



VEEMOTOTREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

I taseme aineprogramm

Teoreetiline osa algajatega ja noorsportlastega tegelemises

Treener omab erialaseid baastadmisi ja oskusi treeningprotsessi ohutuks ja jõukohaseks läbiviimiseks veemotospordis

Maht 30 tundi

Eesmärgid

- 1. Algteadmiste saamine veemotospordiga tegelemiseks.**
- 2. Võistlusreeglite ja võistluste korraldamise alustega tutvumine.**
- 3. Paatide ja võistlustega seotud ohutusnõuetega tutvumine.**
- 4. Algajatega treeningtundide läbiviimise meetoodika omandamine.**

Õppemeetodid:

- 1. loengud**
- 2. iseseisev töö materjalidega**
- 3. praktiline tegevus**

Teemad

1. Ülevaade veemotospordist (2 tundi)

- 1.1 Veemoto ajalugu ning areng kogu maailmas ja Eestis.
- 1.2 Rahvusvaheline tegevus, erinevad veemotospordi alad ja klassid.
- 1.3 Traditsioonid ja tulevikusuunad.

2. Veemotospordiga tegelemine (2 tundi)

- 2.1 Ülevaade veemotospordi võistlusmäärustest, U.I.M. reeglid.
- 2.2 Tegevused noortega (võimalused jätkamiseks täiskasvanuna)
- 2.3 Milliseid oskusi eeldab veemotospordiga tegelemine.
- 2.3 Mida õpetab ja annab veemotospordiga tegelemine.

3. Võistluste korraldusest veemotospordis (6 tundi)

- 3.3 Korraldatavad võistlused ja neil osalemise tingimused.
- 3.4 Kus ja kuidas viiakse läbi veemotospordi võistluseid.
- 3.5 Erinevad võistlusklassid noortele ja täiskasvanutele.
- 3.6 Võistluste kord, läbiviimine ja reeglid.

4. Mida on veemotospordiga tegelemiseks vaja (9 tundi)

- 4.1 Paatidele ja mootoritele esitatavad üldised nõuded.
- 4.2. Mootorites kasutatavad kütused.
- 4.3 Üldteadmised vintidest e. Sõukruvidest.
- 4.4 Paatide ehitamise ettevalmistus ja protsess.
- 4.5 Kasutatavad tööriistad ja vahendid.
- 4.6 Milliseid materjale kasutatakse paatide valmistamisel (puit- ja plastpaadid).
- 4.7 Ohutusnõuded nende materjalidega töötamisel.
- 4.8 Paatide võistlusteks ettevalmistamine ja seadistamine.
- 4.9 Õpilase vahetu ettevalmistamine võistlusteks.

5. Veemotospordi võistluste korraldamine (6 tundi)

- 5.1 Väljakujunenud tavad ja terminoloogia võistluste korraldamisel.
- 5.2 Nõuded võistluskohtadele, kohtunikele ja teenindavale personalile.
- 5.3 Ohutusnõuded võistluste läbiviimisel.
- 5.4 Osavõtjatele esitatavad tingimused ja nõuded.

6. Veemotospordialaste treeningtundide läbiviimine algajatele (5 tundi)

- 6.1 Millised eeldused peaksid olema, et tegeleda veemotospordiga.
- 6.2 Jõukohased tegevused sõltuvalt noorte vanusest ja edasijõudmise tasemest.
- 6.3 Õppekavade koostamise meetodika algajatega tegelemiseks.
- 6.4 Veemotospordi reeglite õpetamine algajatele.
- 6.5 Treeningute huvitavamaks ja vaheldusrikkamaks muutmise võimalused.
- 6.6 Varustuse kontroll enne ja pärast treeningut.
- 6.7 Treeneri roll ja ülesanded enne võistlust, võistluste ajal ja pärast võistlust.
- 6.8 *Fair play* põhimõtted ja nende järgimine.

Soovitav erialane kirjandus:

1. V. Joala 2004, Veemoto Eestis
2. U.I.M. Rulebooks (erinevad aastad)
3. Eesti dopinguvastased reeglid (EOK, Sihtasutus Eesti antidoping)

Inerneti allikad:

1. Veemoto ajalugu, www.veemoto.ee, „Mis on veemoto“ V. Joala
2. www.uimpowerboating.com
3. www.uimpowerboating.com/homologations
4. www.veemoto.ee, „Mis on veemoto“/paadid ja mootorid
5. www.veemoto.ee, „Mis on veemoto“/reeglid
6. www.eok.ee



VEEMOTOTREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

II taseme aineprogramm

Teoreetiline osa veemotospordi treenerina tegutsemiseks

Treener omab võistluspordi nõuetele vastavaid erialaseid teadmisi ja oskusi, mis võimaldavad treeningprotsessi hooajaringset planeerimist ning eakohast läbiviimist enamlevinud veemotospordi aladel

Maht 50 tundi

Teemad

1. EVL ja U.I.M. võistlusmäärused (5 tundi)

1.1 Võistlusreglement Eesti võistlustel. Treenerite õigused ja kohustused võistluste ajal.

2. Ohutus treeningutel ja võistlustel. (5 tundi)

2.1 Veemotospordi spetsiifikast tulenevad seadused ja reeglid.

2.2 Käitumine võistluste ajal eriolukordades.

2.3 Esmaabi vees ja kaldal. Veest päästmine.

3. Võistlusteks valmistumine ja võistlustest osavõtt. (3 tundi)

3.1 Võistluspaadi pakkimine transpordiks.

3.2 Võistluseelne tehniline kontroll ja tehnilise kontrolli nõuded erinevatele võistlusklassidele.

4. Võistlustest osavõtuks vajalik dokumentatsioon.

3.4 Võistlussituatsioonis kasutatavate tehnikaelementide koosseis ja struktuur.

4. Veemotosportlase taktikaline ettevalmistus (4 tundi)

4.1 Veemotospordi võistluste taktikaline ülesehitus, taktika kujunemist mõjutavad tingimused. Taktikalise plaani koostamine.

4.2 Taktika treening.

5. Veemotosportlase funktsionaalse seisundi hindamine. (3 tundi)

5.1 Arstliku kontrolli vajalikkus.

5.2 Treeningprotsessis kasutatavad funktsionaalse seisundi hindamise võtted. Erialased testid kehaliste võimete hindamiseks.(ujumine, jõud, vastupidavus, osavus) ja kindlaks tegemine.

6. Võistluspaat, selle valmistamine ja komplekteerimine. (28 tundi)

- 6.1 Paatide valmistamise viisid (10 tundi).
- 6.2 Paadi komplekteerimine ja võistlusvalmidusse seadmine.
- 6.3 Vindi e. sõukruvi valmistamise tehnoloogiad.
- 6.4 Mootori ehitus ja tööpõhimõtted. Mootorite eripärad erinevates võistlusklassides.
- 6.5 Paadikomplekti seadistamine veekogu ääres.

7. Veemotospordile omased pedagoogilis-psühhiaatrilised aspektid (2tundi)

7.1 Võistluste ning treeningute käigus toimunud intsidentide tagajärel tekkinud hirmude ületamine. Suhtlemine lapsevanematega, nende toetus treeningprotsessile ja selle tähtsus eriolukordades.

Soovitatav erialane kirjandus:

1. V.Joala 2004, Veemoto Eestis
2. U.I.M. Rules, erinevad aastad
3. Eesti dopinguvastased reeglid (EOK, Sihtasutus Eesti antidoping)

Inerneti allikad:

1. Veemoto ajalugu, www.veemoto.ee, „Mis on veemoto“ V.Joala
2. www.uimpowerboating.com
3. www.uimpowerboating.com/homologations
4. www.veemoto.ee, „Mis on veemoto“/paadid ja mootorid
5. www.veemoto.ee, „Mis on veemoto“/reeglid
6. www.eok.ee



VEEMOTOTREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

III taseme aineprogramm

Teoreetiline ja praktiline osa veemotospordi treenerina tegutsemiseks

Treener omab põhjalikke erialaseid teadmisi ja oskusi treeningprotsessi pikaajaliseks ja sportlase individuaalsusest lähtuvaks planeerimiseks ning läbiviimiseks kõigil tasanditel.

Maht 70 tundi.

1. U.I.M. võistlusmäärused ja osalemine U.I.M. kategooria võistlustel (6tundi)

1.1.U.I.M. võistlusmäärused ja nende tõlgendamine. U.I.M. võistluste süsteem ja kategooriad. Nõuded U.I.M. võistlustel osalemiseks. Treenerite õigused ja kohustused ning käitumine U.I.M. kalendri võistlustel.

2. Veemotosportlase treeningu mitmeaastane ja aastaringne planeerimine ning sellega seonduvad probleemid (4 tundi)

2.1 Sportlase karjääri kujundamine, lühiajaliste ja kaugemate eesmärkide seadmine. Treeneri roll sportlase ettevalmistuse ja karjääri erinevatel etappidel.

