

# TREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

## NOOREMTREENER, tase 4 (kuni 20.11.2013 II tase)

### BIOMEDITSIIN - TASE 4

Eesmärgid	Maht (tundi)
1. Treener on võimeline planeerima ja ellu viima kindla eesmärgiga lühiajalisi treeningutsükleid, arvestades treenitavate tervislikku seisundit ja iga 2. Treener tunneb kiiruse, jõu ja vastupidavuse eriliikide ja nende arendamise füsioloogilisi aluseid	26

#### 1. Kehaliste võimete treenitavus: (18 tundi)

- 1.1. Organismi energeetika (2 tundi) Energia olemus ja kasutuse eripära elusorganismis. Toit ja ATP kui Päikese energia vahendajad. ATP uuendamise aeroobsed ja anaeroobsed teed. ATP taastootmise efektiivsus ja erinevad kehalise töö režiimid.
- 1.2. Südame-veresoone ja hingamissüsteemi talitus (2 tundi) Südame ehituse ealsed iseärasused. Veresoonte elastsus ja vere liikumise energia. Vanuse ja keskkonna faktorite mõju veresoonte elastsusele. Kapillaarid. Kopsud ja gaasivahetus. Veri. Põhilised muudatused rahuolukorras ja füüsilisel pingutusel.
- 1.3. Tugiliikumisaparaat, selle aktiivne ja passiivne osa. (2 tundi) Lihased ja luudest kangid. Agonistid, sünergistid ja antagonistid. Lihaste töö koordineerimine, närvi- lihasaparaat, liigutusvilumus ja liigutuse efektiivsus.
- 1.4. Lihasekoe ehitus ja funktsioneerimine (2 tundi) Südame- sile- ja skeletilihaskude. Skeletilihase struktuur ja talitus. Lihaskiudude tüübid. Värvuse, funktsiooni, keemilise koostise, paigutuse, kesknärvisüsteemi kontrolli jmt. erinevused.
- 1.5. Lihastegevuse energeetika, aeroobne ja anaeroobne töörežiim. (2 tundi) Anaeroobne lävi. Selle määramise erinevad meetodid. Laktaadi test ja hapniku tarbimise võime indikaatorid treeningu juhtimisel.
- 1.6. Lihase jõud, kiirus, võimsus ja vastupidavus (2 tundi) Lihase funktsionaalsete võimete füsioloogilised alused. Lihase treenitavus. Erinevate treeningvahendite teoreetiline põhjendus.
- 1.7. Treeningu mõju lihasele ja abistruktuuridele (2 tundi) Maksimaalse ja submaksimaalse koormuse mõju lihase ehitusele ja talitlusele, hüpertroofia ja hüperplaasia. (2 tundi)
- 1.8. Treeningu mõju teistele organsüsteemidele. (2 tundi) Füüsilise pingutusse kaasatud organsüsteemide ülevaade. Organite verevarustuse muutused rahu olukorras ja füüsilise pingutuse ajal. Kesknärvisüsteemi erutus, pidurdus ja väsimus. Seedesüsteem ja kehaline pingutus.
- 1.9. Tervisliku toitumise põhimõtted. (2 tundi) Toitained. Tasakaalustatus ja piisavus toidusedeli kujundajatena. Toidu nauditavus ja selle omastamine. Isu reguleerimine. Sportlase toitumisvajadused ja nende sõltuvus treeningu suunitlusest.

#### 2. Spordimeditiin: (8)

- 2.1. Noortespordi meditsiinilised probleemid (2 tundi) Tervise, üldkehalise ettevalmistuse ja sportliku tulemuse vahelised seosed. Ülekaaluliste noorte treeningu iseärasused. Valed toitumisharjumused ja -häired noortespordis. Tugi – liikumisaparaadi patoloogia ja kehaline koormus.

- 2.2. Lihaste düsbalanss ja terviseriskiga kehalised harjutused (2 tundi) Lihaste düsbalansi olemus, tähtsamad lihased, ennetamine, ravi. Niude – nimmelihas (m. iliopsoas) – iseloomustus, funktsioon, tähtsus, seos seljavaludega. Terviseriskiga kõhulihaste harjutused. Terviseriskiga seljalihaste harjutused. Kõhulihaste ja seljalihaste tähtsamad harjutused.
- 2.3. Ületreening ja ülekoormussündroom. Ülekoormusvigastused spordis (2 tundi) Ületreeningu tüübid. Sümpaatiline ja parasümpaatiline ületreening. Ületreeningu ennetamine. Ületreeningu diagnostika. Ületreeningu ravi. Ülekoormusvigastuste tekkepõhjused. Ülekoormusvigastuste liigid. Ülekoormusvigastuste ennetamine ja ravi. Tähtsamad ülajäseme ülekoormusvigastused. Tähtsamad selja ülekoormusvigastused. Tähtsamad alajäseme ülekoormusvigastused.
- 2.4. Sportlase kehaline areng ja bioloogiline vanus (2 tundi). Bioloogilise vanuse mõiste. Bioloogilise vanuse hindamise meetodid. Aktselerandid ehk kiirema arenemisega noored – iseloomustus, sagedasemad tervisehäired, kehaline võimekus, seos sportlike tulemuste ja arenguga. Retardandid ehk aeglasema arenemisega noored – iseloomustus, sagedasemad tervisehäired, kehaline võimekus, seos sportlike tulemuste ja arenguga. Kehalist arengut ja spordiga tegelemist mõjustavad kõrvalekalded.

