

MÄGIRONIMISE ERIALA ÕPPEKAVA

Treener III aste

Erialase koolituse maht: 38 h, sellest 18 h teoorias ja 20 h praktikas

Eesmärk: abitreener omab teadmisi ja oskusi õppe-treeningprotsessi läbiviimiseks vastavalt ette antud kavale ja juhiste ühetaolistes olukordades (õppe- ja treeningtöö algajate mägironimise huvilistega).

Õpiväljundid. Mägironimise abitreener:

1. on teadlik mägironimise kui spordi arengust Eestis ja valdab erialast terminoloogiat.
2. oskab organiseerida ja tagada treeninggrupile ohutuse ronimisseinal ja treeningtegevustel.
3. teab, kuidas hooldada varustust ja treeningvahendeid ning juhendada varustuse kasutamist.
4. teab mägironimise treeningute ja ettevalmistuse põhimõtteid.
5. oskab läbi viia mägironimise treeninguid, mille eesmärk on kindlate ette antud teadmiste, oskuste ja tehnikate õpetamine ning võimete arendamine (algtasemel).
6. tunneb mägironimise algõppeks sobivaid keskkondi, varustust ja lisavahendeid.
7. tunneb teadmiste laiendamise ja kehaliste võimete arendamise põhiegleid ja võimalusi.

	Teema lühiseloostus	Maht h/vorm
1.	Mägironimine (sh kui spordiala): • lühiseloostus, terminoloogia, eripära • korraldus Eestis • arenguvõimalused • mägironimise treener, alpinismi instruktor, mägigiid	2 h loeng
2.	Treeneri töö mägironimises • roll, õigused, kohustused, vastutus • nõuded (pedagoogilised oskused ja teadmised) • tööpõhimõtted, õpetamise- ja treeningprintsiiidid	2 h loeng
3.	Treeneri ettevalmistus treeninguks • õppetunni metoodika, struktuur, tehnika • praktilise õppetunni läbiviimise struktuur • õppetunni planeerimine ja korraldus • treeningu planeerimine ja korraldus • treeningpaiga valik, ettevalmistus, ohutus, kodukord	2 h loeng
4.	Efektne juhendamine • Juhendamise tööriistakast • Suhtlemine, motiveerimine, tagasiside, autonoomsus • Töö noortega, lastega, kliendiga	2 h loeng

	Edasijõudmise, oskuste-tehnikate hindamine treenitavatel	
5.	Mägironimise varustus, treening- ja õppevahendid: - grupivarustus, varustuse kasutamine treeningutel ja õppeprotsessis - isiklik mägironimisvarustus treeningutel ja õppeprotsessis, valiku põhimõtted - varustuse hooldus, korrashoid, eluiga - täiendavad treeningvahendid mägironimise õpetamiseks, treenimiseks	4 h seminar/ praktikum
6.	Mägironimise õppe- ja treeningprotsessi põhimõtted: - mägiettevalmistuse struktuur, põhimõtted - treeningute planeerimine ja korraldus - treeningut iseloomustavad tegurid - teguritest lähtuvad ja sportlase arengut arvestavad põhimõtted - käitumis- ja sportimisreeglid treeningutel ning mägedes (omavaheline seos) - õppe- ja treeningväljasõidu/-matka planeerimine ja korraldus - õppe- ja treeningtegevuse läbiviimine, sh matka käigus - treeningkava raamistik algtasemel huvilisele	3 h loeng
7.	Ohutustehnika ja esmaabi treeningtingimustes - hoolikuse standard - nõuded treeninguteks - ohutusmeetmed - käitumine osaleja eksimise või õnnetusjuhtumite korral	3 h seminar/ praktikum
8.	Ronimistehniline ettevalmistus - ronimisoskuse õpetamine, elemendid, eesmärgid - ronimistehnika arendamine – baasharjutused, tegevused - jõuvõimete (erialane) arendamine – baasharjutused - treenitava hindamine - vigastuste ennetamine, taastumine	3 h seminar/ praktikum
9.	Üldfüüsiline ettevalmistus - vastupidavuse arendamine – baasharjutused, tegevused - jõuvõimete arendamine – baasharjutused - paindumus ja koordineeritus – baasharjutused. - ettevalmistuse testimine, hindamine	3 h seminar/ praktikum
10.	Valmistumine ja osalemine looduslikele kaljudele treeningväljasõitudele ja võistlustel: - sotsiaalne ja materiaalne tugi ettevalmistusperioodil - vaimne ettevalmistus - tugi võistluste ajal - võistlusjärgne tegevus, analüüs - treening vs võistlus vs looduslik kalju vs mäed	1 h loeng

