

MOTOTREENERITE TASEMEKOOLITUSE ERIALANE
ÕPPEKAVA
III - V TASE

III TASE abitreener

Eesmärk	Maht (tundi)
Treener omab erialaseid baastadmisi ja oskusi treeningprotsessi ohutuks ning jõukohaseks läbiviimiseks enamlevinud motosporti aladel.	30
Õppemeetodid: loeng (L), praktiline tegevus (P)	

- Ülevaade motoaladest, ajaloost ja reeglitest. (6 tundi – L): Helen Urbanik**
 - Mootorrattasporti ajalugu ja areng maailmas ning Eestis (2 L)
 - Eestis enimharrastatavate motodistsipliinide (motokross, ringrada, enduro) lühiiseloostus ja taktika alused (2 L)
 - Ülevaade mootorrattasporti võistlusmäärustest (2 L)
- Mootorrattasõidu varustus, selle valik ja hooldus (4 tundi – L+P): Martin Graumann, Marko Rohtlaan**

mootorratas – mootorratta valik, mootorratta komponendid; käikude, pidurite, reguleerimine; keti ja veermiku osade hooldus, mootorratta pesemine jne.
Lisavarustus – paljusus, valik, paigaldus, olulisus treening- ja võistlustegevuses
Sõiduvastustus – saapad, kiiver, riietus - valik, hankimise võimalused ja hooldus
- Sõidutehnika alused (4 tundi – L+P): Rohtlaan, Ross, A. Leok, T. Leok?**

Õige sõiduasendi määramine – mootorratta seadistamine vastavalt sõitja profiilile.
Sõiduvõistluste ja mootorrattakäsitlustehnikad, nende õpetamine ning olulisemad vead.
- Ohutus mootorrattatreeningu läbiviimisel (4 tundi – L+P)**

Varustuse kontroll enne ja pärast treeningut. Mootorratturi julgeolek ja käitumine liikluses ja rajal, enamlevinud õnnetused mootorratturitega ja nende vältimine.
Õpilaste tervisliku seisundi kontroll, tegutsemine haiguse ja vigastuse korral.
Kehalise ülekoormuse tunnused.
- Mootorrattasporti hooaja struktuur ja treeningtunni ülesehitus (2 tundi - L)**

Hooaja periodiseering, perioodide eesmärgid ja treeningute iseloom erinevatel ettevalmistuse etappidel. Treeningtunni osad ja nende eesmärgid.
- Erinevaid kehalisi võimeid arendavad harjutused mootorrattasportis ning õpilaste ealise iseärasuse arvestamine nende harjutuste läbiviimisel (4 tundi – L+P)**

Motosportlase vastupidavust, kiirust, jõudu, painduvust ja osavust arendavad üldkehalised ja erialased harjutused, nende kasutamise võimalused erinevate ettevalmistuse etappidest ning õpilaste vanusest ja tasemest lähtuvalt.
- Motosport harrastus- ja tervisespordialana (2 tundi L)**

Erinevate motosportialade pakutavad võimalused, eelised ja puudused tervisespordi aspektist lähtudes. Tervisesportlase treeningu erinevus võistlussportlase omast. Potentsiaalsed sihtrühmad.
- Osalemine motosportivõistlustel (2 tundi - L)**

Õpilase vahetu ettevalmistamine võistluseks, positiivse meelestatuse loomine. Treeneri roll ja ülesanded enne võistlust, võistluse ajal ning pärast võistlust. Treeneri käitumine võistluse ajal.

9. **Motosportlase taastumise alused (2 tundi - L)**

Päevarežiim, puhkus, toitumine, uni, hügieen. **Siret Saarsalu (Nutrilligent) 13. november 14:00.**

10. **Antidoping (1 tund) Elina Kivinukk, Eesti Antidoping 12. november 16:30**

IV TASE nooremtreener

Eesmärk	Maht (tundi)
Treener omab võistlusspordi nõuetele vastavaid erialaseid teadmisi ja oskusi, mis võimaldavad treeningprotsessi aastaringset planeerimist ning eakohast läbiviimist enamlevinud mootorrattaspordi aladel.	50
Õppemeetodid: loeng (L), seminar (S), praktiline tegevus (P)	

1. **EMF võistlusmäärused (4 tundi – L)**

Eesti võistlusreglement. Treeneri õigused, kohustused ja käitumine EMF kalendri võistlustel.

