



JALGSIMATKAMINE

ÕPPEMATERJALID JALGSIMATKAMISE TREENERITE EKR-3 ASTMELE

2018

SISUKORD

SISUKORD	2
SISSEJUHATUS.....	4
1. JALGSIMATKAMINE	6
JALGSIMATKAMINE EESTIS.....	7
JALGSIMATKAMISE OLEMUS.....	7
JALGSIMATKA TREENER vs MATKAJUHT/RETKEJUHT vs LOODUSGIID	10
2. TREENERI TÖÖ JALGSIMATKAMISES.....	11
TREENERI ROLL, ÜLESANDED JA VASTUTUS	11
3. JALGSIMATKAMISE ÕPPE- JA TREENINGPROTSESSI PÕHIMÕTTED.....	15
ÕPPETUNDIDE JA TREENINGUTE PÕHIMÕTTED	15
SPORTLIKUKS MATKAKS ETTEVALMISTUSE STRUKTUUR, PÕHIMÕTTED.....	16
SPORTLIKU JALGSIMATKAJA OSKUSTE PROFIIL.....	17
JALGSIMATKA ÕPPE-TREENINGTÖÖ NÄIDISRAAMISTIK.....	17
TREENINGUID ISELOOMUSTAVAD TEGURID	20
TEGURITEST LÄHTUVAD JA SPORTLASE ARENGUT ARVESTAVAD PÕHIMÕTTED	21
KÄITUMIS- JA SPORTIMISREEGLID TREENINGUTEL JA MÄGEDES (OMAVAHELINE SEOS)	21
TREENINGKAVA RAAMISTIK ALGTASEMEL HUVILISELE	22
4. TREENERI ETTEVALMISTUS TREENINGUKS	24
PLANEERIMINE.....	25
TREENINGPAIGA VALIK, ETTEVALMISTUS JA KONTROLL	27
5. TREENINGUTE JUHENDAMINE	30
JUHENDAMISE TÖÖRIISTAKAST	30
SUHTLEMINE, MOTIVEERIMINE, TAGASISIDE, AUTONOOMSUS	32
TÖÖ ERIPÄRA NOORTEGA, LASTEGA	33
EDASIJÕUDMISE HINDAMINE	35
6. JALGSIMATKA VARUSTUS, TREENING- JA ÕPPEVAHENDID.....	36
ISIKLIK VARUSTUS TREENINGUTEL JA ÕPPEMATKADEL	36
VARUSTUSE HOOLDUS, KORRASHOID.....	37
VARUSTUSE ELUIGA	37
TÄIENDAVAD TREENINGVAHENDID JALGSIMATKA TREENIMISEKS.....	37
7. OHUTUS, RISKIJUHTIMINE	39
SPORDISEADUS	39
OHUTUSE TAGAMINE TREENINGTUNNIS, KODUKORD	43
KÄITUMINE OSALEJA EKSIMISE VÕI ÕNNETUSJUHTUMI KORRAL.....	43
8. JALGSIMATKA TEHNIKA ALUSED	44
LIIKUMINE ERINEVATEL MAASTIKEL.....	44
LOODUSLIKE TAKISTUSTE ÜLETAMINE/LÄBIMINE	45
TÖÖPÕHIMÕTTED MATKATEHNIKATE ÕPETAMISEL	45
ERIOLOUKORRAD JA NENDE LAHENDAMINE	48
TREENITAVA HINDAMINE	49
9. ÜLDFÜÜSILINE ETTEVALMISTUS	50
ÜLDINE FÜÜSILINE ETTEVALMISTUS	51

ERIALA-SPETSIIFILINE FÜÜSILINE ETTEVALMISTUS	51
10. VALMISTUMINE JA OSALEMINE RASKUSASTME MATKADEL, TREENINGVÄLJASÕITUDEL JA VÕISTLUSTEL.....	55
SOTSIAALNE JA MATERIAALNE TUGI ETTEVALMISTUSPERIOODIL	55
VAIMNE ETTEVALMISTUS.....	55
TUGI VÕISTLUSTE EEL JA AJAL	55
VÕISTLUSJÄRGNE ANALÜÜS	56
LISA 2. SOOVITATAV ERIALANE KIRJANDUS.....	57

SISSEJUHATUS

Matkamine on sihipärane liikumine looduses. Rõhuga sõnadel:

- SIHIPÄRANE.
- LIIKUMINE.
- LOODUSES.

“Sihipärane” kätkeb eesmärgi ja ettevalmistust, “liikumine” viitab füüsilisele tegevusele (sportlikkusele), “loodus” märgib määramatust ja ettearvamatus ning viitab oskuste ja teadmiste vajadusele.

Need on matkamise läbivad tunnused, mis ei sõltu eesmärkidest. Matkamise eesmärgi võivad olla erinevad. Näiteks – matkamine on sihipärane liikumine looduses eesmärgiga:

- parandada noorukite väärtushinnanguid (seikluspedagoogika)
- jagada loodusteadmisi ja kasvatada loodusarmastust (loodusretkede korraldamine)
- teenida kasumit (seiklusturism, ökoturism, maaturism, elamusturism, loodusturism, ekstreemturism, seiklusreiside korraldus jne.)
- arendada oma suutlikkust, võrrelda võimeid, sooritada sportlikke saavutusi ja saada vastavalt tunnustust (matkasport).“

Antud õppematerjalis käsitletakse valdkonda lähtuvalt viimasest eesmärgist – edendada matkamist kui sporti. Seejuures on äärmiselt oluline osa ka kahel esimesel eesmärgil: (seiklus)pedagoogikal ja loodusteadlikkusel (looduse väärtustamisel).

Käesolev materjal on mõeldud tulevasele jalgsimatka treenerile, et toetada teda kasulike teadmiste ja vajalike praktiliste nõuannetega.

Treeneri töö matkaspordis – on uus kogemus ning kannab endas suurt vastutust. Matkahuvilised, kes on koondunud treeningrühma, toetuvad ja usaldavad end treeneri teadmiste ja oskustele. Treener annab treeningrühmale vajalikud oskused ja teadmised ning valmistab nad ette ohutuks raskusastme matkaks.

Treener on eeskujuks. Treeningulised omandavad treenerilt mitte ainult vajalikud oskused ja teadmised, vaid ka hoiakud ja suhtumise. Tugev enesekontroll ja igas hetkes heale tavale toetumine on lahutamatuks osaks treeneritöös.

Enne kui alustad matkatreeneri teekonda, pead arvestama kolme olulise nurgakiviga:

1. VASTUTUSE AKTSEPTIIRIMINE

Kui võtad vastu matkatreeneri rolli, isegi kui see on tasuta ja vabatahtlik, ei saa sa mööda vastutusest, mis sellega kaasas käib.

Sinu õpilased usuvad vankumatult, et oled inimene, kes tagab neile parima ohutuse, tagab neile hea ajaviite ja õpetab neid. Seda usaldust ei tohi võtta kergekäeliselt ja selle vastutuse vastu võtmine on oluline samm saamaks võimekaks treeneriks. See nõuab küpsust, asjakohast ettevalmistust ja kogemusi.