11.	Kaljudel liikumise tehnika alused: • liigutuste õpetamine • kaljuronimise tehnika põhimõtted • ronimistehnika harjutused • ohutusmeetmed ronimise õpetamisel, harjutamisel	4 h praktikum
12.	Julgestamise õpetamise alused: • julgestus mägedes, julgestusahel, terminid, käsklused • julgestuse baastehnikad • julgestaja tegevus • julgestusoskuse hindamine, julgestamise test	2 h praktikum
13.	Alpinismitehnikate (algtasemel) õpetamise metoodika • sõlmed mägironimises, köie kasutamine • tõusutehnikad tugiköiel • laskumistehnikad tugiköiel • julgestusjaamade tööpõhimõtted • eriolukorrad ja nende lahendamine	5 h seminar/ praktikum
14.	Altjulgestuses ronimise ja julgestamise metoodika • tööpõhimõtted ronijana • tööpõhimõtted julgestajana • õppeharjutused	2 praktikum

Treener IV aste

Erialase koolituse maht: 86 h, sellest 30 h teoorias ja 56 h praktikas

Eesmärk: nooremtreener omab teadmisi ja oskusi sportimise organiseerimiseks ja arendamiseks ning õppe-treeningprotsessi läbiviimiseks vastavalt ette antud kavale ja juhiste erisugustes olukordades.

Õpiväljundid. Mägironimise nooremtreener:

1. on teadlik mägironimise kui spordi arengust ja uutest arengusuundadest Eestis ja maailmas.
2. oskab valida treeninguteks, õppetõusudeks ja võistlusteks sobivat varustust, treeningvahendeid.
3. oskab komplekteerida treeningrühma, arvestada nende kehaliste võimete ealise arenguga ja erinevate tasemetega rühmade treeningmetoodika iseärasustega.
4. oskab läbi viia mägironimise baasettevalmistuse õppe-treeningtsükleid, sh oskab märgata enamlevinud tehnika vigu, õpetada lihtsamaid mägironimise taktikaid.
5. oskab edasi anda teadmised, tehnikad, oskused, mis on vajalikud mäkketõusuks.
6. oskab ühe treeningprotsessi osana läbi viia erialaseid treeningväljasõite, mille eesmärk on kindlate plaanipäraste teadmiste, tehnikate ja oskuste õpetamine ning võimete arendamine mägede-eelses erialases ettevalmistuses.
7. oskab hinnata mägironimisharrastaja funktsionaalset seisundit ja arvestada treeningute mõju.
8. oskab koostada mägironimise treeningplaani lähtuvalt etteantud kavast.
9. oskab toetada mägironimise harrastajate ettevalmistust ja kavandada osalust mägironimise õppe- ja treeningtõusudeks ja/või võistlusteks.

	Teema lühiiseloormustus	Maht h/vorm
1.	Mägironimine kui (spordi)ala: • arengust Eestis ja maailmas • arengusuunad Eestis ja maailmas	2 h loeng
2.	Mägironija kehaliste võimete ealine areng ja selle arvestamine õppe-treeningtöös, sh õppetõusudel: • õppe-treeningrühma komplekteerimine • ealise arengu üldised alused ja selle iseärasused mägironijatel • erinevate võimete intensiivse arengu perioodid • kehaliste võimete areng läbi treeningprotsessi • treeningmetoodika iseärasused erinevate kvalifikatsioonidega rühmades.	2 h loeng
3.	Mägironimise õppe- ja treeningprotsessi tagamise tingimused • mägironimise õppe- ja treeningtingimused • treeninguks vajalike vahendite ja vastava keskkonna valik • täiendavate võimaluste loomine	1 h loeng
4.	Mägironimise varustuse ning vahendite valik ja hooldus	

