

**JALGRATTASPOORDITREENERITE TASEMEKOOLITUSE
ERIALANE ÕPPEKAVA
I - III TASE**

I TASE

Eesmärk	Maht (tundi)
Treener omab erialaseid baasteadmisi ja oskusi treeningprotsessi ohutuks ning jõukohaseks läbiviimiseks enamlevinud (maantee-, treki- ja maastikusõit) jalgrattaspordi aladel.	30
Õppemeetodid: loeng (L), praktiline tegevus (P)	

- 1. Ülevaade jalgrattaspordi aladest, ajaloost ja reeglitest. (6 tundi - L)**
 - Jalgrattaspordi ajalugu ja areng maailmas ning Eestis (2 L)
 - Eestis enimharrastatavate jalgrattaspordialade (maanteeõit, trekisõit, maastikusõit) lühiiseloost ja taktika alused (2 L)
 - Ülevaade jalgrattaspordi võistlusmäärustest (2 L)
- 2. Rattasõidu varustus, selle valik ja hooldus (4 tundi – L+P)**

Ratas – jalgratta valik, ratta komponendid; käikude, pidurite, jooksude reguleerimine; keti ja veermiku osade hooldus, ratta pesemine jne.

Lisavarustus – paljusid, valik, paigaldus, olulisus treening- ja võistlustegevuses

Pehme varustus – kingad, kiiver, riietus - valik, hankimise võimalused ja hooldus
- 3. Rattasõidu tehnika alused (4 tundi – L+P)**

Õige sõiduasendi määramine – jalgratta seadistamine vastavalt sõitja mõõtudele ja spordialale, sõiduasendi erinevus erinevatel jalgrattaspordi aladel.

Optimaalne pedalleerimissagedus jalgrattaga sõitmisel.

Sõiduvõidid ja rattakäsitlemistehnikad, nende õpetamine ning olulisemad vead.
- 4. Ohutus jalgratturite treeningu läbiviimisel (4 tundi – L+P)**

Varustuse kontroll enne ja pärast treeningut. Ratturi julgeolek ja käitumine liikluses, enamlevinud õnnetused jalgratturitega ja nende vältimine. Liikluseeskirja nõuded jalgratturile, jalgratturi juhiluba. Jalgratturite grupi saatmine autoga ning julgestamine treeningutel ja võistlustel.

Õpilaste tervisliku seisundi kontroll, tegutsemine haiguse ja vigastuse korral. Kehalise ülekoormuse tunnused.
- 5. Rattaspordi hooaja struktuur ja treeningtunni ülesehitus (2 tundi - L)**

Hooaja periodiseering, perioodide eesmärgid ja treeningute iseloom erinevatel ettevalmistuse etappidel. Treeningtunni osad ja nende eesmärgid.
- 6. Erinevaid kehalisi võimeid arendavad harjutused jalgrattaspordis ning õpilaste ealise iseärasuse arvestamine nende harjutuste läbiviimisel (4 tundi – L+P)**

Jalgrattasportlase vastupidavust, kiirust, jõudu, painduvust ja osavust arendavad üldkehalised ja erialased harjutused, nende kasutamise võimalused erinevate ettevalmistuse etappidest ning õpilaste vanusest ja tasemest lähtuvalt.
- 7. Jalgrattasport harrastus- ja tervisespordi alana (2 tundi L)**

Erinevate jalgrattaspordi alade pakutavad võimalused, eelised ja puudused tervisespordi aspektist lähtudes. Tervisesportlase treeningu erinevus võistlussportlase omast. Potentsiaalsed sihtrühmad.
- 8. Osalemine jalgrattaspordi võistlustel (2 tundi - L)**

Õpilase vahetu ettevalmistamine võistluseks, positiivse meelestatuse loomine.
Treeneri roll ja ülesanded enne võistlust, võistluse ajal ning pärast võistlust.
Treeneri käitumine võistluse ajal.

9. Jalgrattasportlase taastumise alused (2 tundi - L)

Päevarežiim, puhkus, toitumine, uni, hügieen.

