

# TREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

## ABITREENER, tase 3 (kuni 20.11.2013 I tase)

### BIOMEDITSIIIN - TASE 3

Eesmärgid	Maht (tundi)
1. Treener on võimeline läbi viima treeningutunni tagades sellest osavõtjatele ohutuse	<b>14</b>
2. Treener tunneb kehaliste võimete arendamise põhireegleid	

#### 1. Inimese organismi ehitus ning talitus puhkeseisundis ja kehalisel tööl: (8 tundi)

- 1.1. Lühiülevaade inimese organismi ehitusest ja talitlusest. (2 tundi) Töövõime olemus ja selle vastavus nõudlusele. Struktuuri ja funktsiooni vaheline interaktsioon.
- 1.2. Terviklik tegevus ja selle struktuur (2 tundi) Füüsiliste koormuste erinev mõju luustikule, lihastele ja närvisüsteemile. Mõju aeg, ulatus, kestvus ja kustumine.
- 1.3. Inimese kohanemisvõime (2 tundi) Kohanemisvõime olemus, erinevad funktsioonid ja varieeruvad piirid. Norm ja patoloogia. Ajutised ja püsivad muudatused ehk lühi- ja pikaajaline kohanemine kehaliste koormustega. Miks on valgusüntees oluline? Kasulik, kahjulik ja kasutu koormus. Superkompensatsioon.
- 1.4. Olulisemad ealised iseärasused. (2 tundi) Laps, nooruk, täiskasvanu ja vanur – erinevad võimed, erinevad struktuurid, treenitavuse ja treeningu erinevused.

#### 2. Spordimeditatsioon: (6 tundi)

- 2.1. Spordimeditatsiooniline terviseuuring spordis. Spordiga tegelemise vastunäidustused (2 tundi). Spordimeditatsioonilise terviseuuringu tingimused ja sisu. Arsti küsitlus ehk anamnees. Arstliku läbivaatuse sisu. Koormusproovi olemus. Koormusproovi läbiviimine. Koormusproovi tulemused. Terviseuuringu tulemuste analüüs. „Sportlase süda”. Spordiga tegelemise absoluutsed vastunäidustused. Spordiga tegelemise suhtelised vastunäidustused.
- 2.2. Sagedasemad haigused spordis (2 tundi). Ägedad üldhaigestumised. Kroonilised koldeinfektsioonid ja sport. Subkliiniliselt (kaebusteta) kulgevad tervisehäired. Tähtsamad südame – vereringehaigused. Südame äkksurma põhjused. Tähtsamad hingamisteede haigused. Palavik. Ägedad hingamisteede haigused. Astma spordis. Tähtsamad vere ja seedehaigused. Epilepsia ja sport. Ülekoormussündroom spordis. Sport keskkonna erinevates tingimustes. Eluohtlikud seisundid spordis. Kuumarabandus. Esmabi liigid.
- 2.3. Sagedasemad tugi – liikumisaparaadi haigused. Kinniste vigastuste esmaabi (2 tundi). Vigastuste liigid. Põlvevigastused. Põlve külgsidemete, ristatsidemete ja meniski vigastused. „Hüppaja põlv”. Hüppeliigese vigastused. Hüppeliigese sidemete vigastused. Jalatalla patoloogia. Pöiavõlvi lamemine. Seljavalud – põhjused, liigid, ennetamine, ravi. Nimmepiirkonna valud. Ülajäseme patoloogia. Õlaliigese vigastused. Rüht ja rühihäired. Kinniste vigastuste esmaabi. Külmaravi vahendid. Külmaravi olemus. Kompensatsioon. Vigastatud piirkonna kõrgemale tõstmine.

#### Soovitav kirjandus – spordimeditatsioon:

1. Annus Leena 2000. Noorsportlaste terviseuuringud.
2. Jalak Rein, Annus Leena, Rannama Lauri, Eller Aalo. 2004. Spordimeditatsioon treenerile.
3. Landör Anatoli, Maaroos Jaak, Karu Toomas, Eller Aalo. 1997. Spordimeditatsiooni rakenduslikud alused.
4. Liikumine ja meditsiin. 1998. Toimetajad I. Vuori, S. Taimela.

