

Koolituse nimi: Maastikurattasõidu alused ja maanteeõidu alused.

Kursuse maht: 8 h EKR 4 tase ja 12h EKR 3 tase

Toimumise aeg: 27.-28. juuni 2023

Toimumise koht: Põltsamaa

Sihtgrupp: EKR 3 – 5 tase

Eesmärk ja lühikirjeldus:

Antud treenerite koolituse eesmärk on anda treeneritele üldteoreetilisi teadmisi rattaspordist lähtuvalt ja praktilist õpet maastikurattal XCO elementidega ning maanteeõidu algteadmisi. Tavaline maastikurattasõit (MTB) on noorte seas populaarne ja järjest rohkem tahavad edasijõudnud noored panna ennast proovile keerukamatel XCO radadel. Seega saab koolituse läbinud treener hea ülevaate mõlemast ja nende eripäradest ning kokkupuute kohtadest. Maanteeõidu ja rattaseadistuse algteadmised.

Koolitus koosneb kolmest suuremast plokist:

- 1. Maastikurattasõidu alused** – Anda ülevaade maastikurattasõidust, kus põhirõhk on noorte maastikutreeningutel. Anda ülevaade XCO eripäradest ja erinevusest MTB-st. Põhirõhk on noorte treeningutel.
- 2. Maanteerattasõidu alused** – Anda ülevaade maanteeõidust, kus põhirõhk on rattaseadistusel ja erinevatel maanteeõidu distsipliinidel.
- 3. Üldised akadeemilised teadmised.** Keskendutakse treeningtsükli jaotusele läbi hooaja: mikro ja makrotüsklid. Praktiline töötuba, kus koostatakse etteantud ülesandest lähtuvalt treeningplaani.

KAVA

Treenerite koolituse 1 päev

Üldteoreetilised teadmised. Auditoorne töö. EKR 3 ja EKR 4 tase. EKR 4 tase 8h ja EKR 3 tase 9h (kavas võib esineda muudatusi ja sellest antakse teada meili teel enne koolituse toimumist)

	Aeg	Koolituse teema	Lektor	Maht
	10:00	Kogunemine (hommikukohv) ja koolituspäeva avamine		15min
1.	10:15-11:30	Maastikurattasõidu alused ja ratta seadistus.	Kuido Lemloch	1.5h
	11:30-11:40	Kohvipaus		
2.	11:40-13:40	Treeningsükli koostamise alused		2h
	13:40-14:40	Lõunapaus		1h
3.	14:40-16:10	Maanteeõidu alused ja ratta seadistus	Toivo Suvi	1.5h
4.	16:10-16:20	Kohvipaus		
5	16:20-18:20	Praktiline töötuba – treeningplaani koostamine IV tase*	Iti-Kärt Lehtmets	2h
6	19:00-20:00	Praktiline töötuba – praktilise treeningtunni läbiviimise ettevalmistus III tase*	Iti-Kärt Lehtmets	1h

*Praktilise ülesande sooritab treener etteantud põhjale ja mis edastatakse EKL ning mille alusel loetakse IV ja III taseme treeneri tasemekoolituse praktiline osa sooritatuks.

Treenerite koolituse 1 päev

Auditoorne töö ja praktilise treeningtunni läbiviimine EKR 3 tase. 3h

	Aeg	Koolituse teema	Lektor	Maht
	9:00 - 10:00	Praktilise treeningtunni ettevalmistus ja vajalike vahendite komplekteerimine	Iti-Kärt Lehtmets Mallor Tärna	1h
1.	10.30-12:30	Treeningtunni läbiviimine	Iti-Kärt Lehtmets Mallor Tärna	2h

Õpiväljundid: Koolituse läbinu on omandanud teadmised treeningtunni läbiviimisest, selle planeerimisest ja erinevate treeningelementide kaasamisest. Samuti on omandanud üldised teoreetilised teadmised rattaspordist lähtuvalt maastikusõidu ja maantesõidu alus teadmistest ning rattaseadistusest.

Lõpetamistingimused: Koolitusel osaleja peab osalema kõigis koolituse tundides ja sooritama praktilise treeningkava koostamise. Koolitusel osalenud treener esitab enda poolt koostatud treeningkava vastaval põhjal, mis on vormistatud nõuete kohaselt. Praktilise osa analüüsi käigus täidetud tagasiside lehe koos vajalike osadega. Koolitus loetakse läbinuks kui kõik ülal nimetatud nõuded on täidetud.

Hindamine: Arvestus

Õpikeskkond: Auditoorium.

Koolituse läbiviija(d): Koolituse peaorganisaator ja läbiviija on Iti-Kärt Lehtmets (EKR 5) Kalevi Jalgrattakooli treener ja Tallinna Ülikooli külalislektor ning Mallor Tärna (EKR 6) Kalevi Jalgrattakooli vanemtreener. Lektorid ja teised praktilise osa läbiviijad selguvad lähiajal.

Õppematerjalid:

Hannus, A., Jalak, R., Port, K., jt. 2015. Spordi üldained. Treeneri tasemekoolitus. Nooremtreener tase 4. Eesti Olümpiakomitee.