Soovitatav erialane kirjandus:

1. 100 aastat jalgrattasporti Eestis 1986. Koostaja H. Kask
2. Gifford Clive 1999. Minu Jalgratas
3. Friel Joe 2000. Maastikuratturi treeningupiibel
4. Johanson Raivo 1997. Jalgrattasport Eestis
5. Ohlabinin Sergei 1988. Tere jälle, jalgratas
6. Olmann Olaf 1988. Jalgrattale
7. Sellenberg Urve, Rumvolt Hellat 1997. Jalgrattaga Liikluses

II TASE

Eesmärk	Maht (tundi)
Treener omab võistlusspordi nõuetele vastavaid erialaseid teadmisi ja oskusi, mis võimaldavad treeningprotsessi aastaringset planeerimist ning eakohast läbiviimist enamlevinud jalgrattaspordi aladel.	50
Õppemeetodid: loeng (L), seminar (S), praktiline tegevus (P)	

- 1. EJL võistlusmäärused (4 tundi – L)**

Eesti võistlusreglement. Treeneri õigused, kohustused ja käitumine EJL kalendri võistlustel.
- 2. Jalgrattaspordi organisatsiooniline ülesehitus Eestis (2 tundi – L)**

EJL-i struktuur ja ülesanded. Treeneri (klubi esindaja) suhtlemine alaliiduga, klubide õigused ja kohustused.
- 3. Jalgratturi treening- ja võistlusvarustus (2 tundi – L)**

Võistlus- ja treeningvarustuse erinevus. Varustuse spetsiifika võistlusalast, distantsist ja välistingimustest sõltuvalt. Varustuse mõju võistlustulemusele. Optimaalse võistlusvarustuse valik lähtudes parameetritest: maksumus, kaal, funktsionaalsus, vastupidavus/kestvus, kasutamise tingimused ja kasutaja sportlik tase. Võistlusvarustuse hooldus.
- 4. Treeningu planeerimine ja läbiviimine erinevatel ettevalmistuse perioodidel ja erineva ettevalmistuse tasemetel (4 tundi – L/S)**
 - Jalgrattaspordi hooaja periodiseerimine, treeningtsüklid ja nende ülesehitus. (2 L)
 - Jalgratturi üld- ja spetsiaalkehaline ettevalmistus, nende osakaal ettevalmistuse struktuuris erinevatel ettevalmistuse tasemetel. (2 L/S)
- 5. Abivahendid jalgratturi treeningu planeerimisel, läbiviimisel ja tagasiside saamisel / koormuse hindamisel (4 tundi – L+P)**
 - Treeningplaani ja tunni konspekt – nende eesmärk, koostamise alused, ülesehitus ja vormid. Treeningpäevik - osad, ülesehitus, erinevad vormid, kasutamise vajalikkus. Treeningpäevikust saadava tagasiside võimalused. Treeningplaani praktiline koostamine ja treeningpäeviku täitmine. (2 L+P)
 - Koormuse hindamise vahendid (südame löögisagedus, rattakompuutrid, enesetaju skaalad, võimsusandurid jne) Sisetreeningu vahendid ja nende kasutamine treeningprotsessis. Vahendite demonstratsioon ja praktiline kasutamine. (2 L+P)
- 6. Jalgrattaspordis kasutatavad treeningmeetodid ja nende rakendamise võimalused (4 tundi – L+P)**

Individuaalsed ja grupitreeningu meetodid. Erinevatel jalgrattaspordialadel kasutatavad meetodid. Mängumeetodi kasutamine jalgrattaspordis. Meetodite praktiline rakendamine.
- 7. Kehalised võimed jalgrattaspordis ja nende arendamise meetoodika (6 tundi – L/S)**

Kehaliste põhivõimete füsioloogilised mehhanismid, olulisus jalgratturi ettevalmistuses, arendamise sensitiivsed perioodid, arendamise meetoodika, arendamise põhiperioodide asetus ettevalmistuse aastases struktuuris, üldkehalised ja erialased arendamise vahendid (harjutused)

 - Vastupidavuse baasi loomine (2 L/S)