### Soovitav kirjandus – spordimeditsiin:

- Annus Leena 2000. Noorsportlaste terviseuuringud.  
 Jalak Rein, Rannama Lauri. 2004. Terviseriskid lihastreeningus.  
 Jalak Rein, Annus Leena, Rannama Lauri, Eller Aalo. 2004. Spordimeditsiin treenerile.  
 Liikumine ja meditsiin. 1998. Toimetajad I. Vuori, S. Taimela.  
 Palo Jorma. 2001. Tervise käsiraamat.  
 Maiste Eevi, Matsin Tõnis, Utso Viive. 1999. Tervise ja töövõime arendamine noorukieas.  
 Loko Jaan. 2002. Laste ja noorte spordiõpetus.

## PEDAGOOGIKA JA SPORDIPSÜHHOLOOGIA – 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	<b>16</b>

### 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, situatsioonid, kaugõpe. Õpetamise stiilid: käsutav, treeniv, toetav, delegeriv.

#### 1.2. Treeneri rollid (2 tundi)

Treener kui õpetaja, spetsialist, administraator, teadlane, mäenedžer, 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 tulemusel: 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 mootorsete 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)

Süsteemiline 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 meetodika, 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.

## ÜLDOSKUSNÕUDED – TASE 4

Eesmärgid	Maht (tundi)
1. Treener tunneb erinevaid ettevõtluse ja organisatsioonide vorme ning tööõigust töövõtjale vajalikus ulatuses. 2. Treener tunneb sporditurunduse rakendamise võimalusi. 3. Treener tunneb sporti reguleerivaid seadusi ja teisi õigusakte, rahvusvahelisi konventsioone ja spordiorganisatsioonide poolt sätestatud eeskirju.	8

### 1. **Erinevad ettevõtlusvormid, asutus, organisatsioon.** (2 tundi)

Ettevõtlusvormid: FIE, täis-, usaldus- ja osühing, aktsiaselts; muud juriidilised isikud: mittetulundusühing, sihtasutus. Asutus. Mittetulundusühingu mõiste, liikmed. Noorte- ja projektlaager.

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

Lepingulised suhted: Töösuhete erinevad vormid. Töölepingu pooled, töötaja õigused ja kohustused. Töölepingu kohustuslikud tingimused. Määratud ja määramata ajaks töölepingu sõlmimine. Katseaeg. Töölepingu peatumine ja muutmine. Üleviimine teisele tööle. Töölepingu lõpetamine.

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.

### 3. **Sporditurundus** (2 tundi)

Sporditurunduse roll spordiorganisatsiooni tegevuses. Turunduse korraldamine spordiorganisatsioonis. Turunduse plaani koostamine ning sidumine spordiorganisatsiooni arengukavaga. Sponsorlus.

### 4. **Sporti reguleerivad seadused ja konventsioonid, klubi või liidu põhikiri** (2 tundi)

Spordiseadus, teised spordikorraldust mõjutavad seadused ja õigusaktid, rahvusvahelised konventsioonid, spordiorganisatsioonide vahel sõlmitud kokkulepped. Olümpiaharta, Euroopa Spordi Harta ja Spordieetika Koodeks, Eesti Spordi Harta. Spordiorganisatsiooni põhikiri.

### Soovitav materjal ja kirjandus:

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

- b) A. Toots Ühiskonnaõpetus 9. klassi õpik, Tln Koolibri 2003
- c) L. Möldre, A. Toots Ühiskonnaõpetus 12. klassi õpik , Tln Koolibri 2003
- d) Arrak jt. Majanduse ABC III trükk, Tartu Audentes ja Avatar 2002
- e) Interneti lehekülg: [www.aktiva.ee](http://www.aktiva.ee)
- f) Riigiteataja [www.riigiteataja.ee](http://www.riigiteataja.ee):
  - 1. Erakooliseadus (RT I 2004, 75, 524)
  - 2. Huvialakooli seadus (RT I 2004, 41, 276)
  - 3. 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) Interneti lehekülg: [www.eok.ee](http://www.eok.ee) - spordi regulatsioon