2. OHUTUSE TAGAMINE

Sinu peamine roll treenerina on teha õppimisprotsess tõhusaks, huvitavaks, nauditavaks. Samal ajal tuleb tagada kõigile osalejatele ohutus. Ohutus alati ennekõike. Sellegipoolest on vaja säilitada matkamisega kaasnevat seikluslikkust. Seega, tuleb leida sobiv tasakaal - hoida õppe- ja tegevusprotsess vastavalt osalejate oskustasemele parajalt seikluslik ja nauditav ning seejuures hoida riskid vastuvõetaval tasemel, mis tagavad ohutuse.

3. SEADUSANDLUSEGA ARVESTAMINE

Treenerina on sul kohustus olla kursis kehtivate seaduste ning valdkonda puudutavate reguleerivate dokumentidega.

Lagsimatkatreenerite õppesüsteemis on hetkel välja töötatud kolme taseme õppekavad ja õppematerjalid:

- EKR 3 taseme jalgsimatkastreener on esimene aste, nimetus abitreener. Abitreeneri tööd iseloomustab enamjaolt kokkupuude algajate matkahuvilistega. Abitreeneri koolituse eesmärgiks on anda tulevasele treenerile erialased baasteadmised ja –oskused. Abitreener peab suutma läbi viia treeninguid ette antud kava järgi tavapärases keskkonnas.
- EKR 4 taseme jalgsimatkatreeneri töö on astme võrra vastutusrikkam. Ametlik nimetus on nooremtreener. Nooremtreeneri töö sisuks on sportlikel matkadel käimisest huvitatute treenimine, nende matkaeelse ettevalmistuse läbi viimine. Nooremtreeneri koolituse eesmärgiks on anda tulevasele treenerile erialased teadmised ja oskused matkasporti organiseerimiseks ja arendamiseks ning õppe-treeningprotsessi läbiviimiseks vastavlt etteantud kavale ja juhiste erinevates olukordades.
- EKR 5 taseme treener on oma isiklike mitmekülgsete matkakogemustega, pikaajse ja eduka treeneritööga omandanud teadmised, oskused ja kogemused, et valmistada ette matkahuvilisi kõigil tasemetel – algajatest kuni sportlike kõrgendatud saavutustele orienteeritud matkasportlasteni.

Treener omandab koolitusel teadmsied ja oskused, kuidas välja töötada treening-õppekavasid vastavalt treeningrühmale. Lisaks omandab treener koolitusel erinevaid juhtimise- ja kaasamise meetodikaid.

1. JALGSIMATKAMINE

Jalgsimatkamine on kõige kättesaadavam matkaliik. Jalgsimatka sooritatakse jalgsi käies, ilma liiklusvahenditeta. See võimaldab käie kõige raskemalt ligipääsevates kohtades.

Jalgsi matkates kulub vahemaade läbimiseks rohkem aega kui liiklusvahendeid kasutades, kuid aeglane tempo võimaldab pöörata suuremat tähelepanu ümbruskonna detailidele.

Lihtsal maastikul lühikest aega jalgsi matkamine ei nõua erilisi teadmisi, oskusi ega varustust. Pikemad matkamarsruudid, rasked maastikud, keerulised ilmaolud ja muud raskendavad asjaolud nõuavad suuremat ettevalmistust. Jalgsi matkajad peavad üldiselt kandma kogu varustust matka jooksul endaga kaasas, tavaliselt seljakottides. Sellest tingituna on jalgsimatkadel piiratud kestvus kuni 1 kuu.

Jalgsimatka iseloom sõltub maastiku iseloomust (tähistatud rada, madaloo, raba, mets, kõrb, mägismaa jne) ning kasutatavatest abivahenditest (räätsad jne)

Tehniliselt keerulisemaid sportlikke matlu sooritatakse tavapäraselt mägimaastikel ehk mägedes.

Varasemalt (eelmisel sajandil) polnud võimalik ilma spetsiaalse ettevalmistuseta märke minna, siis nüüd on mäed kõigile avatud, võib minna, tulla ja ronida millal iganes. Vastutustunnet on vähem, ettevalmistus puudulikum ja lünklikum nii teadlikkuses, tehnilises kui füüsilises ettevalmistuses. Mäed on ilusad, nende tippudest avanevad kaunid ja avarad vaated, ent mäed on samal ajal ka ohtlik keskkond.

Matkamise erinevus teistest spordialadest tuleneb eelkõige keskkonnast ehk maastikest – varieeruv reljeef, ilmastikuolud, ebastandardus (ei ole ühtseid tingimusi, ka sama marsruut võib olla pidevas muutuses), objektiivsed ohud lisaks subjektiivsetele ohtudele.

Kui teistel spordialadel esinevad lüngad treeningutes ja ettevalmistuses, siis nende puuduste tagajärjeks on tavaliselt jaksad vähem, hüppad vähem, oled aeglasem, jmt. Matkamises lünk teadmistes, oskustes, tehnikas või ebapiisav varustus võib viia tõsiste tagajärgedeni.

Kui spordis võib kiireim, tugevam, siis sportlikus võtmes matkal võime pigem endale liiga teha, nt liiga kiire kõrgusevõtt, aeglasem taastumine, jne.

Jalgsimatkamises on olulisemad oskused ja teadmised, kogemused – osata lugeda maastikku, reljeefi, ohumärke, iseenda ja grupi seisundit, grupi võimekust ja võimalusi, reaalselt ja adekvaatselt hinnata olusid. Mitte lasta end kanda emotsioonidest, ambitsioonidest, mis tavaliselt kipuvad varjutama reaalsustaju, eriti mägedes. Mäed ei andesta vigu!

Olulisel kohal on ettenägemisvõime, arvestamine võimalike ohtude ja muutustega, isegi kui neid marsruuti alustades veel ei ilmne. Oluline on oskus vastavalt olude muutustele muuta oma käitumist ja muuta taktikat.

Matkamine on meeskondlik ala, kus raskematel sportlikel matkadel sõltutakse teineteisest suurel määral ning kogu matka taktika on üles ehitatud rühma oskustele ja vastastikusele usaldusele. Ebapiisava ettevalmistusega grupiliige mõjutab kogu grupi ohutust.

JALGSIMATKAMINE EESTIS

Eesti tänapäevane jalgsimatkamine toetub suures osas RMK ja omavalitsuste matkaradadele ning loodusturismi väiekeetevõtjatele, kes pakuvad matkateenuseid. Suur hulk on inimesi, kes käivad jalgsimatkadel oma sõpruskondadega, peredega või liituvad teistesse matkagruppidesse.

Paraku on jalgsimatkamises matkamise kui spordiala edendamine jäänud üksikute matkaklubide kanda. Aktiivsemad matkaklubid, kes korraldavad treeninguid, väljaõpet ja kaugmatkade õppesõite on Alutaguse Matkaklubi, Harju Matkaklubi ja Põlva Matkaklubi.

Eestis matkamisega tegelejad on üsna killustunud, sageli tuleb ette omaette vaikselt tegutsemist, ühiseid ettevõtmisi on vähevõitu. Ühissündmustest märkimisväärsamad on klubide hooaja lõpetamised, Eesti Matkaliidu korraldatav matkajuhtide ja matkajate kokkutulek ning vabariiklikud matkatehnika võistlused.