- Jõuettevalmistus ja painduvus (2 L/S)
 - Kiiruseettevalmistus (2 L/S)
- 8. Jalgrattasportlasele olulised kehaliste võimete eriliigid ja nende arendamine (4 tundi – L/S)**
- Kehaliste võimete eriliikide füsioloogilised mehhanismid, olulisus jalgratturi ettevalmistuses, arendamise meetodika, arendamise põhiperioodide asetus ettevalmistuse aastases struktuuris, üldkehalised ja erialased arendamise vahendid (harjutused)
- Erialane ökonoomsus ja anaeroobne vastupidavus (2 L/S)
 - Võimsus ja lihasvastupidavus (2 L/S)
- 9. Jalgrattasportlase tehniline ettevalmistus (4 tundi – L)**
- Rattasõidu võistlustegevuses kasutatavate tehnikaelementide koosseis ja struktuur. Sõidu-, ratta käsitlemise- ja pedalleerimistehnika hindamise kriteeriumid. Jalgratturi sõiduasend ja selle korrigeerimine.
 - Pedalleerimistehnika täiustamine. Erinevate sõidu- ja rattakäsitlemise tehnikate arendamine ja täiustamine ning selleks kasutatavad vahendid ja meetodika.
- 10. Jalgrattasportlase taktikaline ettevalmistus (4 tundi – L/S)**
- Jalgrattaspordi võistluste taktikaline ülesehitus erinevatel võistlusdistsipliinidel, taktika kujunemist mõjutavad tingimused. Individuaalne ja meeskondlik taktika. Taktikalise plaani koostamine. (2 L/S)
 - Taktika treening, selle ülesehitus ja kasutatavad vahendid (harjutused). (2 L/S)
- 11. Jalgrattasportlase funktsionaalse seisundi hindamine, testid treeningtöös (4 tundi – L)**
- Arstlik kontroll – vajalikkus, läbiviidavad protseduurid (valiku sõltuvus sportlase vanusest ja tasemest), tulemuste tõlgendamine (2 L)
 - Treeningprotsessis kasutatavad funktsionaalse seisundi hindamise vahendid ja meetodikad. Testid erinevate erialaste kehaliste võimete (jõud, vastupidavus, kiirus, painduvus, osavus) mõõtmiseks ja arengu dünaamika kindlakstegemiseks. (2 L)
- 12. Jalgratturi võistluskalender (2 tundi – L)**
- Võistluste valik (individuaalse võistluskalendri koostamine), võistluse tähtsus (põhivõistlus, olulised võistlused, ettevalmistavad ja treeningvõistlused) ja eesmärk (tulemus, taktikaliste ülesannete lahendamine). Sportlase vahetu ettevalmistamine võistlusteks.
- 13. Taastumine treeningutest ja võistlustest (2 tundi – L)**
- Toitumine enne võistlust, võistluse ajal ja pärast võistlust, toiduratsioon. Energiatarve treeningutel ja võistlustel. Jalgrattaspordis kasutatavad taastumisvahendid ja toidulisandid, näidustused ja põhireeglid nende kasutamisel.
- 14. Jalgrattasportlasele omased pedagoogilis-psühholoogilised aspektid (2 tundi – L/S)**
- Kukkumistest ja vigastustest tekkinud hirmu ületamine. Suhtlemine lapsevanematega (lapsevanemate toetus treeningprotsessile, selle tähtsus ja loomine; lapsevanemate teavitamine juhtunud õnnetusest).
- 15. Vigastused ja traumad jalgrattaspordis (2 tundi – L)**
- Jalgrattaspordis enamlevinud vigastused ja traumad, nende põhjused/tekkemehhanismid, ennetamise võimalused ning ravi.

Soovitav erialane kirjandus:

1. Burke Edmund 2002, Serious Cycling
2. Friel Joe 2000. Maastikuratturi treeningupiibel
3. Johanson Raivo 1997. Jalgrattasport Eestis
4. Olmann Olaf 1988. Jalgrattale

Interneti allikad:

<http://www.arniebakercycling.com>

<http://www.cptips.com>

<http://www.abcc.co.uk/articles.html>

<http://www.roble.net/marquis>

<http://www.pponline.co.uk/encyc/cycling.htm>

<http://www.sheldonbrown.com>

<http://www.dynamicsports.net/cycling>

http://www.peakscoachinggroup.com/freeinfo/free_coaching_tips.html

<http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/mastable.htm>

<http://home.hia.no/~stephens/cycling.htm>

<http://www.rst.mp-all.de>

<http://members.aol.com/jrcycathl>

<http://www.msporting.com/planung>

III TASE

Eesmärk	Maht (tundi)
Treener omab põhjalikke erialaseid teadmisi ja oskusi treeningprotsessi pikaajaliseks ja sportlase individuaalsusest lähtuvaks planeerimiseks ning läbiviimiseks kõigil jalgrattaspordi harrastamise tasanditel.	70
Õppemeetodid: loeng (L), seminar (S)	

