

SPORDITREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA**PEDAGOOGIKA JA SPORDIPSÜHHOLOOGIA****Abitreener, tase 3; Nooremtreener, tase 4; Treener, tase 5****Abitreener, tase 3**

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

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 – eeskuju kasutamine (ettenäitamine, videomagnetofoni kasutamine, kinogrammid, plakatid jt.). Mitmekülgsus – 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 koordinatsioonilised, 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.

Soovitav 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 psühholoogiasakond, lk. 120-121.
- Thomson, K. (2005). Eneseteostus: kas terve või kahjustatud psüühika? Kogumik "Inimteadvus ja käitumine muutuv maailmas" (ilmumas).
- Vadi M. (2004). Organisatsioonikäitumine. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.

PEDAGOOGIKA JA SPORDIPSÜHHOLOOGIA

Abitreener, tase 3; Nooremtreener, tase 4; Treener, tase 5

Nooremtreener, tase 4

Eesmärgid	Maht (tundi)
1. On võimeline planeerima ja ellu viima kindla eesmärgiga lühiajalisi treeningutsükleid, arvestades treenitavate tervislikku seisundit ja iga 2. Tunneb kiiruse, jõu ja vastupidavuse eriliikide ja nende arendamise füsioloogilisi aluseid 3. Omab teadmisi spordipedagoogikast ja spordipsühholoogiast ning oskab neid treeneritöös kasutada 4. Tunneb treeningu meetodeid	16

1. Treeneritöö pedagoogilised alused (10 tundi)

1.1. Õppimine ja õpetamine treeninguprotsessis (2 tundi)

Õppimise eeltingimused – motivatsioon ja taju. Taju mõjustavad tegurid: teadmised, oskused, hoiakud, intelligents, temperament, harjumused, eelarvamused, ootused, tunded. Õppimist soodustavad tegurid: teave oma sooritusest, koostöö õpetaja ja õpilase vahel, positiivne ülekanne. Õpetamise organisatoorsed vormid: loeng, vestlus, grupitöö, situatsiooniline, kaugõpe. Õpetamise stiilid: käsutav, treeniv, toetav, delegeeriv.

1.2. Treeneri rollid (2 tundi)

Treener kui õpetaja, spetsialist, administraator, teadlane, mänedžer, nõustaja, sotsiaaltöötaja, füsioterapeut, psühholoog, õppur, sõber, konfliktide lahendaja, kohesiooni (sidususe, kokkukuuluvustunde) kujundaja. Noorte ja täiskasvanute treenimise erinevused. Treenimine kui treeneri eneseteostus.

1.3. Sporditreeningu komponendid (2 tundi)

- vahendid, meetodid, koormus, puhkus, treeningu efekt. Üldarendavad, spetsiaalsed ja võistlusharjutused. Ühtlus-, vaheldus-, intervall- ja kordusmeetod, võistlusmeetod. Sporditreeningu koormuse komponendid – maht, intensiivsus, tihedus, sagedus.

1.4. Sporditreeningu planeerimise tasemed (2 tundi)

- kehaline harjutus, harjutuste seeria, treeningutund, treeningupäev, mikrotsükkel, mesotsükkel, makrotsükkel, mitmeaastane treening. Noorsportlaste treeningu planeerimise iseärasused. Treeningupäevik, treeningu arveldus ja analüüs.

1.5. Põhiliste kehaliste võimete – jõu, kiiruse, vastupidavuse, osavuse, painduvuse liigid ja nende arendamiseks kasutatud harjutused ja treeningumeetodid (2 tundi)

Kehaliste võimete arendamise ealised aspektid. Kehaliste võimete arengu hindamine igapäevases treeninguprotsessis – testid ja kontrollharjutused.

2. Treeneritöö psühholoogilised alused (6 tundi)

2.1. Grupitöö alused (2 tundi)

Grupi loomine ja areng. Üheskoos tegutsemise mõju tulemusele: ühistegevuse soodustav ja pärssiv mõju. Grupi sidusus: kokkukuuluvustunne, selle mõju sportlikule sooritusele, sidususe tõstmise võimalused. Võistlus ja koostöö: grupisisese võistluse ja koostöö mõju sportlikule sooritusele ja omavahelistele suhetele.

2.2. Noorte spordipsühholoogia (2 tundi)

Lapse areng: millised tegurid soodustavad lastel motoorsete oskuste ja motivatsiooni arengut. Laste treenimise eripärad: laste motiveerimise põhimõtted ja psühholoogiliste oskuste õpetamine lastele. Spordist väljalangemise riskitegurid lastel. Laste stress ja selle vähendamine. Treeneri roll psüühiliste probleemide (söömishäired, sõltuvushäired) vältimises.