2. **Mootorrattaspordi organisatsiooniline ülesehitus Eestis (2 tundi – L)**

EMF-i struktuur ja ülesanded. Treeneri (klubi esindaja) suhtlemine alaliiduga, klubide õigused ja kohustused.

3. **Mootorratturi treening- ja võistlusvarustus (2 tundi – L)**

Võistlus- ja treeningvarustuse erinevus. Varustuse spetsiifika võistlusalast, distantist ja välistingimustest sõltuvalt. Varustuse mõju võistlustulemusele. Optimaalse võistlusvarustuse valik lähtudes parameetritest: maksumus, kaal, funktsionaalsus, vastupidavus/kestvus, kasutamise tingimused ja kasutaja sportlik tase. Võistlusvarustuse hooldus.

4. **Treeningu planeerimine ja läbiviimine erinevatel ettevalmistuse perioodidel ja erineva ettevalmistuse tasemetel (4 tundi – L/S)**

- Mootorrattaspordi hooaja periodiseerimine, treeningtsükliid ja nende ülesehitus. (2 L)
- Mootorratturi üld- ja spetsiaalkehaline ettevalmistus, nende osakaal ettevalmistuse struktuuris erinevatel ettevalmistuse tasemetel. (2 L/S)

5. **Abivahendid mootorratturi 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, enesetaju skaalad, laktaaditestrid, jne) Sisetreeningu vahendid ja nende kasutamine treeningprotsessis. Vahendite demonratsioon ja praktiline kasutamine. (2 L+P)

6. **Mootorrattaspordis kasutatavad treeningmeetodid ja nende rakendamise võimalused (4 tundi – L+P)**

Individuaalsed ja grupitreeningu meetodid. Erinevatel mootorrattaspordialadel kasutatavad meetodikad. Meetodite praktiline rakendamine.

7. Kehalised võimed mootorrattaspordis ja nende arendamise meetodika (6 tundi – L/S)

Kehaliste põhivõimete füsioloogilised mehhanismid, olulisus mootorratturi ettevalmistuses, arendamise sensitiivsed perioodid, arendamise meetodika, arendamise põhiperioodide asetus ettevalmistuse aastases struktuuris, üldkehalised ja erialased arendamise vahendid (harjutused)

- Vastupidavuse baasi loomine (2 L/S)
- Jõuettevalmistus ja paindumus (2 L/S)
- Kiiruseettevalmistus (2 L/S)

8. Mootorrattasportlasele olulised kehaliste võimete eriliigid ja nende arendamine (4 tundi – L/S)

Kehaliste võimete eriliikide füsioloogilised mehhanismid, olulisus ettevalmistuses, arendamise meetodika, arendamise põhiperioodide asetus ettevalmistuse aastases struktuuris, üldkehalised ja erialased arendamise vahendid (harjutused)

- Erialane ökonoomsus ja anaeroobne vastupidavus (2 L/S)
- Võimsus ja lihasvastupidavus (2 L/S)

9. Mootorrattasportlase tehniline ettevalmistus (4 tundi – L)

- mootorrattasõidu võistlustegevuses kasutatavate tehnikaelementide koosseis ja struktuur. Sõidu-, ratta käsitlemise- hindamise kriteeriumid. Mootorratturi sõiduasend ja selle korrigeerimine.