- 1. UCI võistlusmäärused ja osalemine UCI kategooria võistlustel (6 tundi – L/S)**
UCI võistlusmäärused ja nende tõlgendamine. UCI võistluste süsteem ja kategooriad. Nõuded UCI võistlustel osalemisel, võimalused osalusõiguse saamiseks. Treeneri õigused, kohustused ja käitumine UCI kalendri võistlustel. Eestis toimuvad UCI kategooria võistlused.
- 2. Jalgrattaspordlase treeningu mitmeaastane ja aastaringne planeerimine ning sellega seonduv problemaatika (4 tundi – L/S)**
Sportlase karjääri kujundamine, lühiajaliste ja kaugemate eesmärkide seadmine. Treeneri roll sportlase erinevatel ettevalmistuse ja karjääri etappidel.
- 3. Jalgrattaspordlaste personaalne juhendamine (14 tundi – L/S)**
 - Jalgrattaspordlaste erinevad profiilid (sprinter, temposõitja, universaal, mägedesõitja) ja sellest lähtuvad ettevalmistuse iseärasused. (2 L/S)
 - Individuaalsete ja erivajaduste väljaselgitamine ning nende arvestamine treeningu planeerimisel. Juhendatava soost ja vanusest tulenevate erinevuste arvestamine treenimisel. Lähtumine kehalisest ja vaimsest arengust, staažist, kehalistest eeldustest, kasutusel olevatest ressurssidest (ajalised, materiaalsed, intellektuaalsed) jne. (2 L/S)
 - Jalgratturi karjääri kujunemine, selle erinevad etapid ja sellega seonduv problemaatika (2 L/S)
 - Erivajadustega sportlaste juhendamine – terviseriskidega ja puuetega sportlased, jalgrattasõit reabilitatsioonivahendina. (2 L/S)
 - Funktsionaalse seisundi uuringud, nende rakendamine treeningprotsessi planeerimisel, juhtimisel ja korrigeerimisel. (2 L/S)
 - Võistlustegevuse analüüs ja selle tulemuste rakendamine treeningprotsessis. Füsioloogiliste parameetrite registreerimise (südame löögisagedus, võimsus) võimalused võistluste käigus ja saadud teabe kasutamine. Võistluste tehnilis-taktikaline analüüs ja selle käigus saadava teabe rakendamine kehalises ettevalmistuses. (2 L/S)
 - Treeningkavade koostamine, kava koostamise meetoodika, erinevad kava vormid (paberandjal ja digitaalsed), infotehnoloogilised rakendused ja võimalused treeningkavade koostamisel, kaugjuhendamine (internet ja andmeside), kavade dünaamilisus (operatiivsete muutuste tegemine kavadesse), (2 L/S)
- 4. Erinevad ettevalmistussüsteemid ja filosoofiad jalgratturite treeningprotsessi juhtimisel. (6 tundi – S)**
Erinevate treenerite, jalgrattaspordi spetsialistide ja koolkondade lähtekohad treeningprotsessi planeerimisel, läbiviimisel ja meetoodilisel ülesehitusel. Erinevad rõhuasetused sportlase ettevalmistuse komponentidele/kehalistele võimetele. Praktiliste kogemuste tutvustamine ja tõlgendamine.

5. Jalgrattaspordi spetsiifilised meditsiinilised ja füsioloogilised aspektid, nende rakendamine treeningprotsessis ja võistlustel (14 tundi – L/S)

- Kehakaal, selle olulisus jalgratturi saavutusvõimes, kaalu optimeerimise problemaatika. Erinevate jalgrattaspordialade ja võistlustingimuste nõuded kehakaalule. Energia tarve ja toitumine erinevate alade ja treeningperioodide aspektist (2 L/S)
- Toidulisandid ja nende kasutamine erinevatel ettevalmistuse etappidel ja võistlustel. Taastumisvahendite valik ja nende füsioloogiline toime. (2 L/S)
- Jalgrattaspordis levinud keelatud ained ja manipulatsioonid (doping), nende füsioloogilised mehhanismid. (2 L/S)
- Massaaži eriliigid ja nende kasutusvõimalused jalgratturi treeningprotsessis ja võistlusteks valmistumisel ning taastumisel. (2 L/S)
- Füsioloogilised vajadused mitmepäevasõitudel. Ainevahetuslikud muutused mitmepäevasõidu käigus. Toitumine ja energiavajadus enne starti, võistluse käigus, vahetult peale finišit ja startide vahelisel ajal. Kõrgendatud nõudmised taastumisele võistluspäeval. Muutused sportlase funktsionaalses seisundis peale mitmepäevast võistlemist ja nende mõjude arvestamine edasise treeningu käigus. (2 L/S)
- Valmistumine võistlusteks ja tippvormi ajastamine. Mäestikutreening (alpimaja) ja selle rakendamine jalgratturi ettevalmistuses. (2 L/S)
- Ületreeningu ja ülekoormuse probleemid erinevatel jalgrattaspordialadel. Jalgrattaspordis esinevate vigastuste tekke meditsiinilised, füsioloogilised ja biomehaanilised aspektid (2 L/S)

6. Jalgrattaspordi spetsiifilised pedagoogilised ja psühholoogilised aspektid, nende rakendamine treeningprotsessis ja võistlustel (8 tundi – L/S)