Rannamaa, I., Piip, M. 2007. Jalgrattasport: I-III tase. Treenerite tasemekoolitus. Eesti Olümpiakomitee.

KUTSE ANDMISE KORD treenerikutsetele on leitav:

<https://media.voog.com/0000/0041/2571/files/Kutse%20andmise%20kord%20treenerikutsetele>
[14.11.2018.pdf](#)

ERIALASE TÄIENDUSKOOLITUSE ARVESTAMISE ALUSED

1. ÜLDSÄTTED

1.1. Erialane täienduskoolitus selle dokumendi mõistes tähendab treeneri erialaste oskuste ja teadmiste pidevat kaasajastamist koolituste läbimise ja koolitajana tegutsemise, teiste treenerite treeningtundide vaatlusanalüüsi teostamise, rahvusvahelistel tippvõistlustel erialaste ülesannete täitmise, stažeerimisel osalemise ja stažeeritavate juhendamise ning riigi koondiste treenerina tegutsemise kaudu.

1.2. Erialase täienduskoolituse läbimine on kohustuslik eeltingimus treenerikutsete taotlemisel ja taastaotlemisel ning kutsetasemed, millel täiendkoolitus on nõutav, on sätestatud kutse andmise korras.

1.3. Täienduskoolituse läbimine kõigis tema vormides peab olema dokumentaalselt tõendatud EOK treenerite kutsekomisjoni poolt kehtestatud vormis.

2. TÄIENDUSKOOLITUSE ARVESTAMISE KORD

2.1. Kutseandmise korras on sätestatud täienduskoolituse mahuliseks normiks 60 tundi nelja aasta jooksul.

2.2. Täiendkoolituse põhivormi – erialaste koolituste läbimine või koolitajana tegutsemine – minimaalseks alampiiriks on 12 tundi. Punktis 2.3. loetletud teiste täiendkoolituse vormide ülempiirist vähemal määral rakendamisel peab täiendkoolituse mahuline norm – 60 tundi olema täidetud erialaste täienduskoolituste läbimise või koolitajana tegutsemisega.

2.3. Täienduskoolituse teiste võimalike vormide arvestamisel kehtivad järgnevad ülempiirid:

2.3.1. rahvusvahelistel tippvõistlustel erialaste ülesannete täitmine – kuni 12 tundi;

2.3.2. teiste treenerite treeningtundide vaatlusanalüüsi teostamine – kuni 12 tundi;

2.3.3. teiste treenerite juures stažeerimine või stažeeritavate juhendamine – kuni 12 tundi;

2.3.4. riigi koondiste treenerina tegutsemine – kuni 12 tundi.

2.4. Täiendkoolituse erinevate vormide rakendamise õigsust hindamiskomisjonile kinnitab spordialaliidu peasekretär/tegevjuht.

2.5. Erialase täienduskoolitusena treeneri kutse taastaotlemisel ja taseme tõstmisel on hindamiskomisjonidel õigus arvestada laagrikasvataja osakutse koolitusest ainult asjakohaseid koolitustunde.

VAATLUSANALÜÜSI TEEL TÄIENDUSKOOLITUSE TUNDIDE ARVESTAMISE KORD

Eesmärk:

1. Teiste treenerite treeningtundide külastamine õppe-eesmärgil erialase täiendkoolituse tõhustamiseks.

2. Treeningtundide külastamise arvestamine erialase täiendkoolitusena.

Oluline järgida järgmisi põhimõtteid:

1. Täiendkoolituse tunde saab arvestada vaid kõrge kutsequalifikatsiooniga (EKR 6, EKR 7 ja EKR 8) ning rahvusvaheliselt tunnustatud treenerite tunde külastades;

2. Külastatav tund peab olema taotletaval erialal;

3. Tunni külastamisel on oluline õpitu ja omandatu;

4. Hindamiskomisjon võib arvestada 60-st täiendkoolituse tunnist kuni 12 tundi dokumenteeritud vormide alusel;

5. Külastataval treeneril on õigus tutvuda vaatlusanalüüsiga;

6. Taotleja peab esitama hindamiskomisjonile tõendusmaterjalina kinnituse tunnis vaatlejana osalemise kohta (vorm 1) ning tunni analüüsi (vorm 2)

Vorm 1

KINNITUS TREENINGTUNNIS VAATLEJANA OSALEMISE KOHTA

Külastav treener ja spordiala:

Treeningtundi läbiviiv treener ja spordiala:

kuupäev:

tunni algus ja lõpp:

tunni läbiviimise koht:

tunni nimetus ja eesmärk:

Tunni läbiviija allkiri:

Vorm 2

TREENINGTUNNI ANALÜÜS

Külastav treener ja kutsetase:

Treeningtunni läbiviija ja tema kutsetase:

Analüüsi, palun, mida õppisite ja milliseid uusi teadmisi ning oskusi saite.

1. Treeningtunni korraldus

.....
.....
.....

2. Kehaliste võimete arendamine

.....
.....
.....

