

# TRIATLONITREENERITE TASEMEKOOLITUSE ERIALANE ÕPPEKAVA I - III TASE

## I TASE

Eesmärk	Maht (tundi)
Treener omab triatlonialaseid baastadmisi ja oskusi ning on valmis treeninguid ohutult ja sportlasele jõukohaselt läbiviima.	30
<b>Õppemeetodid:</b> loeng (L), praktiline tegevus (P)	

### 1. Ülevaade triatloni ajaloo, erinevatest võistlusdistantsidest, triatloni eri vormidest ja Eesti Triatloni Liidu (ETL) karikasarjadest (3 tundi - L)

Triatloni ajalugu ja areng maailmas ning Eestis.  
Ülevaade ETL-i karikasarjadest ja vanusekategoriatest.

### 2. Triatlon harrastus- ja tervisespordialana (2 tundi - L)

Erinevad triatlonialad tervisespordi aspektist lähtudes.  
Tervisesportlase treeningu erinevus võistlussportlase omast.

### 3. Triatloni varustus, selle valik ja hooldus (4 tundi - L)

Ujumise, rattasõidu ja jooksuvarustuse valik ja hooldus.

### 4. Tervise kontroll (2 tundi - L)

Tervisliku seisundi kontroll (arstlik läbivaatus), tegutsemine haiguste ja vigastuste korral.

### 5. Treeningute alustamine (2 tundi - L)

Millele tähelepanu pöörata treeninguid alustades.  
Päevaplaan - aja ja tegevuse planeerimine ning ettevalmistus treeningute alustamiseks

### 6. Ohutus treeningute läbiviimisel (4 tundi - L+P)

Varustuse kontroll enne ja pärast treeningut.  
Ujumine jõukohastes tingimustes. Avaveetreeningud.  
Liikluseeskirja nõuded jalgratturile, enamlevinud liiklusohhtlikud olukorrad.  
Jooksutreeningute läbiviimiseks sobivad kohad.

### 7. Triatloni osa-alade (ujumine, ratas, jooks) tehnika alused (6 tundi - L+P)

### 8. Treeningsüsteemi loomise põhimõtted (2 tundi - L)

### 9. Treeneri ja sportlase mõtteviisi kujundamine (1 tund - L)

### 10. Triatleedi profiili koostamine (2 tundi - L)

Triatleedi tugevate ja nõrkade kehaliste ja vaimsete võimete väljaselgitamine.

### 11. Osalemine võistlustel (2 tundi - L)

Triatleedi ettevalmistamine võistluseks.  
Treeneri roll ja ülesanded enne võistlust, võistluse ajal ning pärast võistlust.  
Treeneri käitumine võistluse ajal.

## II TASE

Eesmärk	Maht (tundi)
Treener omab võistlusspordi nõuetele vastavaid erialaseid teadmisi ja oskusi, mis võimaldavad treeningprotsessi aastaringset planeerimist ja läbiviimist.	<b>50</b>
<b>Õppemeetodid:</b> loeng (L), seminar (S), praktiline tegevus (P)	

**1. Ülevaade Rahvusvahelise Triatloni Liidu (ITU) võistlureeglitest ja maailma ning Euroopa karikasarjadest (2 tundi - L)**

**2. Treeningaasta periodiseerimine (3 tundi - L)**

Sportliku eesmärgi püstitamine.

Võistluste valik - võistluse tähtsus (põhivõistlus, olulised võistlused, ettevalmistavad ja treeningvõistlused) ja eesmärk. Hooaja periodiseering, perioodide eesmärgid ja treeningnädalate kirjeldus.

**3. Treeningaasta mahu planeerimine (4 tundi - L)**

Treeningaasta mahu planeerimine erineva kestvusega triatlonidistantside puhul.

Treeningaasta mahu planeerimine nädalate lõikes.

Treeningtundide planeerimine nädalapäevade lõikes.

**4. Treeningaja planeerimine erinevate kehaliste võimete arendamisel (2 tundi - L)**

Erineva mõjuga treeningute ajaline planeerimine kehaliste võimete arendamisel.