5. Maiste Eevi, Matsin Tõnis, Utso Viive.1999. Tervise ja töövõime arendamine noorukieas.
6. Matsin Tõnis, Jalak Rein. 2004. Sport kuumas kliimas.
7. Palo Jorma.2001. Tervise käsiraamat.

## PEDAGOOGIKA JA SPORDIPSÜHHOLOOGIA – TASE 3

Eesmärgid	Maht (tundi)
1. On võimeline treeningutundi läbi viima tagades sellest osavõtjatele ohutuse 2. Tunneb kehaliste võimete arendamise põhireegleid 3. Tunneb suhtlemise ja rühma juhtimise põhireegleid	<b>10</b>

### 1. Treeneritöö pedagoogilised alused (6 tundi)

#### 1.1. Treeningu printsiibid ja nende rakendatavus (2 tundi)

##### 1.1.1. Printsiipide mõiste. Üldpedagoogilised printsiibid

Teadlikkus – mida teha ja miks? Järkjärgulisus – järkjärguline treeningu koormuse ja intensiivsuse tõstmine, lähtumine pedagoogilistest reeglitest: „lihtsalt – keerulisele“, „kergemalt – raskemale“, „tuntult – tundmatule“. Aktiivsus – aktiivne osavõtt treeningutest ja võistlustest, ühisüritustest. Näitlikkus – eeskujude kasutamine (ettenäitamine, videomagnetofoni kasutamine, kinogrammid, plakatid jt.). Mitmekülgus – lähtumine organismi terviklikkusest kehaliste võimete arendamisel, selle olulisus noortetreeningus. Kordamine – korduvate mõjustuste vajalikkus kehaliste võimete ja tehniliste oskuste arendamisel. Eakohasus – treeningu ja võistluste vastavus ealistele iseärasustele, ealisele arengule. Individualiseerimine – sportlase individuaalsete iseärasuste arvestamine (isiksuse omadused, töövõime, treenitavus jt.).

1.1.2. Didaktika printsiibid. Teaduslikkus – toetumine teaduse andmetele, mitte ainult empiirilisele kogemusele. Jõukohasus – õppematerjali omandamine kõrgeimal tasemel, mis on antud kontingendile jõukohane. Süstemaatilisus – õpetamise regulaarsus, järjestikkus. Teadlikkus ja aktiivsus – tegevuse teadvustamine, motivatsiooni formeerimine. Näitlikkus – liigutusliku tegevuse välise kujutluse saamine vaatluse teel. Omandamise kindlus – õppematerjali omandamise põhjalikkus, võimelisus vajaduse korral taastada seda mälus. Seos praktikaga – aine omandamise efektiivsuse seos praktilise kasutusvajadusega. Treeneri juhtiv osa õppeprotsessi läbiviimisel.

#### 1.2. Sporditehnika õpetamine ja omandamine (2 tundi)

Tehnika õpetamise eeldused – kehalised ja koordineeritud, motivatsioon.

Liigutusvilumuste omandamise staadiumid – ettekujutus, oskus, vilumus, variatiivne vilumus.

Õpetamise meetodid- kordus-, osa- ja tervikmeetod. Tehnika vigade tekkimise põhjused ja nende kõrvaldamine.

#### 1.3. Kehalise ettevalmistuse baaskomponendid (2 tundi)

Vastupidavus, jõud ja kiirus. Põhimõisted, arendamise üldised põhimõtted ja nn. rusikareeglid.

### 2. Treeneritöö psühholoogilised alused (4 tundi)

#### 2.1. Motivatsioon spordis (2 tundi)

Motivatsiooni olemus, sportimise motiivid. Mis motiveerib lapsi ja täiskasvanuid spordiga tegelema? Sisemine motivatsioon: spordi tegemise nauding. Väline motivatsioon: sõltuvus tunnustusest ja premeerimisest. Kompetentsuse tunde vajadus. Isiksuse mõju motivatsioonile. Saavutusvajadus. Treeneri võimalused motivatsiooni tõsta ja alal hoida.