Eesti Matkaliit valib iga-aastaselt hooaega lõpetaval matkajate kokkutulekul Aasta Matkaja ja Aasta Matkategelase. Aasta Matkaja tiitel antakse inimesele, kes sooritas möödunud aasta jooksul enim silma paistnud sportlike saavutuste matka(de) juhtimisel või osavõtul ning tegevuse eest matkamise propageerijana. Aasta Matkaja valitakse kõikide matkaliikide seast. Aasta Matkategelase aunimetust omistatakse möödunud kalendriaastal enim silma paistnud aktiivse ja resulatatiivse tegevuse eest matkategevuste juhtimisel ja matkaideede levitamisel.

Kui vaadata hooegade kokkuvõtteid, siis sooritatakse eestlaste poolt vägagi põnevaid matku hästi erinevates matkapiirkondades.

Eesti Matkaliit on Eesti Olümpiakomitee ja Euroopa Rändurite Assotsiatsiooni (ERA) liige alates 1993.a ja osaleb ERA komisjonide töös.

JALGSIMATKAMISE OLEMUS

Jalgsimatkamine on süsteem teadmistest, oskustest ja vilumusest, mis võimaldab inimesel edukalt ja ohutult läbida erinevaid maastike vorme (mets, soo, kõrb, mäed), pikemat aega elada ja töötada raskendatud tingimustes. Lisaks teadmistele ja oskustele, eeldab sportlik matkamine ka füüsilist valmisolekut. Arendades enda juures füüsilisi omadusi kasvatab see matkasportlase julgust, enesevalitsust, usaldust kaaslaste vastu, vastupidavust, suutlikkust raskusi taluda ja neid ületada.

Jalgsimatkamine erineb teistest spordialadest:

- et tal ei ole kõrval vastast (nagu konkurent või vastas võistkond), selle asemel on objektiivsed looduslikud ohud ja raskused maastiku reljeefi ning ilmastikuolude näol.

Jalgsimatkaja võib prognoosida maastiku keskkonnast tulenevaid objektiivseid ohte, ent ei suuda neid mõjutada:

- Kõrgema raskusastmega matkamarsruudil pole grupil reeglina õnnetuse korral võimalik loota kiirele välisele abile. Matkarühm tegutseb omapead autonoomselt ja eemal tsivilisatsioonist;
- Treeneri kontroll on väike, isegi kui ta on grupi koosseisus osalejana;
- Puudub vahetu võistlusmoment ja pealtvaatajad (ehkki on viimasel ajal muutumas, videovõtted, jne);

Sportlik jalgsimatkamine on madalamate raskusastmete puhul (1.-2.ra):

- nauding liikumisest
- nauding ümbritsevast keskkonnast
- nauding seltskonnast

Sportlik jalgsimatkamine on kõrgemate raskusastmete puhul (3.-5.ra):

- Erialane tehnika, teadmised ja oskused (mitte ainult osata, vaid tegutseda teadlikult!)
- Füüsiline ettevalmistus
- Vaimne ettevalmistus
- Otsustusvõime ja kogemus
- Tiimitöö
- Valmisolek muutusteks ja nendega kohanemine
- Kohutavalt palju ebamugavusi, raskusi, takistusi, külma või kuumust, nälga, janu, hirmu, kõrge stress, paha, kole, hirmus ja ohtlik...
- Palju unustamatuid hetki, suurepäraseid vaateid, läbielamisi, eneseületusi...

Ohtude loetelu, mis kõik raskemtael sportlikel matkadel varitsevad ja millega tuleb matkadel arvestada ning ette näha – on väga kirju:

Objektiivsed ohud väliskeskkonnast tulenevalt – matkaja võib küll nende esinemist ette näha, ent tema võimuses pole neid muuta ega neid mõjutada. Edukaks marsruudi läbimiseks peab jalgsimatkaja nendega leppima ja neid taluma, rakendama oma vaistu, tehnilist meisterlikkust ja head füüsilist vastupidavust.

Kliimast ja ilmastikust tingitud ohud – päike, tuul, külm, äike, udu, vihm lumesadu, pimedus.

Maastikest tingitud ohud, eelkõige mägede piirkonnas – laviinid, kivivaringud, selid, jäävaringud, karniisid, lahtised kivid, jne.

Objektiivsed raskused marsruudi läbimisel - marsruudi tehniline raskusaste, mis on kombinatsioon erinevatest faktoritest: jõgede ületused, marsruudi pikkus ja raskus, raske reljeef, spetsiifilised ilma ja kliima tingimused, varustuse puudumine, ettevalmistamatus grupi poolt.

Subjektiiivsed raskused jalgsimatkamisel ehk inimestest endist ja käitumisest tulenevad ohud - tulenevad iga mägironija isikuomadustest ja tema ettevalmistuse tasemest.

Erilise kategooria subjetiivsetest raskustest moodustavad need raskused, mille tekitab matkaja endale ise, nt:

- 1) matkaja, rühmaliikme või terve rühma ettevalmistuse mittevastamine valitud marsruudile.
- 2) rühmaliikmete seast mõne liialt „sportlase“ esinemine, kes ei hinda piisavalt marsruudi raskust, või ei oska teistega arvestada, liigne agarus ja kiirustamine võib tekitada grupis pingeid ja panna nii ennast kui gruppi ohtlikesse olukordadesse;
- 3) matkaja poolt oma võimete ülehindamine (nt jõgede ületamisel ohutusvarustuse vmt puudumine)
- 4) ennastimetlev, reklaamiv või trikiaktsioonid matkaja poolt, mis ei allu mingile loogikale.

JALGSIMATKAMISE ALAD JA KLASSIFIKATSIOON

Jalgsimatkamise baasil formeerunud matkaliigid, mis tulenevad maatsikust ja kasutatavatest abivahenditest.

Jalgsimatkad

Räätsamatkad

Ekspeditsioonid

Tehnilised jalgsimatkad mäestikes

Sportlik raskuskategooriatel põhinev tehniline matkamine

Köietöö

Võistlused matkatehnikatele

Päästetöödele

Trekkimine (Trekking)

JALGSIMATKAJA ARENGUREDEL

Huviline

0 ALGoskused – ohutu kaaslane

I baastasemel – oskab liikuda

II põhitasemel – oskab ees liikuda

III edasijõudnu tasemel – on iseseisev, liider

EKR 4, MATKAJUHT (AKTIIVTEGEVUSE INSTRUKTOR) – juhib madalama raskusastme matku

EKR 5, VANEMMATKAJUHT (AKTIIVTEGEVUSE VANEMINSTRUKTOR) – juhib kõrgema raskusastme matku, koordineerib koostööd

EKR3, ABITREENER, JUHENDAJA – assisteerib treenerit, juhendab algtasemel ühetaolistes olukordades.