- Sportlaste motiveerimine ja eesmärkide püstitamine jalgrattaspordile iseloomulikult pika ja võistlustiheda võistlushooaja taustal. (2 L/S)
- Võistkonnasisese distsipliini kasvatamine ja võistlustel ühtsele eesmärgile suunamine. Võistkonnasisese toetava õhkkonna tekitamine. Individuaalne lähenemine üksikutele sportlastele meeskondlikust eesmärgist lähtuvalt. (2 L/S)
- Pikaajalistel võistlus- ja treeningreisidel tekkivad pedagoogilis-psühholoogilised probleemid ja nende lahendamine. (2 L/S)
- Aktuaalsed ja päevakajalised probleemid jalgratturite psühholoogilises ettevalmistuses (2 S)

7. Jalgrattasõidu tehnika uuringud ja nende rakendamine treeningprotsessis (6 tundi – L/S)

- Jalgrattasõidu tehnika struktuur. Rattasõidu tehnika biomehaanilised, kinemaatilised ja füsioloogilised komponendid. Tehnika testimise võimalused (dünaamilised, kinemaatilised ja elektromüograafilised uuringud). (2 L/S)
- Rattasõidu tehnika ökonoomsuse määratlused. Optimaalse pedalleerimissageduse käsitlused, pedalleerimissageduse valiku sõltuvus kehalistest võimetest, lihaskompositsioonist (sportlase eripäras), vanusest, staažist, füsioloogilisest seisundist (väsimus), pingutuse astmest ja välistest tingimustest (reljeef, ilm, teekate). (2 L/S)
- Erinevad sõiduasendid ja nende kasutamine. Väliste tingimuste ja jalgratta parameetrite muutmise mõju sõidutehnikale. (2 L/S)

8. Jalgrattavõistluste taktikaline ülesehitus ja võistlusstrateegia kujundamine (6 tundi – L/S)

- Võistlustaktika komponendid (taktikalised elemendid) ja taktika valikut mõjutavad tegurid (N: võistlustrass, ilm, konkurendid jne.) erinevatel jalgrattasporti aladel (maantee-, maastiku- ja trekisõidu alad). Taktika erinevused erineva tasandi võistlustel. (2 L/S)
 - Individuaalse ja meeskondliku võistlusstrateegia kujundamine, taktikaliste ülesannete püstitamine ja lahendamine. Taktikalise plaani korrigeerimine võistluse käigus. (2 L/S)
 - Võistlustegevuse taktikaline analüüs. Võistlustulemuse hindamine taktikalise soorituse seisukohalt. Võistlustaktika nõuete arvestamine treeningprotsessis. Trendid võistlustegevuse taktikas. (2 L/S)
- 9. Abipersonali (taustajõudude) koosseis ja roll jalgrattasporti tipp tulemuse saavutamisel (2 tundi – L/S)**
Mehhaanik, massöör, arst, psühholoog, mänedžer – nende ülesanded ettevalmistuse erinevatel etappidel ja võistlustel, abipersonali komplekteerimise võimalused (probleemid) ja optimaalne koosseis.
- 10. Treeninglaagrid, nende korraldamine ja planeerimine (2 tundi – L/S)**
Laagrite ajastatus ja eesmärk sportliku ettevalmistuse erinevatel etappidel, laagri toimumiskoha valiku kriteeriumid (geograafilised, kliimatilised, olme- ja finantstingimused). Laagri eelarve koostamine (suuremad kuluallikad). Transpordi korraldamine. Päevarežiim laagris. (2 L/S)
- 11. Jalgrattatreeneri enesetäiendamise/harimise võimalused, erialase kirjanduse ja teaduspublikatsioonide leidmine ning kasutamine (2 tundi – L/S)**

Soovitav erialane kirjandus:

1. Burke Edmund 2002, Serious Cycling
2. Friel Joe 2000. Maastikuratturi treeningupiibel
3. Johanson Raivo 1997. Jalgrattasport Eestis
4. Olmann Olaf 1988. Jalgrattale

Interneti allikad:

<http://www.arniebakercycling.com>

<http://www.cptips.com>

<http://www.abcc.co.uk/articles.html>

<http://www.roble.net/marquis>

<http://www.pponline.co.uk/encyc/cycling.htm>

<http://www.sheldonbrown.com>

<http://www.dynamicsports.net/cycling>

http://www.peakscoachinggroup.com/freeinfo/free_coaching_tips.html

<http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/mastable.htm>

<http://home.hia.no/~stephens/cycling.htm>

<http://www.rst.mp-all.de>

<http://members.aol.com/jrcycathl>

<http://www.msporting.com/planung>