

TREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

TREENER, tase 5 (kuni 20.11.2013 III tase)

BIOMEDITSIIN - TASE 5

Eesmärgid	Maht (tundi)
<ol style="list-style-type: none">1. Treener on võimeline terviklikku treeninguprotsessi planeerima2. Treener tunneb oma spordiala spetsiifilisi füsioloogilisi ja meditsiinilisi aspekte ning oskab neid treeninguprotsessi planeerimisel ja juhtimisel rakendada3. Treener tunneb kehaliste võimete pikaajalise kompleksse arendamise metoodikat	36

1. Kehaliste võimete treenimine ja pikaajaline planeerimine: (24 tundi)

- 1.1. Meeste ja naiste treenitavuse iseärasused. (2 tundi) Mehe ja naise anatoomiliste iseärasuste ja kehaliste võimete seosed. Jõu juurdekasv ja maksimaalne jõud. Rasvkoe erinev paigutus, selle põhjused ja kasutamine ainevahetusel. Hormonaalse regulatsiooni eripärasused.
- 1.2. Treenitavus ja sünnipärasused eeldused. (2 tundi) Inimvõimete piirid. Keskpärasus ja looduslikud eeldused. Geneetilised haigused ja erakordsed kehalised võimed. Geneetika põhimõisted.
- 1.3. Vastupidavus- ja ultravastupidavustreeningu füsioloogiline eripära. (2 tundi) Pikaajalise koormuse mõju kesknärvisüsteemile, termoregulatsioonile toitainete tasakaalule. Lihaskahjustused ja taastumine. Mõju luustikule ja liigestele. Luukadu. Vabade radikaalide roll.
- 1.4. Kiirus- ja jõutreeningu füsioloogiline eripära. (2 tundi) Liigutuskirust määravad tegurid. Nende tegurite treenitavus. Treeningvahendid ja liigutuse spetsiifika. Kesknärvisüsteem ja liigutuse koordinatsioon. Jõutreeningu erinevate režiimide põhjendus.
- 1.5. Aklimatiseerumine spordis. (2 tundi) Ajavõõtme, keskkonna temperatuuri ja kõrgmäestiku mõju saavutusvõimele. Keha termoregulatsioon rahuolukorras ning füüsilisel pingutusel. Konduktsioon, konvektsioon, radiatsioon ja higistamine. Termoregulatsioonihäired.
- 1.6. Sunnitud treeningpaus ja sellest taastumine. (2 tundi) Immobilisatsiooni etapil toimuvad protsessid erinevates organsüsteemides. Treeningefekti säilitamine, kustumine ja taastamine.
- 1.7. Töövõime pikaajaline dünaamika. (2 tundi) Olulisemad hormoonid ja nende rolliga arvestamine. Pikaajalise treeningu mõju erinevatele organsüsteemidele. Tippvorm, treening ja ületreening.
- 1.8. Sportliku vormi ajastamine. (2 tundi) Sportliku tippvormi olemus. Funktsionaalsete võimete maksimaalne realiseerimine. Füüsiline, tehniline ja mentaalne treening. Psüühilise stressi füsioloogia.
- 1.9. Vee varud organismis. (2 tundi) De- ja rehidratatsioon. Spordijoogid. Vee imendumine. Vedeliku varustuse häired ja tagajärjed. Alkoholi ja teiste populaarsete jookide mõju vee tasakaalule.
- 1.10. Tippportlase toitumisvajadused. (2 tundi). Vastupidavustreening ja valguvajadus. Lihasmassi kasvatamine ja valguvajadus. Süsivesikute laadimine. Toitumine enne võistlust.
- 1.11. Toitumise erirežiimid. Toidulisandite kasutamine spordis. (2 tundi) Kaalu langetamine. Suhkruhaigus ja sport. Taimetoitlus. Toidulisandid (kreatiin, amiinohapped, süsivesikud, geelid, rauapreparaadid jmt)

1.12. Keha kaitsesüsteemid. (2 tundi) Treeningu mõju keha kaitsemehhanismidele. Peamised patogeenid. Immuunsüsteemi tugevdamine. B- ja T-lümfotsüüdid. Nakkushaigused ja sportlik vorm. Allergia.