## 2.2. Treener kui grupi liider (2 tundi)

Suhtlemise põhialused: eduka suhtlemise eeldused, efektiivne kritiseerimine, innustamine. Juhtimise stiilid. Õpilaste individuaalsete eripärade ja eelistuste arvestamise olulisus. Treeneri tegevus sportlase arengu ja huvide juhtimisel. Nõuanded, kuidas treener saaks sportlase karjääri jooksul teda ette valmistada valutuks karjääri lõpetamiseks ning eluga toimetulekuks peale aktiivsest spordist loobumist.

### **Soovitatav kirjandus:**

Allik, J. & Rauk, M., toim. (2002). Psühholoogia gümnaasiumile. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

Cialdini. R. B. (2005). Mõjustamise psühholoogia: Teooria ja praktika. Tallinn: Pegasus.

Loko, J. (1996). Sporditeooria. Tartu.

Loko, J. (2002). Laste ja noorte spordiõpetus. Tartu

Nurmekivi, A. (2004). Treeningu printsiibid. Õppematerjalid treenerite I astme koolituskursustele.

Thomson, K. (2003). Spordipsühholoogia – inimese tervise ja psüühika kaitseks. „Psühholoogia rakendus ja rakenduspsühholoogia“ Toim.: A. Baltin/T. Niit, Tallinna Pedagoogikaülikooli psühholoogiaosakond, lk. 120-121.

Thomson, K. (2005). Eneseteostus: kas terve või kahjustatud psüühika? Kogumik "Inimteadvus ja käitumine muutuvmas maailmas" (ilmumas).

Vadi M. (2004). Organisatsioonikäitumine. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

## **ÜLDOSKUSNÕUDED – TASE 3**

Eesmärgid	Maht (tundi)
1. Treener tunneb majanduse ja sporditurunduse põhialuseid. 2. Treener tunneb spordiorganisatsioonide ja nende tegutsemise aluseid ning spordi reguleerimise vorme.	<b>6</b>

### 1. **Sissejuhatus majandusõppesse** (2 tundi)

Majandus ja majanduse põhialikud. Ressursid. Nappus. Erinevad majandussüsteemid. Eraomand, hinnasüsteem, turukonkurents ja ettevõtlikkus. Valitsuse roll majandustegevuses, maksusüsteemid ja – liigid. Maksud ja maksumäärad Eestis. Ülesanded, mida turg ei suuda täita. Ühishüviste pakkumine, tulude ümberjaotamine, majanduse stabiliseerimine.

### 2. **Sporditurunduse alused** (2 tundi)

Sporditurunduse mõiste. Sporditoote ja -teenuse turg. Sporditoote ja -teenuse turunduse olemus ja rakendused spordiorganisatsiooni tegevuses. Sporditoote ja -teenuse liigid ja omadused. Sporditurunduse põhikomponendid: toode/teenus, hind, koht, suhtekorraldus, promotsioon, inimesed. Turu segmenteerimine sporditoodete ja -teenuste turunduses.

### 3. **Spordi organisatsiooniline alus ja struktuur, spordi reguleerimise vormid** (2 tundi)

Spordiharrastuse organiseerumine, avaliku sektori institutsioonid ja spordiorganisatsioonid - ühised eesmärgid, erinevad rollid ja ülesanded. Ühinemise alused ja vormid, spordiorganisatsioonide püramiidjas struktuur, Eesti spordistruktuur ja rahvusvaheline spordistruktuur. Spordi reguleerimine – kokkulepped ja traditsioonid, turg ja seadused.

### Soovitatav materjal ja kirjandus:

Junior Achievement, Eesti Kaubandus-Tööstuskoda. Majandusõpik gümnaasiumile Tln. Iloprint 2005

A. Toots Ühiskonnaõpetus 9. klassi õpik, Tln Koolibri 2003  
L. Möldre, A. Toots Ühiskonnaõpetus 12. klassi õpik, Tln. Koolibri 2003  
Interneti lehekülg: [www.aktiva.ee](http://www.aktiva.ee)