

Sõudespinning

Sisesõudmise rühmatreeningud

Koolitus tulevastele instruktoritele

29.10.2014

Tallinn

Sõudespinning.ee

Koolitus koosneb kahest osast:

Esimene osa – Teooria

Räägin nii palju kui võimalik sellest, mis aitab Teil edukalt alustada sõudespinningu treeningute läbiviimisega.

Teine osa – Praktika

Vabas vormis proovime teha sõudespinningu treeningu erinevaid osasid.

Esimese osa teemad:

- Räägin lühidalt sõudespinningu ajaloost Eestis.
- Selgitan, kuidas treeningutega alustada ja mida on selleks vaja.
- Kuidas peab olema treening ülesehitatud.
- On olemas lihtsam variant, mida soovitan alguses kasutada.
- On olemas ka raskem variant, seda võib hakata kasutama, siis kui tunnete ennast kindlamalt.

Lihtsam variant:

Iga koolituse läbinud instruktor võib kasutada juba valmis lõigatud treeningkavasid.

Selleks on vaja ennast registreerida Sõudespinning.ee kodulehe kasutajaks ja omandada treener/instruktori staatus.

Meie andmebaasis on üle 13 treeningkava.

Treeningkavad on koostatud nii Eesti treenerite poolt kui ka välismaa (Itaalia, Inglismaa, Ameerika) treenerite poolt.

Lae treeningkava enda arvutisse ja hakka kasutama.

Raskem variant:

Kasuta sõudjate treenimise metoodikat ja koosta kavad ise.

Kasuta interneti võimalusi- leia sõudmiseks sobiv ja sulle meeldiv muusika ning lõika lood kava järgi kokku.

Protsess on tõeliselt raske ja palju aeganõudev. Samuti on selleks vajalik spetsiaalne tarkvara, mis on enamikel juhtudel tasuline.

Nüüd põhjalikumalt

Ajalugu

Esimesed sõudespinningu treenerid läbisid koolituse 2003. aastal Soomes.

Järgmine grupp treenereid läbis koolituse 2008. aastal Tallinnas. Umbes 20 inimest.

2010. aastal peeti Tartus seminar, mis oli suunatud juba olemasolevate treenerite täiendkoolitamisele ja kogemuste vahetamisele.

Neist osalejatest täna annavad Eestis treeninguid ainult kolm inimest. Sama palju on selliseid instruktoreid, kes annavad treeninguid, kuid koolitust pole läbinud.

Kuidas alustada?

Selleks on vaja ruume

Kõige tähtsam fakt on ruumi valimisel on ventilatsiooni olemasolu. Suurus peab olema vastavalt vajadusele. Loomulikult on vajalikud ka pesemisvõimalused. Põrand peab olema pestav ja valgustus hea.

Selleks on vaja sõudeergomeetreid

Ideaalselt sobivad Concept2 sõudeergomeetrid. Kõikides sõudeklubides on sõudeergomeetrid olemas. Vajaduse korral võib alati sõudeergomeetrid juurde rentida.

Selleks on vaja helitehnikat

Kui ergomeetreid on kuni 5 siis saab hakkama ka suurema makiga. Kui masinaid on rohkem, siis on vaja juba aktiivseid kõlareid ja peamikrofoni.

Selleks on vaja treeningkavasid

Selleks on vaja julgust, aktiivsust ja inspiratsiooni

Treeningu ülesehitus

Ettevalmistus treeninguks

Paiguta sõudeergomeetrid kohtadele. Paiguta ka helitehnika õigetes kohtadesse, seadista mikrofoni ja kontrolli töökindlust. Eelnevalt vali kava ja kasuta abimaterjale. Enne treeningu algust saa teada, kes treeningul osalevad. Kui näed uusi inimesi, siis selgita mida tuleb jälgida ja pane ise talle õige raskusaste.

Treeningu läbiviimine

Kõik treeningud peavad koosnema soojendusest, treeningu põhiosast, mahasõidust ja venitusest. Treeningu pikkus võib olla vahemikus 40 minutist kuni 60 minutini.

Kui treening on läbi...

Alati vali välja üksinimese ja uuri temalt kuidas trenn läks. Kui näed kellegil suuremaid tehnilisi vigu siis palu tal jääda paariks minutiks ja näita tema vead ette. Palu inimestel puhastada/kuivatada sõudeergomeetrid higist. Hoiu korda ja puhtust.