2. Spordimeditsiin: (12 tundi)

- 2.1. Taastumisprotseduurid ja taastumisvahendid spordis. (4 tundi). Taastumisprotseduuride ja taastumisseadmete liigid. Saun kui taastumisvahend. Infrapunasaun. Tervisekapsel ja energiakookon. Massaaž. Massaaži liigid. Massaažitoolid. Lihaste venitusharjutused. Stretching spordis – olemus, meetodika, tähtsamad harjutused. Teipimise põhialused spordis. Toidulisandid spordis.
- 2.2. Arstlik – pedagoogiline ja enesekontroll spordis. (2 tundi). Väsimusseisundi hinnanguskaala. Enesekontroll spordis. Ortostaatiline proov. Sportlase hetkeseisundi monitooring. Vere tähtsamad biokeemilised näitajad spordis (magneesium, ferritiin, kreatiinkinaas, urea).
- 2.3. Erinevate spordialade spordimeditsiiniline iseloomustus. Taustajõud spordis (4 tundi). Vastupidavusalade sportlaste tervis, kehaline koormus, töövõime. Kiirus - jõualade sportlaste tervis, kehaline koormus, töövõime. Jõualade sportlaste tervis, kehaline koormus, töövõime. Sportlaste tervis, kehaline koormus, töövõime sportmängudes. Tehnilis-koordinatsioonialade sportlaste tervis, kehaline koormus, töövõime. Taustajõud spordis – koostöö treeneri, arsti, massööri, sporditeadlase, psühholoogi vahel. Koostöö sportlase, treeneri, arsti ja lapsevanema vahel.
- 2.4. Doping spordis (2 tundi). Dopingumõiste. Tähtsamad dopingained klasside kaupa. Võistlustel ja võistluste vahelisel ajal keelatud ained. Võistlustel ja võistluste vahelisel ajal keelatud meetodid. Võistlusolukorras keelatud ained ja meetodid. Teatud spordialadel keelatud ained. Dopinguprotseduuri kirjeldus ja reeglid. Karistused dopingu kasutamisel.

Soovitav kirjandus – spordimeditsiin:

1. Annus Leena 2000. Noorsportlaste terviseuuringud.
2. Jalak R. 2002. Doping spordis.
3. Jalak Rein, Inga Neisaar. 2004. Jõu- ja venitusharjutusi spordis.
4. Jalak Rein, Annus Leena, Rannama Lauri, Eller Aalo. 2004. Spordimeditsiin treenerile.
5. Landör Anatoli, Maaros Jaak, Karu Toomas, Eller Aalo. 1997. Spordimeditsiini rakenduslikud alused.
6. Mardna Mihkel. 2002. Doping spordis.

PEDAGOOGIKA JA SPORDIPSÜHHOLOOGIA – TASE 5

Eesmärgid	Maht (tundi)
<ol style="list-style-type: none">1. On võimeline terviklikku treeninguprotsessi planeerima2. Tunneb oma spordiala spetsiifilisi pedagoogilisi aspekte ja valdab treeneritööks vajalikke spordipsühholoogilisi kompetentse ning oskab neid treeninguprotsessi planeerimisel ja juhtimisel rakendada3. Tunneb kehaliste võimete pikaajalise kompleksse arendamise meetodikat	24

1. Treeneritöö pedagoogilised alused (16 tundi)

1.1. Treeneri kutsemeisterlikkust mõjustavad tegurid (2 tundi)

Praktiline intelligentsus, kehalis-kinesteetiline intelligentsus, emotsionaalne intelligentsus.