10. Mootorrattasportlase taktikaline ettevalmistus (4 tundi – L/S)

- Mootorrattaspordi võistluste taktikaline ülesehitus erinevatel võistlusdistsipliinidel, taktika kujunemist mõjutavad tingimused. Individuaalne ja meeskondlik taktika. Taktikalise plaani koostamine. (2 L/S)
- Taktika treening, selle ülesehitus ja kasutatavad vahendid (harjutused). (2 L/S)

11. Motosportlase funktsionaalse seisundi hindamine, testid treeningtöös (4 tundi – L)

- Arstlik kontroll – vajalikkus, läbiviidavad protseduurid (valiku sõltuvus sportlase vanusest ja tasemest), tulemuste tõlgendamine (2 L)
- Treeningprotsessis kasutatavad funktsionaalse seisundi hindamise vahendid ja meetodikad. Testid erinevate erialaste kehaliste võimete (jõud, vastupidavus, kiirus, paindumus, osavus) mõõtmiseks ja arengu dünaamika kindlakstegemiseks. (2 L)

12. Mootorratturi võistluskalender (2 tundi – L)

Võistluste valik (individuaalse võistluskalendri koostamine), võistluse tähtsus (põhivõistlus, olulised võistlused, ettevalmistavad ja treeningvõistlused) ja eesmärk (tulemus, taktikaliste ülesannete lahendamine). Sportlase vahetu ettevalmistamine võistlusteks.

13. Taastumine treeningutest ja võistlustest (2 tundi – L)

Toitumine enne võistlust, võistluse ajal ja pärast võistlust, toiduratsioon. Energiatarve treeningutel ja võistlustel. Kasutatavad taastumisvahendid ja toidulisandid, näidustused ja põhireeglid nende kasutamisel.

14. Mootorrattaspordile omased pedagoogilis-psühholoogilised aspektid (2 tundi – L/S)

Kukkumistest ja vigastustest tekkinud hirmu ületamine. Suhtlemine lapsevanematega (lapsevanemate toetus treeningprotsessile, selle tähtsus ja loomine; lapsevanemate teavitamine juhtunud õnnetusest).

15. Vigastused ja traumad motospordis (2 tundi – L)

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

V TASE treener

Eesmärk	Maht (tundi)
Treener omab põhjalikke erialaseid teadmisi ja oskusi treeningprotsessi pikaajaliseks ja sportlase individuaalsusest lähtuvaks planeerimiseks ning läbiviimiseks kõigil motospordi harrastamise tasanditel.	70
Õppemeetodid: loeng (L), seminar (S)	

1. FIM võistlusmäärused ja osalemine FIM kategooria võistlustel (6 tundi – L/S)

FIM võistlusmäärused ja nende tõlgendamine. FIM võistluste süsteem ja kategooriad. Nõuded FIM võistlustel osalemisel, võimalused osalusõiguse saamiseks. Treeneri õigused, kohustused ja käitumine FIM kalendri võistlustel.

2. Motosportlase treeningu mitmeaastane ja aastaringne planeerimine ning sellega seonduv probleematika (4 tundi – L/S)

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

3. Motosportlaste personaalne juhendamine (14 tundi – L/S)

- Motosportlaste erinevad profiilid (motokross, ringrada, enduro, trial ja sellest lähtuvad ettevalmistuse iseärasused. (2 L/S)
- Individuaalsete 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. (2 L/S)
- Mootorratturi karjääri kujunemine, selle erinevad etapid ja sellega seonduv probleematika (2 L/S)
- Funktsionaalse seisundi uuringud, nende rakendamine treeningprotsessi planeerimisel, juhtimisel ja korrigeerimisel. (2 L/S)
- Võistlustegevuse analüüs ja selle tulemuste rakendamine treeningprotsessis. Füsioloogiliste parameetrite registreerimise (südame löögisagedus, võimsus) võimalused võistluste käigus ja saadud teabe kasutamine. Võistluste tehnilis-taktikaline analüüs ja selle käigus saadava teabe rakendamine kehalises ettevalmistuses. (2 L/S)
- Treeningkavade koostamine, kava koostamise meetoodika, erinevad kava vormid (paberandjal ja digitaalsed), infotehnoloogilised rakendused ja võimalused treeningkavade koostamisel, kaugjuhendamine (internet ja andmeside), kavade dünaamilisus (operatiivsete muutuste tegemine kavadesse), (2 L/S)