2.3. Psühholoogilised oskused spordis I

2.3.1. Eesmärkide püstitamine (1 tund)

Süstemaatiline eesmärkide püstitamine ja selle mõju sportlikele tulemustele. Eesmärkide süsteemi loomine ja uuendamine. Eesmärkide tüübid: tagajärgeesmärgid, esinemiseesmärgid, tegevuseesmärgid. Pikaajalised ja lühiajalised eesmärgid. Eesmärkide loomine võistluseks. Eesmärkide loomine treeninguks.

2.3.2. Keskendumine (1 tund)

Keskendumine: kontsentreerumine, valikuline tähelepanu suunamine, tähelepanu jagamine mitme tegevuse vahel. Puudulik keskendumisoskus ning sellest tulenevad psühholoogilised ja sportliku sooritusega seotud probleemid. Keskendumisoskuse hindamine, selle arendamise meetodid ja tehnikad.

Soovitav kirjandus

- Krull E. (2001). Pedagoogilise psühholoogia käsiraamat, TÜ kirjastus.
- Loko J. (2002). Laste ja noorte spordiõpetus, Tartu.
- Loko J. (1996). Sporditeooria, Tartu.
- Loko J. (2004). Liigutusvõimed ja nende arendamise metoodika, Tartu.
- Rakenduspedagoogika õpik (2002). AS Atlex.
- Rapee, R. M., Spence, S. H., Cobham, V., & Wignall, A. (2005). Kuidas aidata muretsevat last Tallinn: Ersen.
- Thomson, K., Kivimäe, E., Lössenko, M. (2003). Eesmärkide struktuuri teooria sünergia abiks stressi ja läbipõlemise vältimisel. „Psühholoogia rakendus ja rakenduspsühholoogia“. Toim.: A. Baltin/T. Niit, Tallinna Pedagoogikaülikooli psühholoogiaosakond, lk. 122-123.
- Underwood Barnard, M. (2005). Kuidas aidata depressioonis last. Tallinn: Ersen.

PEDAGOOGIKA JA SPORDIPSÜHHOLOOGIA

Abitreener, tase 3; Nooremtreener, tase 4; Treener, tase 5

Treener, tase 5

Eesmärgid	Maht (tundi)
1. On võimeline terviklikku treeninguprotsessi planeerima 2. Tunneb oma spordiala spetsiifilisi pedagoogilisi aspekte ja valdab treeneritööks vajalikke spordipsühholoogilisi kompetentse ning oskab neid treeninguprotsessi planeerimisel ja juhtimisel rakendada 3. Tunneb kehaliste võimete pikaajalise kompleksse arendamise metoodikat	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. Konstruktiivne 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 spetsiaalprintsüübid (2 tundi)

Suund maksimaalsetele tulemustele, süvendatud spetsialiseerumine ja individualiseerimine. Üldise- ja spetsiaallettevalmistuse ühtsus. Järgjärgulisus ja tendents piirkormustele. 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 printsiip 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 metoodika (2 tundi)

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

1.5. Jõuvõimed ja nende arendamise metoodika (2 tundi)

Lihastöö režiimid – ekstsentriline, kontsentriline, isomeetriline, isokineetiline. Lihasvastupidavuse, jõuvastupidavuse, baasjõu, maksimaalse jõu, kiire jõu ja plahvatusliku jõu arendamise metoodika. Jõutreeningu põhimõttelised skeemid.

Jõuharjutuste seostamine kiirus- ja vastupidavusharjutustega ning venitusharjutustega. Lihastasakaalu mõiste ja tähtsus. Jõuvõimete testimine.

1.6. Vastupidavus ja selle arendamise metoodika (2 tundi)

Vastupidavustreeningu energaetilised alused. Aeroobne lävi, anaeroobne lävi ja maksimaalne O₂ tarbimine. Baas-, tempo-, maksimaalse-, laktaalse kiirusliku- ja alaktaalse kiirusliku vastupidavuse arendamise metoodika. Vastupidavustreeningu põhimõttelised skeemid. Treeningumeetodite kasutamise spetsiifilisus vastupidavustreeningus. Vastupidavusvõimete testimine.

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

Aktiivne ja passiivne paindumus, anatoomiline liikuvus. Staatilised ja dünaamilised painduvusharjutused. Paindumuse arendamise metoodika. 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 kujutlus, kehatunde kujutlus.

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 metoodika, Tartu.

Lemberg H., Nurmekivi A., Jalak R. (2004). Jooksja tarkvara, Tallinn.

Sternberg R.J. (2003). Parkiline intelligentsus argielus. Kirjastus „Külim“.