Akadeemiline võimekus – üldistusvõime, teadmiste täiendamine, eesrindliku praktilise kogemuse

juurutamine. Konstrukttiivne võimekus – teaduse saavutuste kasutamine, kaasaegsed treeningu programmid, mudelid, näitlikud vahendid. Analüüsivõime, mõistuse kriitilisus ja sügavus, mõtlemise paindlikkus ja dialektilisus. Loominguline mõtlemisvõime, treeneri pedagoogiline meisterlikkus. Treeneri pidev enesetäiendamine, „know-how“ hankimine ja enesekasvatus.

1.2. Sporditreeningu spetsiaalprintsiibid (2 tundi)

Suund maksimaalsetele tulemustele, süvendatud spetsialiseerumine ja individualiseerimine. Üldise- ja spetsiaalettevalmistuse ühtsus. Järkjärgulisus ja tendents piirkoormustele. Koormuse dünaamika lainelisus. Treeninguprotsessi tsüklilisus. Treeningu süsteemsus ja variatiivsus. Treeninguefektide pöördumus.

1.3. Treeningu adaptatsioonilised aspektid (2 tundi)

Kiir- ja kestusadaptatsioon. Adaptatiivne valgusüntees kui kestusadaptatsiooni alus. Dominandi printsiipt adaptatsioonis. Adaptatsiooniliste muutuste järjestikkus ja heterokronism (eriaegsus). Adaptatsiooniprotsesside faasilisus. Organismi jooksev kohanemisreserv. Adaptatsiooni tüübid – „sprinter“, „staier“, „segatüüp“ ja nende arvestamine treeningus.

1.4. Kiirusvõimed ja nende arendamise meetodika (2 tundi)

Kiiruse elementaar- ja kompleksed vormid. Spetsiifilised kiirustöö režiimid – atsükliline, standardkiirendus, tsükliline, vahelduv. Reaktsioonikiiruse, stardikiirenduse, maksimaalse kiiruse ja kiirusliku vastupidavuse arendamise meetodika. Seitsmeastmeline kiirustreeningu mudel. Kiirus- ja jõuvõimete omavahelised seosed. Kiirustreeningu spetsiifilisus. Plüomeetriliste harjutuste osatähtsus kiirustreeningus. Kiirusvõimete testimine.

1.5. Jõuvõimed ja nende arendamise meetodika (2 tundi)

Lihastöö režiimid – ekstsentriline, kontsentriline, isomeetriline, isokineetiline. Lihavastupidavuse, jõuvastupidavuse, baasjõu, maksimaalse jõu, kiire jõu ja plahvatusliku jõu arendamise meetodika. Jõutreeningu põhimõttelised skeemid. Jõuharjutuste seostamine kiirus- ja vastupidavusharjutustega ning venitusharjutustega. Lihastasakaalu mõiste ja tähtsus. Jõuvõimete testimine.

1.6. Vastupidavus ja selle arendamise meetodika (2 tundi)

Vastupidavustreeningu energeetilised alused. Aeroobne lävi, anaeroobne lävi ja maksimaalne O₂ tarbimine. Baas-, tempo-, maksimaalse-, laktaatse kiirusliku- ja alaktaatse kiirusliku vastupidavuse arendamise meetodika. Vastupidavustreeningu põhimõttelised skeemid. Treeningumeetodite kasutamise spetsiifilisus vastupidavustreeningus. Vastupidavusvõimete testimine.

1.7. Paindumus ja osavus ning nende arendamise meetodika (2 tundi)

Aktiivne ja passiivne paindumus, anatoomiline liikuvus. Staatilised ja dünaamilised painduvusharjutused. Paindumuse arendamise meetodika. Koordinatsioon, harjutuste sooritamise täpsus ja harjutuste omandamise aeg. Ruumiline orienteerumine, nägemis-, kuulmis- ja kinesteetilised (lihastunnetuse) aistingud, liigutuste rütm, lõdvestusoskus. Osavuse arendamise etapilisus: esialgne oskus, oskus, vilumus, varieeritud vilumus. Paindumuse ja osavuse testimine.