EKR4, NOORTREENER – juhendab ja treenib baastasemel ja erinevates olukordades

EKR5, TREENER – juhendab ja treenib kõigil tasemetel

EKR6, VANEMTREENER

– õppemetoodika, õppematerjalid

EKR7, ELIITREENER

- Kauaaegne kogemus,
- tippsportlased

JALGSIMATKA TREENER VS MATKAJUHT/RETKEJUHT VS LOODUSGIID

Sageli kasutatakse neid mõisteid vääriti, läbisegi, nende sisulise ja olemuse vahet tegemata, järgnevalt lühidalt lühiiseloostus iga rolli eripäradest.

Jalgsimatka treener – viib läbi regulaarselt matkaringi või matkatreeninguid. Treeneri töö algab reeglina sügisel ja kestab reeglina juuni lõpuni. Sinna juurde võivad lisanduda suvise perioodi treeninglaagid ja/või õppematkad. Treeneri töö sisuks on tagada osalejatele vajaliku füüsilise-tehnilise-vaimse ja teoreetilise valmisoleku osaleda sportlikul matkal. Treeneri töö ülesandeks on treenida matkahuvisilist mitmekülgset: füüsiline vastupidavus, oskused hakkama saada, vaimne valmisolek.

Nõuded treenerile – motivatsioon ja tahe teadmisi edasi anda, pedagoogilised oskused teadmisi edasi anda, piisav kompetents.

Matkajuht – valmistab ette ja viib läbi konkreetse matka. Grupiga kohtub reeglina enne matka, ning toimetab grupiga kogu nende matkal oleku aja. Viimasel ajal on matkajuht sageli teenindavas rollis. Matkajuht töötab välja marsruudi, organiseerib toiduained, apteegi, side- ja ohutusvahendid, jms sealhulgas ka matkal osaleja jaoks. Sportlike matkade puhul kaasatakse tavapäraselt kogu tegevusprotsessi kõik rühma liikmed. Teenuste puhul tehakse sageli kõik matkakorraldaja poolt.

Matkajuhi eesmärk ei ole matkajat autonoomseks õpetada (kui just klient seda ise ei taha). Matkajuht kohendab enda tegevuse matkaja kiiruse ja oskustega, taseme ja võimekusega.

Loodusgiid – ülesanne on eelkõige looduse vahendamine, sh inimeste keskkonnavalase teadlikkuse tõstmine. Loodusgiid on tavapäraselt teenindavas rollis.

2. TREENERI TÖÖ JALGSIMATKAMISES

TREENERI ROLL, ÜLESANDED JA VASTUTUS

Treener vastutab kogu õppe- ja treeningprotsessi eest, mis hõlmab endas tunduvalt rohkem, kui ainult treeningute läbiviimist.

2.1. Treeningute planeerimine ja optimaalse treeningkava koostamine vastavalt treeningulise eesmärkidele, sportliku võimekuse tasemele, tervisliku/vigastuse seisundile, vanusele ja kogemusele.

Treener peab oskama:

- Valida jalgsimatkamise jaoks sobilikud õppetegevused ja treeningharjutused, mis arendavad võimeid kõigil sportlastel nii individuaalselt kui grupi jaoks. Treeningkava koostamisel järgida optimaalset koormust, järjepidevust ja intensiivsust põhimõtet.
- Individualiseerida ja kohendada treeningharjutusi vastavalt treenituse tasemele arvestades sportlase vajadusi, eesmärke ja võimekust (sh kas vigastatud, vanem, lapsed, jne) ning tervislikku seisundit.
- Hinnata treeningkava edukust ja efektiivsust arvestades sportlase eesmärke ja seisundit.
- Hinnata treeningulise kehaliste võimete arengut ja arvestades tema isiklikke eesmärke.
- Treeningkava mõju monitoorimine ja kohendamine vastavalt sportlaste sooritustele ja eesmärkidele.
- Rakendada treeningutel testharjutusi, et arengut jälgida.

2.2. Treeningute läbiviimine

Ta peab suutma panna grupp ühiselt tööle ning tagama et tekiks ühine ja jagatud vastutus. Üks olulisi rolle on kõigi osalejate jälgimine ja kontroll ning anda tagasisidet. Ta peab ette nägema võimalikke olusituatsioone ja ennetamiseks võtma kasutusele vastumeetmeid.

Treeneri roll on olla tähelepanelik, kehaliste võimete arengut, hinnata treenitava sooritusi ja märgata neis vigu, osutada neile ning parandada neid. Oluline on jälgida treeningul osaleja arengut. Vahel, mõnes olukorras ja vajadusel tuleb osata tõmmata ka pidurit, nt olukorras kus sportlase kiire arengu etapil tekib suur lõhe sportlase enesehinnangul ja reaalsel oskuste ja kogemuste tasemel. See on ohtlik olukord ning sellisel juhul on vajalik jälgida sportlase iseseisvumist ja tegevust.

Treener peab oskama:

- Edasi anda ja rakendada sportliku ettevalmistuse treeningpõhimõtteid, sh õppematkade fookust.
- Valida sobivad (nii üldkehalised kui erialased) tegevused ja harjutused.
- Kirjeldada ja õpetada treeningharjutusi ning teisi õppetegevusi.
- Harida sportlast liigutuste ja tehnikate õige sooritamise tähtsusest ning nende seosest suutlikkuse, ohutuse ja tervisega.
- Eristada sooritusi vigu.
- Oskus eristada õiget liigutust valest liigutusest (ebaefektiivsed vead).
- Eristada liigutuste nüansse ja efektiivsust tõhusamaks sooritamiseks (nõuanded kuidas muuta ebaefektiivne liigutus tõhusamaks, pisinüansid).
- Kasutada selgeid juhiseid vale tegevuse parandamiseks.

- Kasutada erinevaid vihjeid ja vihjamise strateegiaid (visuaalne, verbaalne, tunnetuslik) kuni liigutus on paranenud.
- Juhtida, inspireerida, motiveerida, julgustada, rakendada treeningulisi.
- Jagada sportlasega eesmärkide püstitamise põhimõtteid.
- Tasakaalustada veaparandus positiivse julgustusega.
- Luua täiuslikkuse ja ühtekuuluvuse sisekliima treeninggrupis.

Soovitusi

- Hoia pidevalt treeningulised tegevused ja suuna neid õiges suunas tegutsema ja kaasa mõtlema.
- Käi välja mingeid ilusaid üllatusi, mis tõstab meeleolu ka raskeimatel hetkedel.
- Aeg-ajalt torkida natuke tagant
- Innustada, et tõsta meelsust ja enesehinnangut.
- Parima eeskuju annad kõike ise kaasa tehes, ole ka ise aktiivne.

2.3. Rühma ja treeningprotsessi juhtimine, st treeningkeskkonna (ka ruumi), varustuse, aja ja sportlaste oskuslik organiseerimine et saavutada treeningharjutuste eesmärgid.

