

## Triatlonitreenerite taseme- ja täiendkoolitus | 02. detsember 2023 (laupäev)

### 1) 09:30 – 11:00 | Triatloniklubi loomine – võimalused ja takistused

Ressursside ja rajatiste vajadused, ootused praegustele ja tulevastele treeneritele. Klubi kui organisatsiooni juhtimine. Klubiga liitumise protsessi korraldamine ja liikmete treeningute haldamine. Kuidas moodustada treeningrühmad ja korraldada laagreid ning ühistegevusi?

Koolitaja: **Kirill Kotšegarov ja Aleksandr Latin** (UP43 triatloniklubi loojad ja treenerid)

Kestus: 2 x 45 min

### 2) 11:15 – 12:45 | Kuidas jõuda ultradistantsideni ning seda vigastusteta?

Ultradistantside läbimine on väljakutse, mis nõuab suurt pühendumist, õiget planeerimist ja motiveeritust ning keha kuulamisoskust. Treeningu, toitumise ja taastumise protsesside optimeerimine on võtmetähtsusega. Ultraspordis edu toonud treeningpõhimõtted on edukalt rakendatavad ka lühematel distantsidel. Füsioloogilised tegurid ei ole vastupidavustreeningutes ainsad tähelepanu vajavad aspektid, vaid vähemalt sama suur tähtsus on vaimsetel protsessidel (sh taju, motivatsioon jne) ehk teisisõnu kõigil sellel, mis toimub meie peades. Aju toimemehhanismid on mõeldud meie keha kaitsma, mis on iseenesest küll vajalik, kuid tihtipeale rakenduvad need töösse automaatselt ja ennatlikult, mis aga võib saada saavutust pärssivaks teguriks. Nende mehhanismide tundmaõppimine ja teadvustamine on see, mis annab (tipp)spordis konkurentsieelise teiste ees. Millised on olulisemad õppetunnid teekonnal kehalise ja vaimse võimekuse tippu ultravastupidavuse spordiala näitel?

Koolitaja: **Rait Ratasepp** (ultratriatleet, 60 päeva järjest iga päev täispikk triatlon)

Kestus: 2 x 45 min

### 12:45 – 13:15 | Lõunapaus (iseseisvalt)

### 3) 13:15 – 14:45 | Sportlaskarjäärast jooksjana – keskmaast maratonini

Unistustest eesmärkide ja tegudeni. Kui palju tööd tuleb teha tippjooksjaks saamisel ja milline peab olema selle töö kvaliteet. Treenerite roll sportliku töövõime arendamisel ja kuidas saavutada toimiv koostöö. **Treeninglaagritega kohanemine ja aklimatiseerumine.** Kuidas

treeninglaagreid ajastada hooaja eesmärkide kontekstis? Treeningkoormustega kohanemine kuumas ja kõrgusega seotult. Näiteid tiitlivõistlustelt aklimatiseerumise strateegiatest.

Koolitaja: **Roman Fosti** (olümpiasportlane, maratonijooksja ja nõustaja)

Kestus: 2 x 45 min

Toimumise aeg: **02. detsember 2023 (laupäev)**

Toimumise koht: Avala ärikvartal, Elektra maja 2. korrus (Veskiposti 2, Tallinn)

Parkimine: DEPO parklas tasuta (Veskiposti 2, Tallinn)

Registreerimine:

[https://www.sport.ee/event/1031/triatlonitreenerite\\_taseme\\_ja\\_taiendkoolitus\\_\\_02\\_detsember\\_2023\\_laupaev](https://www.sport.ee/event/1031/triatlonitreenerite_taseme_ja_taiendkoolitus__02_detsember_2023_laupaev)

Registreerimine: kuni **01. detsember 2023** (kaasa arvatud)

Osavõtutasu: 49 €

Koolituse maht: loengud 6 x 45 min, EKR 3 – 7 tasemekoolitustel lisaks 6 x 45 min praktika iseseisva tööna.

Täiendkoolitusena arvestatakse koolitust 6 x 45 min ulatuses.