1.8. Treeningu juhtimine ja kontroll (2 tundi)

Juhtimisprotsessi operatsioonid ja informatsiooni saamise teed. Etapiline-, jooksev- ja operatiivne juhtimine. Etapiline, jooksev ja operatiivne kontroll. Pedagoogiline, sotsiaal-psühholoogiline, meditsiinilis-bioloogiline kontroll. Kompleksne kontroll, treeningu- ja võistluskoormuste kontroll.

2. Treeneritöö psühholoogilised alused (8 tundi)

2.1. Spordipsühholoogia rakendusvõimalused (2 tundi)

Psüühilised protsessid ja nende seos kehalise tegevusega. Spordipsühholoogia võimalused sportliku potentsiaali realiseerimise soodustamisel ja sportlase heaolu ning vaimse tervise tagamisel. Psühholoogilise ettevalmistuse võimalused ja piirid spordis. Psühholoogilised oskused, eneseregulatsioon.

2.2. Kiire edu soovist tulenevad probleemid spordis

2.2.1. Stress ja läbipõlemine (1 tund)

Stressi, ületreeningu ja läbipõlemise mõisted, nende omavahelised seosed. Läbipõlemise tekkemehhanismid, väljakujunemise staadiumid ning tunnused, mis viitavad läbipõlemisele. Läbipõlemise ennetamise põhimõtted. Läbipõlenud sportlase aitamise võtted.

2.2.2. Sporditraumade psühholoogilised aspektid. Vigastustest paranemine (1 tund)

Psühholoogilised tegurid, mis suurendavad sportimisel vigastuse tekkimise ohtu. Sportlaste reageerimine vigastustele, kohanemise- ja toimetulekuprobleemid. Vigastusest paranemise toetamine.

2.2.3. Agressiivne käitumine spordis (1 tund)

Agressiivsuse liigid spordis: vaenulik agressiivsus ja tegevusega kaasnev agressiivsus. Agressiivse käitumise põhjused ja riskitegurid spordis. Agressiivse käitumise vältimine.

2.3. Psühholoogilised oskused spordis II

2.3.1. Kujutlustehnika kasutamine spordis (1 tund)

Kujutluse kui vaimse treeningu mõju sportlikule sooritusele, selle mõju tekkemehhanismid. Kujutluse tüübid: pildi kujutus, kehatunde kujutus. Kujutlustehnika õppimise ja harjutamise põhimõtted. Kujutlusoskuse hindamine, kujutluste loomine. Kujutluste treenimine.

2.3.2. Lõdvestuse kasutamine spordis (1tund)

Lõdvestustehnikate roll ülemäärase ärevuse alandamisel: järkjärguline lõdvestumine, hingamisharjutused, autogeenne treening, stressi juhtimine. Lõdvestustehnikate tööpõhimõtted ja kasutamise piirid.

2.4. Treeneri töö lapsevanematega (1 tund)

Lapsevanema käitumine spordis (lapse innustamine või lapse sundimine) ja selle mõju lapse sportlikele tulemustele ning tervisele. Nõuandeid, kuidas suunata lapsevanemate toetavat käitumist.

Soovitav kirjandus

- Davis, M. & Eshelman, E. R. (2000). Lõõgastumise ja stressi maandamise käsiraamat. Tallinn: Pegasus.
- Loko J. (1996). Sporditeooria, Tartu.
- Loko J. (2004). Liigutusvõimed ja nende arendamise meetodika, Tartu.
- Lemberg H., Nurmekivi A., Jalak R. (2004). Jooksja tarkvara, Tallinn.
- Sternberg R.J. (2003). Parktiline intelligentsus argielus. Kirjastus „Külim“.

