,5 akadeemilist tundi).

07.04. Kell 12:00-13:55 – koolitusest kokkuvõte – seminar, arutelu (2,5 akadeemilist tundi).

Õpiväljundid: Koolituse läbinu oskab viia läbi erialalisi arendavaid treeninguid noortele kasutades erinevaid treeningute võimalusi velotrekil. Valdab velotreki treeningpõhimõtet ning oskab luua seoseid üldkehalise baasvõimekuse ja erialalise võimekuse vahel.

Lõpetamistingimused: Koolitus lõppeb praktilise osaga, mille käigus selgitatakse välja koolitusel osalenu teadmised läbitud teemade raames.

Hindamine: Arvestus

Õpikeskkond: Velotrekk

Koolituse läbiviija(d): Andri Lebedev, Audentese Spordigümnaasiumi Otepää filiaal (EKR 6 – vanemtreener). Silver Schultz, Pärnu Kalevi Spordikool (EKR 5 – treener).

Koolituse koordinaator(id): Kert Martma, Tallinna Ülikool, Spordiklubi CFC (EKR 7 – meistertreener), EJL treenerite hindamiskomisjoni esimees. Urmas Karlson, EJL peasekretär, EJL treenerite hindamiskomisjon.

Kontakt:

Andri Lebedev, tel: +372 5669 7464, e-mail: andri.lebedev@audentes.ee

Õppematerjalid:

Rannama, I. *JALGRATTASPORT*. Tallinn 2007.

Sovndal, S. *JALGRATTASÕIDU ANATOOMIA*. Tõlge eesti keelde, Tallinn 2013.