**5. Treeningute planeerimine ja läbiviimine (4 tundi - L/S)**

Treeningtsükliid ja nende ülesehitus.

Treeningprintsiihid.

Koormuse komponendid.

“Plokk-treening”

**6. Triatleedile olulised kehalised võimed ja nende arendamine (4 tundi - L/S)**

Kehaliste võimete eriliigid.

Baasvõimed (vastupidavus, jõud, kiirus) ja “edasiviivad võimed” (lihaskontraktsioon, anaeroobne vastupidavus, võimsus).

Lihaskontraktsioon.

**7. Triatleedi jõutreening ning paindumus, liikuvus ja “stretching” (3 tundi - L/S)**

**8. Triatlonitreening lastele ja noortele (3 tundi - L/S)**

Eakohased võistlus- ja treeningdistsantsid ning triatloni osaalade eripära lapse ja noore ettevalmistuses.

**9. Abivahendid treeningu planeerimisel, läbiviimisel ja tagasiside saamisel / koormuse hindamisel (4 tundi - L+P)**

Treeningplaani ja tunni konspekt – nende eesmärk, koostamise alused, ülesehitus ja vormid.

Treeningpäevik - osad, ülesehitus, erinevad vormid, kasutamise vajalikkus.

Treeningpäevikust saadava tagasiside võimalused.

Treeningplaani praktiline koostamine ja treeningpäeviku täitmine. (2 L+P)

Koormuse hindamise vahendid (südame löögisagedus, rattakompuutrid, enesetaju skaalad, pulsikellad jne)

Võistlusanalüüs.

**10. Triatleedi üksikalade tehniline ettevalmistus ja vahetusala tehnika (6 tundi - L/P)**

Tehnika analüüs ja täiustamine treening ja võistluskiirusel liikudes

**11. Triatleedi taktikaline ettevalmistus (2 tundi - L)**

Võistluste taktikaline ülesehitus erinevatel distantsidel, taktika kujunemist mõjutavad tingimused.

**12. Võistlusnädal (2 tundi – L)**

Võistlusnädala planeerimine.

Stardieelne erutus seisund.

Võistluseelne soojendus.

Võistluseks valmistumine.

**13. Triatleedi funktsionaalse seisundi hindamine, testid treeningtöös (3 tundi – L)**

Arstlik kontroll – vajalikkus, läbiviidavad protseduurid (valiku sõltuvus sportlase vanusest ja tasemest), tulemuste tõlgendamine.

Testid treeningtulemuslikkuse mõõtmiseks ja arengu dünaamika kindlakstegemiseks.

**14. Taastumine (2 tundi – L)**

Koormuseelne ja -aegne taastumine, vahetult koormusejärgne taastumine. Pikaajaline koormusejärgne taastumine. Taastumisvahendid.

**15. Toitumine triatlonis (2 tundi – L)**

Toitumispõhimõtted. Toitumine enne võistlust, võistluse ajal ja pärast võistlust.

**16. Ületreening ja haigestumiskid (2 tundi – L)****17. Vigastused ja traumad triatlonis (2 tundi – L)**

Triatlonis enamlevinud vigastused ja traumad, nende põhjused/tekkemehhanismid, ennetamise võimalused ning ravi.

### III TASE

Eesmärk	Maht (tundi)
Treener omab põhjalikke erialaseid teadmisi ja oskusi treeningprotsessi pikaajaliseks planeerimiseks ning läbiviimiseks kõigil triatloni harrastamise tasanditel.	70
<b>Õppemeetodid:</b> loeng (L), seminar (S), praktiline tegevus (P)	

#### 1. Triatleetide treeningu mitmeaastane ja aastaringne planeerimine ning sellega seonduv probleematika (4 tundi – L/S)

Sportlase karjääri kujundamine, lühiajaliste ja kaugemate eesmärkide seadmine (Olümpiale kvalifitseerumine Ironman-I läbimine jt.). Treeneri roll sportlase erinevatel ettevalmistuse ja karjääri etappidel.