Treening

Enne treeningu algust selgita kava lahti. Selgita osalejatele mida tuleb sellel treeningul jälgida. Räägi pulsitsoonidest. Aeroobsel treeningul peaksid olema pulsid madalamad, anaeroobsetel treeningutel kõrgemad. Näiteks võistlusteks ettevalmistumisel lühemad lõigud ja võimsamad tõmbed. Puhkuste ajal peaks pulss langema inimestel vanuses kuni 40 a. 120 l/m alla.

Jälgi pidevalt koostööd ja vajadusel tuleta meelde sõudetehnika nüantse. Kommenteeri sõitu, lõikude pikkust, kui palju on lõigu lõpuni jäänud ja mis tuleb järgmisena.

Naudi ka ise treenimist. Ära unusta, et kõige mõnusam on jälgida kuidas teised pingutavad, sama kehtib ka sinu puhul.

Kui endal läheb rütm või kava sassi, püüa olukorda märkamatult lahendada. Püüa sõidu ajal rääkimisega mitte üle pingutada. Energiat annab ikkagi muusika, mitte sinu jutt.

Lihtsam variant

Koduleht Sõudespinning.ee

Aadress: www.soudespinning.ee

Kavade alla laadimine.

Treeningutele registreerimise süsteem.

Informatsiooni jagamine.

Turunda ennast läbi kodulehe.

Hoia ka ennast pidevalt kursis.

Kavad

Meie andmebaasis on erinevad kavad.

Enamus neist on treenerid ise teinud. Teistele kavasi jagada ei tohi ja seda enam ei tohi nende eest küsida raha. Kavasid on kahte tüüpi. N.ö. ühe failina kavad, selliseid kavasid on raskem endal jälgida. Ja on olemas lõigatud kavad, kus on näha kui palju on jäänud lõigu lõpuni.

Kõik kavad sobivad nii algajatele kui ka edasijõudnutele. Treener peab lihtsalt jälgima, kas isik täidab kava õigete koormustega.

Soovitan alati uue kava kasutusele võtmisel ise selle üksinda paar korda läbi sõita. Sa pead tundma kava, mida tegema hakkad.

Kui kava ei jää meelde siis tee iga kava juurde spikker, kleebi see näiteks sõudeergomeetri peale. Igal kaval on oma plaan. Kui on kirjutatud lõik tempoga 26 t/m, siis tuleb seda tempot ka hoida. Muusika on tempo järgi valitud.

Muusika

Muusika kasutamine

Muusika annab energiat, inspireerib ja motiveerib. Kavas olev muusika on alati valitud rütmi poolest treeningplaani tempoda järgi. Kui tempo läheb muusika rütmist välja, siis on palju raskem tõmmata ja ei teki sünergiat.

Muusika mängimine

Muusikat saab mängida läbi võimsama makki, muusikakeskuse või aktiivsete kõlarite. Ideaalne muusikamängija on MP3 mängija ekraaniga. Seda saab panna sõudeergomeetri peale ja sina näed sealt sulle vajalikku informatsiooni. Saab ka mängida sülearvutist, asetades selle sõudeergomeetri kõrvale, näiteks põrandale.

Muusika peab mängima saalis/ruumis mõistlikult valjusti. Ainult sellisel juhul täidab ta eesmärgi ja paneb inimesed sõudmist nautima.

Muusika valimine

Meie treeningutel ei saa kahjuks kasutada igat muusikat mis sulle meeldib. Kuidas muusikat otsida, valida, lõigata ja kuidas salvestada, räägin ma järgmisel koolitusel.

Sõudetehnika

Ole õige sõudetehnika suhtes nõudlik

Selgita, kuidas on vaja õigesti tõmmata ja alati näita ise ette. Selgita mitte ainult seda kuidas vaja tõmmata õigesti, vaid seleta ka kuidas tõmbab inimene valesti. Alati näita mõlemad variandid ette.

Õige sõudetehnika tähtsus

Õige sõudetehnikaga sõudes tõuseb treeningul ka efektiivsus ja väheneb vigastamise oht. Õige sõudetehnikaga sõudes koormab inimene umbes 80% kõikidest lihastest kehas.

Aga kuidas peab õigesti tõmbama?

Sellest räägin praktilises osas.