Treener peab suutma:

- Planeerida treeningkordi tervikuna, võttes arvesse ja sisaldades üld- ja erialast soojendust, oskuste arendamise harjutusi, treeningu põhiosa ja harjutusi, kehaliste võimete arendamist ja lõdvestusosa.
- Planeerida ja korraldada oskuslikult treeningu logistikat, et maksimeerida treeningu tõhusust (sh vajalikku varustust, liikumise kestust, harjutuste kestust, treeningkeskkonna ja ruumi eripära, treeneri ja sportlase vahelist tagasisidet, jne).
- Pöörata tähelepanu kõikidele grupi liikmete võrdselt.
- Säilita grupiga kontakt, huvitatus ning ühtekuuluvus kogu treeningtunni vältel.

Treeneril on kanda nii õpetuslik kui kasvatuslik roll. Siinkohal on oluline jälgida ka osalejate tervist ja hügieeni. Treenerina ole ise positiivseks eeskujuks, pidades järjekindlalt kinni samadest väärtustest ja tööpõhimõtetest ja nõuetest mida teistele esitad (alates treeningkavast, kehaliste võimete arengust ja tervislikest eluviisidest, jne).

2.4. Treeneri vastutus

Treener tagab treeningkeskkonna ohutuse ja kehtestab varustuse kasutamise ning treeningul käitumise koduskema.

Treeneril on õigus iga hetk treeningtegevus peatada kui ohus on treeninguliste turvalisus.

Riskide maandamiseks:

- Tööta välja ja rakenda kodukord ja ohutusreeglid. See suurendab teadlikkust ja vastutustunnet.

- Treeningutel organiseeri treeninguliste tegevusi ja varustuse kasutust selliselt, et see vähendab riske. Korraga vähem ja järk-järgult keerulisemate tegevuste käsitlemine. Veendu, et sportlane suudab varustust õigesti käsitleda.
- Hoolda ja inspekteeri regulaarselt kasutatavat varustust. Kõige lihtsam on sisse viia varustuse kasutamise päevik. Vähendab riske.
- Hari sportlasi, et ka nemad vastutavad treeningtegevuse efektiivsuse ja ohutuse eest. Eesmärgiga tõsta treeninggrupi liikmete teadlikkust ja panna neid ise olukordade ohtlikkust hindama, võib aeg-ajalt läbi viia väikseid provokatsioone (kuuma ilmaga võtta mõysid peast jne).
- Ole tähelepanelik ja reageeri ekstreemsetele treeningtingimustele (nt palavus, külm, niiskus, libedad olud, jne).
- Rakenda õigeid julgestusmeetmeid ja -tehnikaid ning hari sportlasi ise rakendama kui see on kohane.
- Ole tähelepanelik ja märka sportlastel ülekoormuse ja üleliigse pingutamise märke ning reageeri kohaselt.
- Lähtu treeningute läbiviimisel seaduslikest, ausatest ja õiglastest põhimõtetest.
- Järgi treenerite eetikakoodeksit ja head tava.
- Rakenda sportlase-keskset lähenemist, hooli sportlasest.
- Kõiki töö- ja ohutuse põhimõtteid, mida nõuad treeningulistelt, täida ka ise ALATI! Eeskuju on nakkav. Sama nõudlikkust ja põhimõttekindlust teiste suhtes rakenda ka enda puhul.

Lubamatud tegevused treeneritöö praktikas

- Sertifitseerimata varustuse kasutamine (peab olema kas CE või UIAA)
- Kasutamiseks kõlbmatu ohutusvarustuse kasutamine õppe- ja treeningprotsessis (katkine, ülearu kulunud, aegunud)
- Vastuvõetamatu ja suurte puudustega julgestustehnikate kasutamine õppe- ja treeningprotsessis (nt sobimatu ja ebaturvaline julgestuse organiseerimine, jmt)
- Kinnikeeramata karabiinid (muhviga karabiinidel) õppematade sooritamisel mägistes piirkondades (või ettevalmistaval treeningul)
- Liigne ehk demonstratiivne varustus.
- Ohtliku ja ebakorrektse julgestuse organiseerimine.
- Treeningulised kiivrita ohtlikus kohas.
- Õppuse ja matkade läbiviimine ohtlikus kohas.
- Treeneril puudub õppetreeninguks hädavajalik varustus.

Abitreener:

- peab aru saama talle ette antud treeningkava ning vastavalt sellele oskama läbi viia treeneriga kokku lepitud treeningprotsesse.
- peab oskama ette näidata õiget tehnikat ja liigutust, et parandada treeningulisel arusaamist õigest sooritusest.
- peab oskama vastata küsimustele – milleks ja miks.

- loob heatahtliku ja tõise õhkkonna treeninggrupis.
- peab oskama vajadusel võtta maha stressi ja pingeid grupis.

Kõik ebastandardsed olukorrad vajavad treeneriga kooskõlastust ja heakskiitu.

3. JALGSIMATKAMISE ÕPPE- JA TREENINGPROTSESSI PÕHIMÕTTED

ÕPPETUNDIDE JA TREENINGUTE PÕHIMÕTTED

Jalgsimatkamise jaoks kõik olulisemad sportlikud treeningprintsiibid, mis aitavad treeninguid ohjes hoida ning ohutust veelgi suurendada.

- 1) **Mitmekülgsuse printsiip** – lähtub organismi terviklikkusest. See on oluline mitme aasta treeningute planeerimisel, eriti õpilasarühmade puhul. Esimesel paaril aastal on mõistlik tegeleda esmalt üldise mitmekülgsusega. Oluline on arendada erialaste teadmiste ja oskuste kõrval eelkõige kõiki kehalise võimeid, et luua edasiseks arenguks tugev baas.

1.1. Üldine mitmekülgsus – erinevate maastike kasutamine, laia treeningvahendite, treeningharjutuste, oskuste ringiga tegelemine;

1.2. Eriaalane mitmekülgsus (eriala lähedaste harjutuste ring);

1.3. Spetsialiseerumine – kitsas, konkreetne ala (jalgsimatkad mägistes piirkondades).

- 2) **Teadlikkuse printsiip** – mida teha, kuidas on õige teha ja miks teha. Tipptasemele lähenedes peab teadlikkus suurenema. Treeninguliste õpetamisel on oluline alati selgitada mida teha, kuidas teha, miks just nii teha, samuti mida ei või teha, mis võib juhtuda, kuidas soovimatu ära hoida ehk millele tähelepanu pöörata sooritamisel. Mida kõrgem tase ja suuremad eesmärgid, seda suurem teadlikkus on grupi igalt liikmelt nõutud.

- 3) **Järk-järgulisuse printsiip** – treeningute mahu ja intensiivsuse järk-järguline tõstmine;

- lihtsamalt keerulisemale
- kergelt raskemale
- tuntult tundmatule

Treeningharjutuste valik ja progress peab lähtuma järk-järgulisuse printsiibist, nt. rusunõlval liikumise õppimise järjekord oleks esmalt matkakeppide kasutamine väiksema kaldega rusunõlval > haarava sõlme (nt kolmekordse prussiku) õpe > millele kohe järgneb praktika - ühe repsunõoriga tõus tugikõiel veidi järsemal rusunõlval.