	• varustuse ja vahendite valik treeninguks, mägedeks, võistlusteks. • mägironimisvarustus, matkavarustus (isiklik, grupi, laagri).	2 h loeng
5.	Mägironija tervis ja toitumine: tervist mõjutavad tegurid, terviseriskid ja nende ennetamine, tasakaal treeningutes, kohane ettevalmistus, toitumise spetsiifika, sh mägedes.	2 h loeng
6.	Mägironimise treeningettevalmistuse planeerimise alused • erineate perioodide ja tsüklite määratlemine, nende eesmärgid ja sisu • treeningute etapiline planeerimine - treeningu osa, treening, treeningtsükliid, mäkketõusude periood • tehtud töö analüüs ja hindamine	2 h loeng
7.	Mägironimise treeningtöö ja juhendamine • õppe- ja treeningtsükli põhimõtted, korraldus ja läbiviimine lähtudes plaanist • efektiivne juhendamine, tagasiside, grupi dünaamika • mängulised elemendid • oskuste mitmekesistamine ja lihvimine • treenitavate enamlevinud vead (tervik, seosed, põhjused, lahendused, hindamiskriteeriumid) • õppe- ja treeningtöö monitooring	4 h loeng
8.	Üldfüüsiline ettevalmistus • vastupidavuse arendamine – harjutusvara mitmekesisus, rakendamine vastavalt eale ja võimetele • jõuvõimete arendamine – harjutusvara mitmekesisus, rakendamine vastavalt eale ja võimetele • paindumus ja koordineatsioon – harjutusvara mitmekesisus, rakendamine vastavalt eale ja võimetele. • üldfüüsilise treeningu mõju lühemas ja pikemas perspektiivis.	4 h seminar/ praktikum
9.	Tehniline ettevalmistus • baastasemel alpinismitehnikad • mägironimistehnikate harjutusvara • mägironimistehnikate, oskuste, vilumuse testimine, hindamine	2 h loeng
10.	Psühholoogiline ettevalmistus	1 h loeng
11.	Mägironija funktsionaalse seisundi hindamise võimalused: • töövõime, selle hindamise võimalused • töövõime muutused treeningprotsessis, nende arvestamine treeningprotsessi juhtimisel • taastumise põhimõtted	2 h loeng
12.	Mägironimise ja mäkketõusu olemus, ettevalmistus • ettevalmistus mäkketõusuks	4 h loeng

	• mäkketõusu reeglid • mägironimise taktika • õppe-treeningtõusu taktika ja organisatsiooni eripära • sportliku tõusu taktika ja eripära • grupi komplekteerimine ja juhi valik • tõusumarsruudi valik ja tundmaõppimine • tõusuplaani koostamine • ohutuse tagamise abinõud	
13.	Tehniliselt keerukaks mäkketõusuks valmistumine ja juhendamine: • tehniliselt keeruka mäkketõusu iseloomustus • tulemust määravate tegurite määratlemine ja nende arvestamine treeningtöös • mägimarsruudi detailne kavandamine ja vastav ettevalmistus • riskide määratlemine ja nendega arvestamine, maandamine • mäkketõusu järgne analüüs	2 h loeng
14.	Ohutustehnika ja esmaabi • ülevaade seadustest • nõuded treeninguteks • käitumine osaleja eksimuse korral • käitumine õnnetusjuhtumi korral	2 h loeng
PRAKTILISED ÕPPUSED		
15.	Mägironimises treeningtunni ettevalmistus ja läbi viimine • soojendus • ronimistehnika õpetamine, harjutusvara • alpinismitehnika õpetamine, harjutusvara • üldfüüsilise ettevalmistuse harjutusvara • erialased jõuharjutused • koordineerimise, painduvuse harjutusvara	4 h praktikum
16.	Õppe- ja treeningmatkade ettevalmistus ja läbiviimine mägedeks valmistujatele • matkavarustuse kasutamine ja testimine erinevates oludes, sh ekstreemsetes ilmastikuoludes • laagritoimingud • toiduvalmistamine ja toidurežiim matkatingimustes • matka- mägironimise ja päästetehnikate rakendamine raskendatud tingimustes (liikumine ja orienteerumine raskel ja tehnilisel maastikul, pimedates oludes, suures väsimuses, jne) • grupi koostöö	16 h praktikum
17.	Alpinismitehnikate õppe- ja treeningpäeva ettevalmistus ja läbiviimine mägedeks valmistujatele • köietehnikad (tõusud ja laskumised tugiköitel) • julgestusjaamade organiseerimine	8 h praktikum