ÜLDOSKUSNÕUDED – TASE 5

Eesmärgid	Maht (tundi)
1. Treener tunneb ettevõtete, organisatsioonide asutamist, tööõigust tööandja seisukohast ja asjaajamise korralduslikke küsimusi. 2. Treener tunneb suhtekorralduse põhireegleid. 3. Treener tunneb spordi rahastamise võimalusi.	10

1. Ettevõtte ja organisatsiooni asutamine (2 tundi)

Ettevõtte asutamine. Ettevõtte rahastamise võimalused. Mittetulundusühing: asutamine, juhtimine. Spordikool huviala- või erakoolina, nõuded õppe- ja koolituskorraldusele, juhtimine, finantseerimine.

2. Töösuhteid reguleerivad õigusaktid ja töösuhetes kasutatavad põhimõisted (2 tundi)

Lepingulised suhted: Töölepingu pooled, tööandja õigused ja kohustused. Töölepingu kohustuslikud tingimused. Määratud ja määramata ajaks töölepingu sõlmimine. Katseaeg. Töölepingu peatumine ja muutmine. Üleviimine teisele tööle. Töölepingu lõpetamine. Töölepingu tühistamine ja kehtetuks tunnistamine.

Töö- ja puhkeaeg: Töönorm ja normeerimata tööaeg. Puhkuse liigid: põhi- ja lisapuhkus, palgata puhkus ja osaliselt tasustatav puhkus, vanemapuhkus, õppepuhkus ja nende andmise kord.

Puhkuse tasustamine. Puhkuse kasutamist takistavad asjaolud ja puhkuse katkestamine.

Töö tasustamise alused: Palk, põhi- ja keskmine palk, lisatasu ja juurdemaksud. Palgatingimuste kehtestamine ja palga maksmise kord. Tagatised ja hüvitused. Kinnipidamised palgast.

3. Organisatsiooni töö korraldamine (2 tundi)

Asjaajamine. Dokumentihaldus: korraldus, normdokumendid, dokumentide liigid; dokumentide loomine ja hoidmine; personaliga seotud dokumentatsioon, lähetused. Üritused, eelarve kalkuleerimine ja aruanded.

4. Suhtlemine avalikkuse ja meediaga (2 tundi)

Suhtekorralduse olemus. Efektiivne kommunikatsioon. Praktiline suhtekorraldus ja suhtekorralduse ülesanded. Meediasuhted – kuidas suhelda ajakirjanikega? Meediaplaan. Pressiteade. Intervjuu. Suhtekorralduse efektiivsuse hindamine.

5. Spordi rahastamine (2 tundi)

Hallatavate asutuste finantseerimine, toetused ja annetused. Avalik sektor: toetused spordiorganisatsioonidele, investeeringud, spordirajatiste ülalpidamine. Sporti toetavad institutsioonid: Eesti Kultuurkapital, Hasartmängumaksu Nõukogu ja teised fondid. Sponsorlus. Majanduslik tegevus spordile raha teenimise eesmärgil, loteriid, ürituste korraldamine jms.

Soovitav materjal ja kirjandus:

- JAA, EKTK 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
- Arrak jt. Majanduse ABC III trükk, Tartu Audentes ja Avatar 2002
- Interneti leheküljed: www.raamatupidaja.ee; www.sekretär.ee; www.aktiva.ee
- Riigiteataja www.riigiteataja.ee:
 - Erakooliseadus (RT I 2004, 75, 524)
 - Huvialakooli seadus (RT I 2004, 41, 276)
 - Noorsootöö seadus (RT I 2004, 27, 179)

4. Mittetulundusühingute seadus (RT I 2004, 89, 613)
 5. Eesti Vabariigi Töölepingu seadus (RT I 2004, 86, 584)
 6. Palgaseadus (RT I 2004, 71, 504)
 7. Puhkuseseadus (RT I 2003, 82, 549)
 8. Töö- ja puhkeaja seadus (RT I 2004, 86, 584)
- g) Aune Past. Juhtimine ja suhtekorraldus. Kirjastus Pegasus 2005.
Suhtekorralduse käsiraamat. Äripäeva Kirjastus 2005.
- h) Interneti lehekülg: www.eok.ee - spordi regulatsioon