- 4) **Korduse printsiip** – treening on harjutuste kordamine ja seeläbi tehnika kinnistamine. Hea tehnika tuleb läbi rohkete korduste, teadliku treeningtegevuse. Näiteks jõe ületuseks tugikõite üles panemise harjutamine erinevates tingimustes ja õppematkadel.
- 5) **Näitlikkuse printsiip** – põhineb eeskujul (nt ettenäitamine, verbaalsed vihjed, video). Liigutuste õppimise juures on vajalik tunnetuse osa. Treeneritöös on kõik variandid abiks, kuid hästi oluline on õpetada treeningulist ka tunnetama.
- 6) **Spetsialiseerumise printsiip** – et sportlikul tasemel tippu jõuda, on vaja spordis spetsialiseeruda ühele alale. Spetsiifiliste harjutuste abil kutsuda esile spetsiifilisi muutusi sportlase organismis. Spetsialiseerumine oleneb huvist, vanusest, tasemest.

Näiteks raba, tundra, kõrbe jne matkade austajatele pole vaja õpetada mägironimise elemente.

- 7) **Individualiseerimise printsiip** – arvestada individuaalseid iseärasusi (eriti tippspordi juures). Kehalised testid, testtreeningud ja -harjutused, arstlikud uuringud – eesmärgiks on nõrkade ja

tugevate külgede teada saamine. Eakohaste, jõukohaste vahendite ja harjutuste valik ning arvestamine. Treeningud üles ehitada nii et erineva taseme ja võimetega treeningulised saavad treeningult talle sobiva koormuse. Nt treeningharjutuste raskusastme, kestuse, korduste varieerimine ja kohendamine vastavalt sportlasele. Treenerilt nõuab paremat treeningute ettevalmistamist, tulemuseks kõik treeningulised saavad paraja koormuse.

- 8) **Süsteemsuse printsiip** – Treeningut käsitleda kui süsteemi, on treeningu osad, nt tehnika õpetamine on süsteemne. Suuremal süsteemil on oma alamsüsteemid.

Spetsiifilised treeningprintsibid

- 9) **Ülekoormamise printsiip** (overload) – koormus peaks ületama tavalise/igapäevase koormuse, et oleks arendav. Koormusega kohanetakse ning seepärast vaja aegajalt järk-järgult koormust tõsta, et säiliks treeniv ja arendav efekt. Näiteks tempos koosmusega liikumise järk-järguliseks tõstmiseks on mitmeid erinevaid viise (kilomeetrid treeningtunnis, treeningnädalas, treeningaastas, kestvustreeningute arvu tõstmine nädalas, treeningintensiivsuse kasvatamine treeningutel jne).
- 10) **Treeningu efektide pöörduvuse printsiip** – mida kiiremini saavutatakse mingi võime areng, seda kiiremini see ka kaob. Näiteks vastupidavuse arendamine on mitme-aastane projekt ja selle mõju ka püsib tavaliselt kauem.
- 11) **Treeningute variatiivsus** – vaja treeningkoormusi ja mahtu varieerida (nt liikumine räätsadel suuskadel, tõukeratastel, künklikul maastikul, metsas, raiesmikul, teinekord kõndimine lisaraskusega jne).
- 12) **Imiteeritavuse printsiip** – võistlustingimuste/ekstreemse maastiku tingimuste või selle elementide imiteerimine nii liigutusliku kui ka vaimse tegevusega. Nt jõest kaaslaste päästmise imiteerimine, nt võistlusolukorra eelnev treeningutel läbimängimine. Treenerina püüa olla leidlik ja avatud silmadega, et märgata võimalusi et imiteerida treeninguliste jaoks treeningutel meile tavatuid maastike (kõrb, kiire jõgi, mäed jne) -lähedasi tingimusi ja/või selle elemente.

SPORTLIKUKS MATKAKS ETTEVALMISTUSE STRUKTUUR, PÕHIMÕTTED

Matkaja ettevalmistuse põhimõtte sportlikuks raskusastme matkaks on sarnane sportliku treeningu põhitõdedele, ettevalmistuse struktuur koosneb järgmistest komponentidest:

- Füüsiline ettevalmistus
- Tehniline ettevalmistus
- Taktikaline ettevalmistus
- Psühholoogiline ettevalmistus

Treenerina peate tegelema kõigi komponentide arendamisega. Tulenevalt matkamise olemusest, kus olusid ja tegureid, mis mõjutavad marsruudi läbimist on rohkelt, on ettevalmistuse põhimõtteks – "valmistuda kõigeks võimalikuks", mis ees ootavatel marsruutidel ette võib tulla.

Treeningute ja õppe planeerimist tuleks alustada tagumisest otsast ehk eesmärkidest ja oskuste-tehnikate kaardistamisest, mis on vajalikud osata selleks, et ... (konkreetne marsruut, piirkonna eripära, marsruudi iseloom, jmt):

- nt olla usaldusväärne matkakaaslane (algõpetuses)
- nt olla usaldusväärne partner matka tehnilistel lõikudel (baasoskused)
- nt olla kindel liider (põhioskused)
- nt olla kindel partner tehniliselt keerulistel kombineeritud marsruutidel (lumi-jää)

Vastavalt eesmärgile ja milleks valmistutakse on vaja teha suutlikkuse, hädavajalike oskuste, tehnikate loetelu ning teostada ettevalmistuse ajaline planeerimine.

Kui eelolev matkamarsruut nõuab pikka füüsilist pingutamist, siis on olulisel kohal füüsiliste võimete arendamine, eritählepanu vastupidavuse arendamisel. Lisaks sellele vajalike tehniliste oskuste ja tehnikate arendamine. Ettevalmistusse tuleb planeerida marsruudispetsiifikale vastavaid treeninguid sarnase iseloomuga treeningmarsruutidel, nt ettevalmistusdes mägedesse tehniliste elementidega jalgsimatka minekuks võib treeninguteks kasutada aherainemägesid, karjäärialasid, karestikulisi jõgesid jne.

Arendamine toimub läbi treeningute koormuse andmisega, töövõime mõjutamisega ning edenemise juhtimise ja jälgimisega. Treeningutel ja treeningtõusudel sarnaste situatsioonide imiteerimine toetab ja arendab ka taktikalisi ja psühholoogilisi võimeid ettevalmistuses. Oskuslikult, hästi valitud ja doseeritud treeningud, treeningvahendid, treeningülesanded kasvatavad sportlase eneseusku, enesekindlust.

Igapäevaste treeningute planeerimisel tuleb oskuslikult kombineerida sportlikku tegevust ja sobitada seda tegelike matkatehniliste elementidega, nt märkejooksud, jooks ja matkamine vahelduval maastikul, orienteerumine, suusamatkamine, jne. Kõik need aitavad samaegselt arendada nii üldfüüsilist kui vastupidavust kui ka ettevalmistada keha ja vaimu tööks raskendatud tingimustes.

SPORTLIKU JALGSIMATKAJA OSKUSTE PROFIIL

Treeningute üheks peamiseks eesmärgiks on tulevasteks raskusastme matkaks vajalike taedmist, oskuste ning füüsilise ja vaimse ettevalmistuse tagamine. Treeningprotsessi planeerides ja ettevalmistust läbi viies (isegi algõppes) peab kogu aeg tervikust ja peaesmärgist lähtuma. See seob üksikud treeningharjutuste osad tervikuks, annab neile sügavama mõtte ja sihi.

