



## Jalgsimatkatreenerite EKR-3 (abitreener) koolitus

### 1.osa - teooria Veebiloengud Zoom-keskkonnas

1. Sessioon: neljapäev, 5. november 2020, algusega kell 19.00	
umbes 3 ak/tundi	<b>Sissejuhatus.</b> Jalgsimatkamine kui spordiala. Korraldus Eestis, arenguvõimalused. <b>Abitreeneri töö jalgsimatkamises.</b> Roll, õigused, kohustused, vastutus, nõuded, tööpõhimõtted, treeningprintsüübid.
2. Sessioon: neljapäev, 12. november 2020, algusega kell 19.00	
umbes 3 ak/tundi	<b>Jalgsimatkamise õppe- ja treeningprotsessi põhimõtted.</b> Õppetundide, treeningute, õppematkade läbiviimise põhimõtted ja iseloomustavad tegurid. Õppe- ja treeningkava raamistik. <b>Abitreeneri ettevalmistus treeninguks.</b> Metoodika valik, õppepäeva või treeningu struktuur, tehnika, tegevuste planeerimine, sh matka käigus.
3. Sessioon: neljapäev, 19. november 2020, algusega kell 19.00	
umbes 3 ak/tundi	<b>Jalgsimatkamise varustus</b> (grupi, isiklik), <b>treening- ja õppevahendid.</b> Varustuse kasutamine treeningutel, õppeprotsessis ja võistlustel, valiku põhimõtted, varustuse hooldus, korrashoid ja eluiga. Täiendavad treeningvahendid.
4. Sessioon: neljapäev, 26. november 2020, algusega kell 19.00	
umbes 3 ak/tundi	<b>Treeningute juhendamine.</b> Juhendamine, suhtlemine, motiveerimine, tagasiside, töö noortega, lastega, edasijõudmise ja oskuste-tehnikate hindamine, treeningute korraldus, loodushoid. <b>Ohutus treeningtingimustes.</b> Hoolikuse standard, nõuded treeninguteks, käitumine väljasõitudel. <b>Ohutus.</b> Käitumine osaleja eksimuse või õnnetusjuhtumite korral.



## 2.osa - praktika

### Alutaguse matkaspordikeskuses Kohtla-Nõmmel, Ida-Virumaal

Päev 1 – Laupäev, 28. november	
10: 45	Kogunemine
11:00 – 19:00	<b>Jalgsimatkatehnikate</b> (algtasemel) <b>õpetamise metoodika</b> , 1. osa Liikumine erinevatel maastikel, looduslike takistuste ületamine. <b>Üldfüüsiline ettevalmistus</b> . 1. osa

Päev 2 – Pühapäev, 29. november 2020	
09: 45	Kogunemine
10:00 – 17:00	<b>Jalgsimatkatehnikate</b> (algtasemel) <b>õpetamise metoodika</b> , 2. osa Treenitava hindamine, motiveerimine, vigastuste ennetamine, taastumine. <b>Üldfüüsiline ettevalmistus</b> . 2. osa <b>Valmistumine ja osalemine raskusastme matkadel ja võistlustel</b> Sotsiaalne ja vaimne tugi, võistluseelne ja võistlusjärgne tegevus.

**Koolituse hind:** 100.00 EUR/ 1 inimese kohta

Koolituse teoreetilised osad toimuva neljapäeva õhtuti läbi ZOOM keskkonna. Hiljemalt 1 h enne koolituse algust saadetakse osalejatele sisenemiseks link.

Koolituse praktiline osa toimub Ida-Virumaal, Kohtla-Nõmmel, Eesti Kaevandusmuuseumi territooriumil (Alutaguse matkaspordikeskuses).

#### **Ööbimisvõimalus praktilistel koolituspäevadel (oma kuludega):**

- majutus Eesti Kaevandusmuuseumi hostelis 18.- eurot/ 1 voodikoht (ilma hommikusöögita)
- majutus põrandal (madratsil) ühises ruumis 10.- eurot/ 1 koht (ilma hommikusöögita)
- telkimine Eesti Kaevandusmuuseumi territooriumil 8.- eurot/1 telk.

#### **Söömiskõigused praktilistel koolituspäevadel (oma kuludega):**

- toitlustus Eesti Kaevandusmuuseumi kohvikus (hinnad: supp 3.- eurot, praad 7.- eurot)
- valmistada ise. Kohapeal on kasutada elektripliit, veekeedukann, priimused, potid, kulp, toidunõud.

**Info ja registreerimine:** info@matkaliit.ee, tel 529 7549 Pille Väljataga

#### **Koolitajad:**

**Üllar Pöld** on noorsootöötaja, matkaja ja alpinist. Alpinistina on ta tõusnud üle 7500 m kõrguse mäe tippu. Omab pikaajalist matkaringide juhendaja kogemust.

Tunnustused:

- 2009 – J. K. alpinismiklubi rändauhind parimale alpinistile tipputõusu eest Muztagata (7546 m) tippu
- 2014 – Harjumaa aasta silmapaistvaim noorsootöötaja



- 
- 2017 – aasta matkategelane

**Ingrid Kuligina** on Eesti Matkaliidu president ja Alutaguse Matkaklubi juhatuse esinaine. Ta on tegelenud matkamisega juba 1983. aastast, matkaringide läbiviimisega alates 1988. aastast ja matkaalaste koolitustega alates 2000. aastast.

Tunnustused:

- 1996 – aasta matkategelane
  - 2011 – aasta matkategelane
  - 2011 – Ida-Virumaa aasta koolitaja
  - 2018 – aasta matkategelane
-