



Jalgsimatkatreenerite EKR-3 (abitreener) koolitus

Erialase koolituse maht: 32 h, sellest 16 h teorias ja 16 h praktikas

Eesmärk: abitreener omab teadmisi ja oskusi õppe-treeningprotsessi läbiviimiseks vastavalt **ette antud kavale ja juhistele ühetaolistes** olukordades (kindlates ja tuttavates keskkondades).

Teooria

Veebiloengud Zoom-keskkonnas ja Kohtla-Nõmmel

1. Sessioon: neljapäev, 25. november 2021, kell 18.45-21.00	
ca 3 ak/tundi (2h 15min)	Sissejuhatus. Jalgsimatkamine kui spordiala. Korraldus Eestis, arenguvõimalused. Abitreeneri töö jalgsimatkamises. Roll, õigused, kohustused, vastutus, nõuded, tööpõhimõtted, treeningprintsibid.
2. Sessioon: neljapäev, 02. detsember 2021, kell 18.45-21.00	
ca 3 ak/tundi (2h 15min)	Jalgsimatkamise õppe- ja treeningprotsessi põhimõtted. Õppetundide, treeningute, õppematkade läbiviimise põhimõtted ja iseloomustavad tegurid. Õppe- ja treeningkava raamistik. Abitreeneri ettevalmistus treeninguks. Metoodika valik, õppepäeva või treeningu struktuur, tehnika, tegevuste planeerimine, sh matka käigus.
3. Sessioon: neljapäev, 04. detsember 2021, kell 10.00-12.15 (praktilise õppepäeva hommikul)	
ca 3 ak/tundi (2h 15min)	Jalgsimatkamise varustus (grupi, isiklik), treening- ja õppevahendid. Varustuse kasutamine treeningutel, õppeprotsessis ja võistlustel, valiku põhimõtted, varustuse hooldus, korrashoid ja eluiga. Täiendavad treeningvahendid.
4. Sessioon: neljapäev, 05. detsember 2021, 09.00-11.15 (praktilise õppepäeva hommikul)	
ca 3 ak/tundi (2h 15min)	Treeningute juhendamine. Juhendamine, suhtlemine, motiveerimine, tagasiside, töö noortega, lastega, edasijõudmise ja oskuste-tehnikate hindamine, treeningute korraldus, loodushoid. Ohutus treeningtingimustes. Hoolikuse standard, nõuded treeninguteks, käitumine väljasõitudel. Ohutus. Käitumine osaleja eksimuse või õnnetusjuhtumite korral.

Praktika

Alutaguse matkaspordikeskuses Kohtla-Nõmmel, Ida-Virumaal

Päev 1 – Laupäev, 04. detsember 2021, kell 12.30-21.00 (koos pausidega)	
10 ak/tundi (7h 30min)	Jalgsimatkatehnikate (algtasemel) õpetamise metoodika , 1. osa Liikumine erinevatel maastikel, looduslike takistuste ületamine. Üldfüüsiline ettevalmistus. 1. osa



Päev 2 – Pühapäev, 05.detsember 2021, kell 11:30-17:00 (koos pausidega)

6 ak/tundi (4h 30min)	Jalgsimatkatetehnikate (algtasemel) õpetamise metoodika , 2. osa Treenitava hindamine, motiveerimine, vigastuste ennetamine, taastumine. Üldfüüsiline ettevalmistus . 2. osa Valmistumine ja osalemine raskusastme matkadel ja võistlustel Sotsiaalne ja vaimne tugi, võistluseelne ja võistlusjärgne tegevus.
--------------------------	--

Koolituse hind:

- EML liikmesorganisatsiooni liikmetele/töötajatele 80.00 EUR/ 1 inimese kohta,
- Mitteliikmetele 120.00 EUR/ 1 inimese kohta

Koolituse teoreetilised osad toimuva neljapäeva õhtuti läbi ZOOM keskkonna ja praktiliste õppepäevade hommikutel. ZOOM keskkonna õppepäevadel saadetakse 15min enne koolituse algust osalejatele sisenemiseks link.

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

Õõbimisvõimalus 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.

Sõõmisvõimalused praktilistel koolituspäevadel (oma kuludega):

- toitlustus Eesti Kaevandusmuuseumi kohvikus (oriõteeruvad 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 5141692

Koolitajad:

Üllar Põld on noorsootõtaja, 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 noorsootõtaja
- 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