Nii on algõppes hea füüsiline vorm ja korrektselt omandatud oskused kindlaks vundamendiks järgmiste oskuste õppeks järgmistes ettevalmistuse faasides. Teadlik arvestamine kaugema perspektiiviga juba algõppe etapil, aitab meil hoida kõrgeid standardeid läbi kogu treening- ja õppeprotsessi ning suunab meie tegevusi treeningutel.

Matkatreenerina peame tegutsema teadlikult lähtudes jalgsimatkamise eripärast ja nõuetest ettevalmistuses. Juba algfaasis, kui alles omandatakse esimesi teadmisi ja oskusi, saab algust teha üldfüüsilise ettevalmistusega arvestades kaugmatkade jaoks vajalike võimete arendamisega.

JALGSIMATKA ÕPPE-TREENINGTÖÖ NÄIDISRAAMISTIK

Tulenevalt sellest jaguneb õppe-treeningtöö:

- Teadmised (näiteks ca 16 h õppeaastas)
- Oskused (näiteks ca 36 h õppeaastas)

- Üldkehaline ettevalmistus (vastupidavus ja jõutreeningud näiteks ca 68 h õppeaastas).
- Treeningväljasõidud ja –matkad (näiteks ca 4 x aastas)

TEADMISED

1. Tervikpilt
 - 1.1. Jalgsimatkamine, erinevad stiilid ja vormid
 - 1.2. Jalgsimatkamine ja selle eripära
 - 1.3. Jalgsimatkajaarenguredel
 - 1.3.1. Oskusprofiil
 - 1.3.2. Arenguredeli astmed
 - 1.3.3. Nõuded
 - 1.3.4. Rollid
 - 1.4. Seadusandlus
2. Üldteemad
 - 2.1. Jalgsimatkamise ajalugu (maailmas, Eestis)
 - 2.2. Jalgsimatka piirkonnad (sh. looduslikud ja kultuurilised eripärad)
 - 2.3. Reljeef ja mõisted (multikeelne)
 - 2.4. Ohud matkal
 - 2.5. Matkavarustus ja selle valik (isiklik, grupi, talveolude eripära)
 - 2.6. Matkavarustusehooldamine
 - 2.7. Ilm (sh kõrbes, mägedes, tundras)
 - 2.8. Orienteeruminematkal
 - 2.9. Esmaabi, apteek
 - 2.10. Marsruutide raskusastmed
 - 2.11. Marsruudikirjeldused
 - 2.12. Eetika ja käitumine matkal
 - 2.13. Matka ettevalmistus
3. Praktilised teadmised
 - 3.1. Jalgsimatkareeglid
 - 3.2. Looduslikud eripärad ja taktika erinevatel maastikel
 - 3.2.1. Metsad
 - 3.2.2. Sood/rabad
 - 3.2.3. Mõhnad, vallid, pankrannik
 - 3.3. Marsruudi vahetu ettevalmistus
 - 3.4. Julgestus ning liikumise põhimõtted ja tehnika mägises piirkonnas (laugemad ja lihtsamad)
 - 3.4.1. Rohunõlvad
 - 3.4.2. Rusunõlvad
 - 3.4.3. Moreen
 - 3.4.4. Mägijõed
 - 3.4.5. Lumenõlvad
 - 3.4.6. Liustikud
 - 3.5. Õnnetusjuhtumite põhjused ja analüüs

OSKUSED

1. Üldoskused
 - 1.1. Sõlmed
 - 1.1.1. Matkasõlmed

- 1.1.2. Sõlmede abil hädaolukordade lahendamine
- 1.2. Orienteerumine
 - 1.2.1. Orienteerumise ABC
 - 1.2.2. Orienteerumise praktika (maastikumängud, o-tehnika harjutused, o-päevakud)
 - 1.2.3. Orienteerumine raskel maastikul ja raskendatud tingimustes
- 1.3. Laagritoimingud
 - 1.3.1. Laagripaiga valik
 - 1.3.2. Laagripaiga ettevalmistus
 - 1.3.3. Tule/lõkke tegemine
 - 1.3.4. Toidu valmistamine välitingimustes
 - 1.3.5. Toidu võimalused looduskeskonnas
- 2. Matkatehnikad
 - 2.1. Liikumine raskesti läbipääsevates metsades (lodu, raiesmik jne)
 - 2.2. Liikumine ja abivahendid soodes
 - 2.3. Liikumine ja julgestamine rohunõlvadel
 - 2.4. Liikumine ja julgestamine rusunõlvadel
 - 2.5. Liikumine ja julgestamine lumenõlvadel
 - 2.6. Liikumine ja julgestamine jäänõlvadel
 - 2.7. Liikumispõhimõtted ja tehnikad liustikul
 - 2.8. Jõgedeületamine
 - 2.8.1. Jõe ületuse põhimõtted ja eri tehnikad matkatingimustes
 - 2.8.2. Mägijõe ületus
- 3. Kõietehnikad
 - 3.1. Sõlmed
 - 3.1.1. Sõlmede praktiline kasutus
 - 3.1.2. Sõlmed ja eriolukorrad
 - 3.2. Julgestamine
 - 3.2.1. Julgestamise õpe, miks, kuidas, veaolukorrad, korrektne tegevus
 - 3.2.2. Julgestamises esialgse vilumuse saavutamine (kontrollitud keskkonnas)
 - 3.2.3. Julgestamisoskuse testimine
 - 3.3. Matkatehnikamägisepiirkonnas
 - 3.3.1. Tugiköiel tõus 1 repsunõoriga
 - 3.3.2. Enesejulgestus
 - 3.3.3. Laskumine UIAA-sõlmega
 - 3.3.4. Julgestamine UIAA-sõlmega
 - 3.3.5. Jaamade ABC:
 - 3.3.5.1. Jaamade tööpõhimõtted
 - 3.3.5.2. Lihtsad jaamad
 - 3.3.6. Tugiköie või ülesõidu pingutamine jõe ületusel
 - 3.3.7. Kannatanu transport käepäraste vahenditega

ETTEVALMISTUS MATKAKS

- 1. Üldkehaline ettevalmistus
 - 1.1. Matkaja ettevalmistuse põhimõtted
 - 1.2. Üldjõu arendamine
 - 1.3. Vastupidavusearendamine
 - 1.4. Kiiruse, jõu, võimsuse arendamine
 - 1.5. Koordinatsiooni arendamine

- 1.6. Painduvusearendamine
- 1.7. Treeningpõhimõtted
- 1.8. Treeningvahendid
- 1.9. Treeningharjutused
2. Taktikaline ettevalmistus
 - 2.1. Isikliku treeningplaani koostamine
 - 2.2. Isikliku treeningpäeviku pidamine
 - 2.3. Võistlusteksvalmistumine
 - 2.4. Võistlusolukordades tegutsemine
 - 2.5. Matkade planeerimine (3-4 päevased)
 - 2.6. Matkamarsruutide koostamine (3-4 päevased)
 - 2.7. Menüü koostamine
 - 2.8. Matkal tegutsemine
 - 2.9. Kohaneminemuutuvatekeskkondadega
3. Vaimne ettevalmistus
 - 3.1. Matkaalanekirjandus
 - 3.1.1. Õppekirjandus ja -materjalid (eesti ja muu keelne)
 - 3.1.2. Ilukirjandus (eesti ja muu keelne)
 - 3.2. Matkaalased infoallikad, -slaidid
 - 3.3. Matkapäevikud, matkaaruanded
 - 3.4. Klubiõhtud mäemuljetega
 - 3.5. Grupipsühholoogia(üldisem)
 - 3.6. Matkapsühholoogia(erialane)
 - 3.7. Matkaja ettevalmistus ja valmidus seiklusteks

TREENINGUID ISELOOMUSTAVAD TEGURID

Kui kasutatavad treeningvahendid ja -harjutused annavad efekti, võib rääkida treeningkoormusest.

