

**Aeg:** 29.-30. juuni 2020

**Koht:** Ülenurme Tartu mnt 5, Kambja vald

**Laskespordi treenerite eriala täiendkoolitus 16 tundi**

**Esmaspäev 29. juuni**

- 11.00 Registreerumine ja hommikukohv
- 11.30 Sissejuhatus koolitusse Aivo Roonurm, koolitaja  
**Lasketiirus**
- 11.45 **1. Laskeharjutus**, *Leppä*  
Käsitletakse teemasid:  
Laskeürituste korraldamine, laskuri, treeneri ning ametiisiku õigused ja kohustused.  
Mehaanilised ning laser-optilised abivahendid treeningprotsessis ning nende kasutamine.  
Laskuri tegevuse jälgimine võistlustel Aivo Roonurm  
**Lasketiirus**
- 13.45 Lõuna
- 14.45 **2. Laskeharjutus**, *Leppä*  
Oskuste kinnistamise harjutused Aivo Roonurm  
**Lasketiirus**  
Käsitletakse teemasid:  
Õpetamise metoodika ning järjekord.  
Soorituse psühholoogia  
Ettevalmistuse planeerimine. Erinevate perioodide treeningulised eesmärgid.  
Treeningplaani ja treeningpäevik.
- 16.15 Kohvipaus
- 16.30 **Juhendatud funktsionaalne treening. Võimlemis- ja venitusharjutused laskuritele** Aivo Roonurm  
**Võimlemissaalis, jõusaalis**  
Käsitletakse teemasid:  
Üldine ja erialane kehaline ettevalmistus. Teiste maade laskurite kogemusi. Harjutusvara.
- 18.00 **Pallimäng saalis. Elevandi jalgpall** Aivo Roonurm  
**Pallimängude saalis**  
Käsitletakse teemasid:  
Üldine ja erialane kehaline ettevalmistus. Teiste maade laskurite kogemusi. Harjutusvara.
- 19.30 Õhtusöök spordihoones
- 20.00 Saun **Spordihoones**
- 21.30** Päeva lõpp

**Teisipäev 30. juuni**

- 8.30 Hommikusöök hotellis või Terminalis

- 10.00      **3. Laskeharjutus** *Leppä*  
Käsitletakse teemasid:  
Taktikaline- ning vahetu võistluseelne  
ettevalmistus. Professionaalne  
suhtumine  
Treeneri tegevus võistluste eel, -ajal ning  
järel
- 11.30      Kohvipaus
- 11.45      **4. Laskeharjutus** *Markainis*  
Käsitletakse teemasid:  
Töö ilma padrunita.  
Lasketehnika, päästmise tehnika, laskuri  
tegevuse modelleerimine
- 13.15      Lõuna
- 14.15      **Treenerikutse taotlemisest ja  
treeneri õpirände võimalustest  
tasemekoolituseks**
- 15.45      **5. Laskeharjutus** *Markainis*  
Käsitletakse teemasid:  
Lasketeooria ja laskuri ettevalmistus.  
Laskeasendid, sihtimine, hingamine, lasu  
sooritamine.  
Psühholoogiline ettevalmistus.  
Eneseregulatsiooni- ning mentaalse  
ettevalmistuse tehnikate täiustamine.  
Sensualiseerimine ja visualiseerimine.  
Ettevalmistuse planeerimine. Eesmärkide  
seadmine

Aivo Roonurm  
**Lasketiirus**

Aivo Roonurm  
**Lasketiirus**

Aivo Roonurm  
**Õppeklassis**

Aivo Roonurm  
**Lasketiirus**

**17.15 Kokkuvõtted, koolitustõendid**  
**Päeva lõpp**