	• seonguliikumised • grupi liikumine marsruudil • julgestuse vajalikkus, julgestusviisid, julgestusvõtted • lahtikukkumisel mõjuvate jõududega arvestamine • õppeprotsessis julgestuse organiseerimine	
18.	Mägironimistehnikate õppe- ja treeningpäeva ettevalmistus ja läbiviimine mägedeks valmistujatele: • liikumine ja julgestus rohunõlvadel • liikumine ja julgestus rusunõlvadel • liikumine ja julgestuspõhimõtted mäeharjadel • liikumine ja julgestus kaljureljeefil	10 praktikum
19.	Lumenõlvadel, liustikul ja jäänõlvadel ronimistehnikate õppe- ja treeningpäeva ettevalmistus ja läbiviimine mägedeks valmistujatele • ronimisvarustus lumenõlvadel liikumiseks ja julgestamiseks • liikumis- ja julgestuspõhimõtted lumenõlvadel liikumisel • liikumis- ja julgestuspõhimõtted liustikul liikumisel • liikumis- ja julgestuspõhimõtted jäänõlvadel liikumisel • julgestusjaamad lumes ja jääl	8 praktikum
20.	Mägipäästetehnikate õppe- ja treeningpäeva ettevalmistus ja läbiviimine mägedeks valmistujatele (baasoskused) • mägipäästetöö põhimõtted • täiendavad oskused ja tehnikad mägipäästetöödeks • kannatanu ülevinnamise tehnikad ja võtted • kannatanuga laskumise tehnikad ja võtted • kannatanule ülesõidu organiseerimise tehnikad ja võtted	8 seminar/ praktikum

Treener V aste

Erialase koolituse maht: 76 h, sellest 46 h teoorias ja 30 h praktikas

Eesmärk: treener omab teadmisi ja oskusi sportimise organiseerimiseks ja arendamiseks ning õppe-treeningprotsessi läbiviimiseks erisugustes olukordades ja kõrgendatud saavutusnõuete nimel elukvaliteedi tõstmise eesmärgil või sportliku konkurentsi tingimustes.

Õpiväljundid. Mägironimise treener:

1. teab mägironimise spordi ja mägironimisega seotud organisatsioone, mägironimise arenguid ja teab rahvusvahelist mägironimise terminoloogiat.
2. oskab korraldada õppe-, treening-, võistlusvahendite ja -varustuse hankimist, kasutamist ning hooldamist.
3. teab, kuidas tagada õppe-treeningprotsessiks vajalikud tingimused, sh materiaalsed, keskkonnast lähtuvad jne.
4. oskab läbi viia treeninguid ja õppematku eriolukordades.
5. valdab erinevaid õppe-treeningviise ja meetodikaid.
6. teab, kuidas treeningrühma valmistada ette ning viia mägironimise raskusastme marsruudile ja/või võistlustele.
7. oskab korraldada mägironimise võistlusi ja osaleda kohtunikutöös.
8. oskab trennida ja juhendada ambitsioonikate eesmärkidega mägironijate ettevalmistust (kõrgtõusud, pikad ja tehniliselt keerukad seinamarsruudid, talvised tehnilised mäemarsruudid)
9. on teadlik autonoomse mägiekspeditsiooni korraldusest ja ettevalmistusest
10. oskab juhendada abi- ja nooremtreenereid, kaasata spetsialiste ning korraldada koostööd.
11. teab mägironimisega tegeleva klubi toimimise põhimõtteid

	Teema lühiseloostus	Maht h/vorm
1.	Organisatsioonid mägironimises, areng ja suundumused, rahvusvahelised võimalused ja erialane terminoloogia	2 h loeng
2.	Spetsiifilise mägironimise- ja matkavarustuse kasutamine õppe- ja treeningtöös ning mägedes • ekspeditsiooni erivarustus • laviinivarustus • raadiosaatjad	8 h seminar/ praktikum
3.	Mägironimise õppe- ja treeningprotsessi toetavad tingimused • klubilise tegevuse võimalused • koostööpartnerite kaasamine • töö toetajate ja sponsoritega • täiendavate treeningvõimaluste loomine, ühistegemine • mägironimine kui spordiala positiivse maine kujundamine, kommunikatsioon	4 h loeg
4.	Mägironimise tehniline ettevalmistus	