4. **Erinevad ettevalmistussüsteemid ja filosoofiad mootorratturite treeningprotsessi juhtimisel. (6 tundi – S)**
Erinevate treenerite, motosporti spetsialistide ja koolkondade lähtekohad treeningprotsessi planeerimisel, läbiviimisel ja metoodilisel ülesehitusel. Erinevad rõhuasetused sportlase ettevalmistuse komponentidele/kehalistele võimetele. Praktiliste kogemuste tutvustamine ja tõlgendamine.
5. **Motosporti spetsiifilised meditsiinilised ja füsioloogilised aspektid, nende rakendamine treeningprotsessis ja võistlustel (14 tundi – L/S)**
- Energiatarve ja toitumine erinevate alade ja treeningperioodide aspektist (2 L/S)
 - Toidulisandid ja nende kasutamine erinevatel ettevalmistuse etappidel ja võistlustel. Taastumisvahendite valik ja nende füsioloogiline toime. (2 L/S)
 - Motospordis levinud keelatud ained ja manipulatsioonid (doping), nende füsioloogilised mehhanismid. (2 L/S)
 - Massaaži eriliigid ja nende kasutusvõimalused mootorratturi treeningprotsessis ja võistlusteks valmistumisel ning taastumisel. (2 L/S)
 - Füsioloogilised vajadused mitmepäevasõitudel. Ainevahetuslikud muutused mitmepäevasõidu käigus. Toitumine ja energiavajadus enne starti, võistluse käigus, vahetult peale finišit ja startide vahelisel ajal. Kõrgendatud nõudmised taastumisele võistluspäeval. Muutused sportlase funktsionaalses seisundis peale mitmepäevast võistlemist ja nende mõjude arvestamine edasise treeningu käigus. (2 L/S)
 - Valmistumine võistlusteks ja tippvormi ajastamine.
 - Ületreeningu ja ülekoormuse probleemid erinevatel motospordialadel. Motospordis esinevate vigastuste tekke meditsiinilised, füsioloogilised ja biomehaanilised aspektid (2 L/S)
6. **Motosporti spetsiifilised pedagoogilised ja psühholoogilised aspektid, nende rakendamine treeningprotsessis ja võistlustel (8 tundi – L/S)**
- Sportlaste motiveerimine ja eesmärkide püstitamine pika ja võistlustiheda võistlushooaja taustal. (2 L/S)
 - Võistkonnasisese distsipliini kasvatamine ja võistlustel ühtsele eesmärgile suunamine. Võistkonnasisese toetava õhkkonna tekitamine. Individuaalne lähenemine üksikutele sportlastele meeskondlikust eesmärgist lähtuvalt. (2 L/S)
 - Aktuaalsed ja päevakajalised probleemid motoorratturite psühholoogilises ettevalmistuses (2 S)
7. **Mootorrattavõistluste taktikaline ülesehitus ja võistlusstrateegia kujundamine (6 tundi – L/S)**
- Võistlustaktika komponendid (taktikalised elemendid) ja taktika valikut mõjutavad tegurid (N: võistlustrass, ilm, konkurendid jne.)). Taktika erinevused erineva tasandi võistlustel. (2 L/S)
 - Individuaalse ja meeskondliku võistlusstrateegia kujundamine, taktikaliste ülesannete püstitamine ja lahendamine. Taktikalise plaani korrigeerimine võistluse käigus. (2 L/S)
 - Võistlustegevuse taktikaline analüüs. Võistlustulemuse hindamine taktikalise soorituse seisukohalt. Võistlustaktika nõuete arvestamine treeningprotsessis. Trendid võistlustegevuse taktikas. (2 L/S)
8. **Abipersonali (taustajõudude) koosseis ja roll motosporti tipptulemuse saavutamisel (2 tundi – L/S)**

Mehhaanik, massöör, arst, psühholoog, mäenedžer – nende ülesanded ettevalmistuse erinevatel etappidel ja võistlustel, abipersonali komplekteerimise võimalused (probleemid) ja optimaalne koosseis.

9. **Treeninglaagrid, nende korraldamine ja planeerimine (2 tundi – L/S)**

Laagrite ajastatus ja eesmärk sportliku ettevalmistuse erinevatel etappidel, laagri toimumiskoha valiku kriteeriumid (geograafilised, kliimaatilised, olme- ja finantstingimused). Laagri eelarve koostamine (suuremad kuluallikad). Transpordi korraldamine. Päevarežiim laagris. (2 L/S)

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