3. Veemotosportlase personaalne juhendamine (10 tundi)

3.1 Individuaalsete erivajaduste väljaselgitamine ning nende arvestamine treeningute planeerimisel. Juhendatava vanusest tulenevate erinevuste arvestamine treeningutel. Treeningprotsessi ettevalmistamine lähtudes sportlase kehalisest ja vaimsest arengust, staažist ning eeldustest.

3.2 Veemotosportlase karjääri kujundamine, selle erinevad etapid ning sellega seonduvad probleemid.

3.3 Funktsionaalse seisundi uuringud ning saadud info rakendamine treeningprotsessi planeerimisel ja juhtimisel.

3.4 Võistlustegevuse analüüs ja selle rakendamine treeningprotsessis. Võistluste tehniline ja taktikaline analüüs ning selle käigus saadava info kasutamine sportlase ettevalmistuses.

3.5 Treeningkavade koostamine, nende koostamise metoodika, treeningkavade erinevad vormid, kaasaegse infotehnoloogia rakendamine ja kasutamine treeningkavade koostamisel. Treeningprotsessi kaugjuhtimine (internet ja andmeside) ning protsessi dünaamilisus (võimalikud muutused kavades)

4. Ohutus treeningutel ja võistlustel (3 tundi)

4.1 Täielik ohutusreeglite tundmine, oskus anda meditsiinilist abi, veest päästmine.

5. Veemotospordi erinevad ettevalmistussüsteemid ja filosoofiad treeningprotsessi juhtimisel (6 tundi)

5.1 Erinevate koolkondade ja treenerite lähtekohad treeningprotsessi planeerimisel, läbiviimisel ja metoodilisel ülesehitusel. Erinevad rõhuasetused sportlase kehalistele võimetele ja ettevalmistuse komponentidele. Praktiliste kogemuste tutvustamine ning tõlgendamine treeningprotsessis.

6. Veemotospordi meditsiinilised ja füsioloogilised aspektid, nende rakendamine treeningprotsessis ja võistlustel. (5 tundi)

6.1 Motospordis levinud keelatud ained (doping) ja manipulatsioon ning nende füsioloogilised mehhanismid.

6.2 Füsioloogiline hooajaks ja võistlusteks valmistumine. Erinevad meetodid üldfüüsiliseks ettevalmistuseks võistlushooajaks ning võistlusteks.

6.3 Võimalikud vigastused veemotospordis.

7. Veemotospordi spetsiifilised pedagoogilised ja psühholoogilised aspektid ning nende rakendamine treeningprotsessis (4 tundi)

7.1 Sportlase motiveerimine ja eesmärkide püstitamine veemotospordis. Sportlase distsiplineerituse kasvatamine ja eesmärkidele suunamine.

7.2 Aktuaalsed ja päevakajalised probleemid veemotosportlase psühholoogilises ettevalmistuses.

8. Võistluste kord ja läbiviimine (4 tundi)

8.1 Veemoto võistluste kord, organiseerimine ja läbiviimine.

8.2 Töö rahvusvaheliste võistluste žüriides. Teadmised ja oskused esindamaks Eesti sportlasi rahvusvahelistel võistlustel (Euroopa ja maailma meistrivõistlused).

9. Paat, selle valmistamine, mehitamine ja seadistamine (14 tundi)

9.1 Paadi ehitamise erinevad viisid algaasist lõppfaasini.

9.2 Ehitamise erinevad tehnoloogiad.

9.3 Paadiehituses kasutatavate materjalide tundmine.

9.4 Paadiehituses kasutatavate materjalide tundmine vastavalt U.I.M.i. nõuetele.

9.5 Erinevate paadiklasside paadikomplektide seadistamine.

10. Kasutatavad mootorid ja nende homologeeringud vastavalt U.I.M.i reeglitele. (12 tundi)

10.1 Erinevate paadiklasside mootorite tundmine ja tööpõhimõtted.

10.2 Paadimootorite ettevalmistamine võistlusteks.

10.3 Paadimootorite homologeeringute tundmine lähtuvalt U.I.M.i reeglitest.

11. Vint ehk sõukruvi (2 tundi)

Sõukruvide valmistamise tehnoloogiad.

Soovitav erialane kirjandus:

4. V. Joala 2004, Veemoto Eestis
5. U.I.M. Rulesbooks, erinevad aastad
6. Eesti dopinguvastased reeglid (EOK, Sihtasutus Eesti antidoping)

Inerneti allikad:

1. Veemoto ajalugu, www.veemoto.ee, „Mis on veemoto“ V. Joala
2. www.uimpowerboating.com
3. www.uimpowerboating.com/homologations
4. www.veemoto.ee, „Mis on veemoto“/paadid ja mootorid
5. www.veemoto.ee, „Mis on veemoto“/reeglid
6. www.eok.ee