



Treeningute planeerimine ja periodiseerimine vibuspordis

Toimumise aeg: 27.10.2018 kell 10.00 – 17.30 - laupäev
Toimumise asukoht: Sõle 40, Tallinna vibukooli treeningisaal

Koolitaja: Jarek Mäestu, PhD (spordi- ja liikumisteadused)
Jaanus Gross, vibuspordi treener

Sihtgrupp: Abitreener, nooremtreener, treener, vanemtreener ja meistertreener; vibusportlane ja lapsevanem.

Registreerimine: vibuliit@vibuliit.ee

registreerimisel märkida: nimi, isikukood, kontakttelefon, e-mail, seotus vibuspordiga.
Eelisjärjekorras registreerimine kutset omavatele ja kutset taotlevatele treeneritele kuni 19.10.;
alates 20.10. – 25.10.2018 koolitusele registreerimine avatud kõikidele soovijatele.

Koolituse maht: 8 ak/h erialane täiendkoolitus, väljastatakse tunnistus

Hind: 35€ Peale registreerimist väljastame osalejatele arve ning ootame tasumist enne koolitust Eesti Vibuliit arveldusarvele EE742200221002100321. Koolituse tasu sisaldab kohvipause

Päevakava:

9.30 kuni 10.00 kogunemine
10.00 – 11.30 loeng
11-30-11.45 kohvipaus
11-45 – 13.15 loeng
13.15-14.15 lõunapaus
14.15-15.45 koolitus
15.45-16.00 kohvipaus
16.00 – 17.30 koolitus

Eesmärk: Arendada vibuspordi treenerite oskusi treenitavate vibuspordi alase arengu suunamisel ja treeningute planeerimisel.

Oodatav tulemus:

Koolitus annab ülevaate sportlase organismi ealisest arengust ning optimaalse pikaajalise sportliku arengu põhimõtete rakendamisest vibuspordis. Osalejad õpivad planeerima treeninguid nii pikaajalise arengu kui konkreetseks võistluseks valmistumise ajalises perspektiivis.

Koolituse läbinu

- Teab organismi ealise arengu etappe.
- Teab, millised tegurid mõjutavad sportlikku edu ning igapäevast kehalist aktiivsust.
- Teab pikaajalise sportliku arengu etappe ning oskab vibuspordi treeninguprotsessi integreerida treenitava bioloogilise arenguga.
- Oskab koostada kadeti vanuseklassi vibusportlasele ühe makrotsükli treeninguplaani ning sellest lähtuva mesotsükli ja mikrotsükli treeninguplaani. **Teab ja mõistab vibuspordi treeneri kutse omandamiseks vajalikke treeneri suhtlemisoskuste praktilise hindamise kriteeriumeid ja omab selget ettekujutust nende täitmisest.**

Koolituse kava.

1. Pikaajaline sportlik areng ja talendi arendamine

1.1 Loeng: Bioloogiline areng, pikaajaline sportlik areng ja spetsialiseerumine spordis

1.2 Loeng: Bioloogiline vanus ja treenitavus. Talent ja talendi arendamine spordis

2. Treeningute planeerimine alused vibuspordis

2.1. Loeng: Pikaajalise periodiseerimise etapid ja võistluste olulisus planeerimisel

2.2 Praktiline harjutus: Pikaajalise sportliku arengu mudeli rakendamine vibuspordi kontekstis

3. Treeninguplaani koostamine vibuspordis

3.1 Loeng: Kehaliste võimete arendamine ja koormuste planeerimine vibuspordis

3.2 Praktilised harjutused: Rühmatöö väikestes rühmades makrotsükli, mesotsükli ja mikrotsükli treeninguplaani koostamisel; rühmatööde kaitsmine ja arutelu

Lisainformatsioon: vibuliit@kuldnool.ee, tel 5087079