



## Jalgsimatkatreenerite EKR-3 (abitreener) koolitus

Erialase koolituse maht: 32 h, sellest 16 h teoorias 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: esmaspäev, 16. oktoober 2023, kell 18.45-21.00	
ca 3 ak/tundi (2h 15min)	<b>Sissejuhatus.</b> Jalgsimatkamine kui spordiala. Korraldus Eestis, arenguvõimalused. <b>Abitreeneri töö jalgsimatkamises.</b> Roll, õigused, kohustused, vastutus, nõuded, tööpõhimõtted, treeningprintsüübid.
2. Sessioon: esmaspäev, 23. oktoober 2023, kell 18.45-21.00	
ca 3 ak/tundi (2h 15min)	<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: laupäev, 04. november 2023, kell 10.00-12.15 (praktilise õppepäeva hommikul)	
ca 3 ak/tundi (2h 15min)	<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: pühapäev, 05. november 2023, 09.00-11.15 (praktilise õppepäeva hommikul)	
ca 3 ak/tundi (2h 15min)	<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.

### Praktika

Alutaguse matkaspordikeskuses Kohtla-Nõmmel, Ida-Virumaal

Päev 1 – Laupäev, 04. november 2023, kell 12.30-21.00 (koos pausidega)	
10 ak/tundi (7h 30min)	<b>Jalgsimatkatehnicate</b> (algtasemel) <b>õpetamise metoodika</b> , 1. osa Liikumine erinevatel maastikel, looduslike takistuste ületamine. <b>Üldfüüsiline ettevalmistus.</b> 1. osa
Päev 2 – Pühapäev, 05. november 2023, kell 11:30-17:00 (koos pausidega)	
6 ak/tundi (4h 30min)	<b>Jalgsimatkatehnicate</b> (algtasemel) <b>õpetamise metoodika</b> , 2. osa Treenitava hindamine, motiveerimine, vigastuste ennetamine, taastumine.



<p><b>Üldfüüsiline ettevalmistus. 2. osa</b> <b>Valmistumine ja osalemine raskusastme matkadel ja võistlustel</b> Sotsiaalne ja vaimne tugi, võistluseelne ja võistlusjärgne tegevus.</p>
---

**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