#### 2. Triatleetide personaalne juhendamine (16 tundi – L/S)

Isikukohase sobiva distantsi valimine (sprint, olümpiadistants, poolpikk, pikk, Ironman) ja selleks valmistumine.

Individaalsete ja erivajaduste väljaselgitamine ning nende arvestamine treeningu planeerimisel.

Juhendatava soost ja vanusest tulenevate erinevuste arvestamine treenimisel.

Lähtumine kehalisest ja vaimsest arengust, staažist, kehalistest eeldustest, kasutusel olevatest ressurssidest (ajalised, materiaalsed, intellektuaalsed) jne.

Funktsionaalse seisundi uuringud, nende rakendamine treeningprotsessi planeerimisel, juhtimisel ja korrigeerimisel.

Võistlustegevuse analüüs ja selle tulemuste rakendamine treeningprotsessis.

Treeningkavade koostamine. Operatiivsete muutuste tegemise oskus.

Sportlaste motiveerimine, eesmärkide püstitamine ja psühholoogiline ettevalmistus.

Pikaajalistel võistlus- ja treeningreisidel tekkivad pedagoogilis-psühholoogilised probleemid ja nende lahendamine.

#### 3. Erinevad ettevalmistussüsteemid ja filosoofiad triatleetide treeningprotsessi juhtimisel (6 tundi-S)

Erinevate treenerite ja koolkondade lähtekohad treeningprotsessi planeerimisel, läbiviimisel ja meetoodilisel ülesehitusel.

Erinevad rõhuasetused sportlase ettevalmistuse komponentidele/kehalistele võimetele. Praktiliste kogemuste tutvustamine ja tõlgendamine.

#### 4. Triatloni üksikalade ja kombineeritud treeningute näidistreeningkavad (24 tundi – L/S/P)

Põhivastupidavuse, lihasjõu, kiiruse, lihasvastupidavuse, anaeroobse vastupidavuse, võimsuse arendamise näidiskavad.

Treeningnädala planeerimine näidiskavade järgi. Kontrolltreeningud.

#### 5. Triatlonivõistluste taktikaline ülesehitus ja võistlusstrateegia kujundamine (6 tundi – L/S)

Võistlustaktika, taktika valikut mõjutavad tegurid (N: võistluste tase, ilm, konkurendid, võistluste tase jne.)

Võistlustegevuse taktikaline analüüs. Võistlustaktika nõuete arvestamine treeningprotsessis.

#### 6. Abipersonali (taustajõudude) koosseis ja roll tipptulemuse saavutamisel (2 tundi – L/S)

Treener, massöör, arst, psühholoog – nende ülesanded ettevalmistuse erinevatel etappidel ja võistlustel.

#### 7. Treeninglaagrid, nende korraldamine ja planeerimine (2 tundi – L/S)

Laagrite ajastatus ja eesmärk sportliku ettevalmistuse erinevatel etappidel, laagri toimumiskoha valiku kriteeriumid (geograafilised, kliimatilised, olme- ja finantstingimused). Laagri eelarve koostamine (suuremad kuluallikad). Transpordi korraldamine. Päevarežiim laagris.

#### 8. Triatleedi funktsionaalse seisundi hindamine, testid treeningtöös (4 tundi – L/P)

Treeningprotsessis kasutatavad funktsionaalse seisundi hindamise vahendid ja meetodid.

Testid erinevate erialaste kehaliste võimete mõõtmiseks ja arengu dünaamika kindlakstegemiseks.

#### 9. Toitumine ja toidulisandid triatlonis (4 tundi – L)

Igapäevane toitumine, toitumine enne võistlust, võistluse ajal ja pärast võistlust. Energiatarve treeningutel ja võistlustel. Toidulisandite kasutamine.

#### 10. Triatlonitreeneri enesetäiendamise/harimise võimalused, erialase kirjanduse ja teaduspublikatsioonide leidmine ning kasutamine (2 tundi – L/S)