	• tehniline ettevalmistus ambitsioonikateks mäemarsruutideks • tehnika individuaalne täiustamine • mägironimises situatsioonülesannete lahendamine • eelseisva mäemarsruudi tehniliste raskuselementide analüüs ja vastavad spetsiifilised treeningharjutused ettevalmistusprotsessis	8 h seminar/ praktikum
5.	Mägironija tehnilise, funktsionaalse ja tervisliku seisundi hindamine ning juhtimine treeningprotsessis ja mägiekspeditsiooni tingimustes. Taastumine treeningutest ja mägedes. Aklimatiseerumine kõrgusega.	4 h loeng
6.	Mägironimise treeningute korraldamine ja pikaajalise treeningprotsessi planeerimine • pikaajalise (mitmeaastase arengu) planeerimise põhimõtted • hooaja planeerimise põhimõtted • treeningperioodide jagunemine • erinevate perioodide seostatus ja arengutendentside arvestamine • õppe-treeningviiside ja meetodite valik vastavalt perioodile • meeskonnatöö planeerimine (eri astme treenerid, abijõud, spetsialistid jne) • treeningtegevuse analüüs ja arengu korrigeerimine	4 h loeng
7.	Mägironimise treeningtöö ja juhendamine • treeneri roll ambitsioonika mägironija kõrval • efektiivne juhendamine, tagasiside • treenitavatel tehnikavigade märkamine ning parandamine • konfliktituatsioonid treeninggrupis, mägigrupis • mägironimise stiilid ja taktikad, head ja vead • õnnetusjuhtumite analüüs • kaasaegse alpinismi silmapaistvamad tõusud, tippalpinistide treeningpõhimõtted, analüüs	10 h seminar/ praktikum
8.	Psühholoogiline ettevalmistus ja selle arvestamine treeningutel, mäkketõusul ning võistlustel • psühholoogiline ettevalmistus mägironija treeningutes • konkreetsete olukordade lahendamine • ebakindlus/enesekindlus, koostöö/koostöö puudumine, motivatsioon ja selle puudumine, sisekliima ja selle juhtimine treeninggrupis, seongus, matkagrupis	4 h loeng
9.	Mägipäästetööde korraldus ja treeningettevalmistus • mägipäästetööde põhimõtted ja korraldus • mägipäästetööd ja tehnilised võtted - väikeses grupis, oma jõududega eripära • mägipäästetööde tehnilised võtted • mägironimistehnikate, oskuste, vilumuse testimine, hindamine	16 h seminar/ praktikum

10.	Võistluste korraldamine • eesmärk • võistlusjuhendid, -reeglid • võistlusrajad, spetsiifika arvestamine • võistluskorraldus • korraldusmeeskond • kohtunike töö	8 h seminar/ praktikum
11.	Ohutus ja esmaabi • riskiennetusplaani koostamine treeninguteks, treeningväljasõitudeks • riskiennetusplaani koostamine mägedeks • käitumine õnnetusjuhtumite korral	4 h seminar/ praktikum
12.	Abi- ja nooremtreenerite juhendamine ja töökorralduse koordineerimine	4 h loeng

Teemade täpsem tunnimaht ja suhe kujuneb lõplikult õppematerjalide valmistamise käigus.

Soovitav erialane kirjandus:

1. Hill Walking – The Official Handbook of The Mountain Leader And Walking Group Leader Schemes, Mountain Leader Training
2. Rock Climbing - Essential Skills and Techniques, Mountain Leader Training
3. Winter Skills – Essential Walking and Climbing Techniques, Mountain Leader Training
4. Mountaineering The Freedom of the Hills, The Mountaineers Books
5. The Complete Guide to Rope Techniques, Nigel Shepherd
6. Glacier Mountaineering, Climbing Magazine
7. Школа альпинизма – учебное пособие Федерации альпинизма России, 2017
8. Безопасность в горах, Pit Schubert, Pepi Stückl, 2008
9. Accidents in North American Mountaineering, The American Mountaineering Club
10. Rock Climbing for Instructors, Alun Richardson, 2007
11. Climbing: Expedition Planning, The Mountaineers Books
12. Climbing Self-Rescue: Improvising Solutions for Serious Situations, The Mountaineers Books
13. Mountaineering First Aid, The Mountaineers Books
14. Matkaspordi käsiraamat, J. Künnap, 2004
15. Winter Climbing+, Neil Gresham, Ian Parnell, 2009
16. Trad Climbing+, Adrian Berry, John Arran, 2007
17. Technical Rescue Riggers Guide, Mountain Rescue Association
18. Climbing Games, Paul Smith, 2011
19. The Mountain Guide Manual, Falcon Guides, 2017
20. Training for the New Alpinism, Patagonia Books
21. The Mountains Skill Training Handbook, P. Hill, S. Johnston
22. Mountaincraft and Leadership, Eric Langmuir

Õppekava koostanud : Andres Hiimäe