3. Tehniliste ja taktikaliste oskuste arendamine

.....
.....
.....

4. Õpilaste motiveerimine, kasvatuslik tegevus, psühholoogiline õhkkond

.....
.....
.....

5. Õpetamise praktilised aspektid (didaktika)

.....
.....
.....
.....

6. Treeningu strateegiline põhjendus, vastavus treeningperioodile

.....
.....
.....

STAŽEERIMISE TEEL TÄIENDUSKOOLITUSE TUNDIDE ARVESTAMISE KORD

Eesmärk:

1. Teiste treenerite treeningtunnis stažeerimine õppe-eesmärgil erialase täiendkoolituse tõhustamiseks.
2. Treeningtundide stažeerimise arvestamine erialase täiendkoolitusena.

Oluline järgida järgmisi põhimõtteid:

1. Täiendkoolituse tunde saab arvestada vaid endast kõrgema kutsekvalifikatsiooniga ja vähemalt EKR 5 taseme treeneri juures stažeerides ning rahvusvaheliselt tunnustatud treenerite tunde külastades;
2. Külastatav tund peab olema taotletaval erialal;
3. Tunni külastamisel on oluline õpitu ja omandatu;
4. Hindamiskomisjon võib arvestada 60-st täiendkoolituse tunnist kuni 12 tundi dokumenteeritud vormide alusel;
5. Külastataval treeneril on õigus tutvuda stažeerimis tingimustega;
6. Taotleja peab esitama hindamiskomisjonile tõendusmaterjalina kinnituse tunnis stažeerimise osalemise

kohta (vorm 1) ning tunni analüüsi (vorm 2

Vorm 1

KINNITUS TREENINGTUNNIS VAATLEJANA OSALEMISE KOHTA

Stažeeritav treener ja spordiala:

Treeningtundi läbiviiv treener ja spordiala:

kuupäev:

tunni algus ja lõpp:

tunni läbiviimise koht:

tunni nimetus ja eesmärk:

Tunni läbiviija allkiri:

Vorm 2

TREENINGTUNNI ANALÜÜS

Stažeeritav treener ja kutsetase:

Treeningtunni läbiviija ja tema kutsetase:

Analüüsige, palun, mida õppisite ja milliseid uusi teadmisi ning oskusi saite.

1. Treeningtunni korraldus

.....
.....
.....

2. Kehaliste võimete arendamine

.....
.....
.....

3. Tehniliste ja taktikaliste oskuste arendamine

.....
.....
.....

4. Õpilaste motiveerimine, kasvatuslik tegevus, psühholoogiline õhkkond

.....
.....
.....

5. Õpetamise praktilised aspektid (didaktika)

.....
.....
.....

6. Treeningu strateegiline põhjendus, vastavus treeningperioodile

.....
.....
.....

STAŽEERITAVATE JUHENDAMISE TEEL TÄIENDUSKOOLITUSE TUNDIDE ARVESTAMISE KORD

Eesmärk:

1. Teise treeneri treeningtundide juhendamine õppe-eesmärgil erialase täiendkoolituse tõhustamiseks.
2. Treeningtundide juhendamise arvestamine erialase täiendkoolitusena.

Oluline järgida järgmisi põhimõtteid:

1. Täiendkoolituse tunde saab arvestada stažeeritava juhendamisel juhul kui juhendaja omab vähemalt EKR 5 taset.
2. Treeningtund peab olema taotletaval erialal;
3. Tunni juhendamisel on oluline stažeeritavale uute teadmiste andmine;
4. Hindamiskomisjon võib arvestada 60-st täiendkoolituse tunnist kuni 12 tundi dokumenteeritud vormide alusel;
5. Taotleja peab esitama hindamiskomisjonile tõendusmaterjalina kinnituse tunnis juhendajana osalemise

kohta (vorm 1) ning tunni analüüsi (vorm 2

Vorm 1

KINNITUS TREENINGTUNNIS STAŽEERITAVA JUHENDAJANA OSALEMISE KOHTA

Juhendatav treener ja spordiala:

Treeningtundi läbiviiv treener ja spordiala:

kuupäev:

tunni algus ja lõpp:

tunni läbiviimise koht:

tunni nimetus ja eesmärk:

Tunni läbiviija allkiri:

Vorm 2

TREENINGTUNNI ANALÜÜS

Juhendatav treener ja kutsetase:

Treeningtunni läbiviija ja tema kutsetase:

Analüüsige, palun, mida õppisite ja milliseid uusi teadmisi ning oskusi saite.

1. Treeningtunni korraldus

.....
.....
.....

2. Kehaliste võimete arendamine

.....
.....
.....

3. Tehniliste ja taktikaliste oskuste arendamine

.....
.....
.....

4. Õpilaste motiveerimine, kasvatuslik tegevus, psühholoogiline õhkkond

.....
.....
.....

5. Õpetamise praktilised aspektid (didaktika)

.....
.....
.....

6. Treeningu strateegiline põhjendus, vastavus treeningperioodile

.....
.....
.....