Treeningkoormust iseloomustavateks komponentideks on – maht, intensiivsus, tihedus, kestvus, sagedus.

MAHT – summaarne tööhulk, mis sooritatud treeningtunnis, -nädalas, -tsükliks. Mahtu iseloomustab kõigi mõjutuste kestuse ja korduste arvuna. Vastupidavusaladel mõõdetakse mahtu kilomeetrites, tundides, jõuharjutustel kilogrammides ja tonnides, ronimises nt treeningul ronitud meetrid või liigutuste arv. Koormuse maht oleneb vanusest, ettevalmistusest, taastumise kiirusest, individuaalsetest iseärasustest. Maht ei näita treeningu kvaliteeti.

INTENSIIVSUS – näitab pingutuse suurust teatud ajaühikus, funktsioonide ja treeningtöö pingelisust, on kvaliteedi näitaja. Intensiivsuse ühikud kiirus- ja vastupidavusaladel - m/s, km/h, jõualadel vastupanu suurus, raskus – kg, ronimises nt ronitud raja raskusaste. Intensiivsust võib väljendada ka protsentides, 100% on maksimum ja allpool seda väiksem.

Et intensiivsus tagaks arengut, on vaja et kehaline töö ületaks mõjuva intensiivsuse tsooni. Kui intensiivsus on mõjuva tsooni alumisel piiril – ekstensiivne koormus ja mõjud arenevad aeglaselt, aga püsivalt ja saavutavad hea stabiilsuse. Intensiivsed koormused ülemise piiri lähedal annavad suhteliselt kiire arengu, kuid ei ole püsiv.

TIHEDUS – on ajaline suhe koormuse ja puhkuse vahel, nt treeningharjutuses 30 sek tööd/30 sek puhkust, või 5x1km jooks kiirusel 4km/h ja üle 3 minuti pausi, ronimises näiteks ronimisvastupidavuse treeningul 20min seinal ronimist ja 10 min puhkepausi.

KESTVUS – treeningkoormuse toimeaeg. Leida optimaalsed toimeajad, sõltuvalt mahust ja intensiivsusest. Näiteks aeroobse baasi arendamiseks mitme tunniline treening, SLS 140-150 l/min.

SAGEDUS – üksikute treeningute arv päevas, nädalas või kuus.

TEGURITEST LÄHTUVAD JA SPORTLASE ARENGUT ARVESTAVAD PÕHIMÕTTED

Soovitused treeninguteks:

- Treeni aastaringselt ja järjepidevalt
- Vahelda tugevat ja kerget treeningpäeva/treeningkoormust
- Treeni treeneri juhtimisel, aitab korrektsete liigutuste ja tehnikate omandamisel, mitmekülsus ja kogemused
- Alusta baas- ehk alustreeningutest, kui keha valmis võtta kasutusele järk-järgult raskemaid treeningharjutusi, suurenda ettevaatlikult koormust ja intensiivsust, et tagada järjepidev areng
- Välti ületreeningut
- Esmalt püüa saavutada minimaalse treeninguga maksimaalsed tulemused
- Pea detailset treeningpäevikut
- Mõista treeningu terviklikkuse ja mitmekülsuse põhimõtteid

Treenimisel tekib treenitus ehk kõrge töövõimeseisund, mis on saavutatud kehaliste harjutuste sooritamisel. Treenituse näitajad on:

- Organismi energiavarude ja funktsionaalsete võimete kasv
- Liigutusvilumuste täiustamine, tehnika paranemine
- Organismi talitluse ökonomiseerumine, väljendub nt pulsus, hingamissageduses
- Organismi funktsioonide ja ressursside ulatuslik ja kiire mobiliseerimine
- Üldiste kohanemismehhanismide täiustumine ja organismi mittespetsiifilise vastupanu paranemine, nt külma/sooja parem talumine, kõrgmäestikuga kohanemine)

KÄITUMIS- JA SPORTIMISREEGLID TREENINGUTEL JA MÄGEDES (OMAVAHELINE SEOS)

Läbiv printsiip treeningutel on võimalikult lähedaselt imiteerida tehnikaid ja tingimusi ning nende sooritamisel järgida samu reegleid ja põhimõtteid nagu kasutaks neid ka mägedes. Oskused ja tehnikad mida omandatakse treeningutel, peavad olema üles ehitatud nii, et sama tehnikat ja tööpõhimõtet saab rakendada ka reaalses oludes matkal.

Näiteks on distipliinil oluline roll, et treening algab täpselt, tegevused toimuvad kooskõlastatult ja nagu kokku lepitud. Ka matkal toimub kokkulepitud ajal äratus, algab koordineeritud toimetamine – mõned organiseerivad grupele hommikusöögi valmimine, teised pakivad samal ajal laagrit kokku, toimub vajadusel üksteise abistamine ja eesmärgiks on kokkulepitud ajaks valmisolek alustada edasi liikumisega. Päevane liikumine toimub koos, kedagi mahajätmata, vajadusel kellel raskusi, siis tugevamad ja kiiremad võtavad osa ühisvarustust vähemaks, jälgitakse üksteise seisundit ja vajadusel muduetakse liikumisrežiimi või matkataktikat.

Tehnikad sooritada samadel põhimõtetel nagu teeks seda sportlikul raskusastme matkal. Ei mingeid mööndusi ohutustehnikas ega tööpõhimõtetes. Varustuse kasutuspõhimõtted, hoole, kõik sooritada ja järgida nõudeid niisama nagu mägedes.

See aitab algusest peale omandada õige suhtumise, õiged tööpõhimõtted ja arusaama, mida saab edukalt üle kanda ka mägedesse. Kui aga teha järelandmisi või painutada tehnikaid ja tööpõhimõtteid lubada kasutada ja sooritada teistmoodi kui seda teeksime matkal, siis ajab see teinekord isegi segadusse, kui treeningtingimused ja tööpõhimõtted erinevad kardinaalselt sellest, mis matkal sooritada tuleb ning sellisel ei olda parimal viisil ettevalmistunud.

Lähedus reaalsusele saab olla parim mis treeningutelt kaasa võtta ning aitab treeninguistel paremini mägedeks valmis olla kui aeg käes.

TREENINGKAVA RAAMISTIK ALGTASEMEL HUVILISELE

Üldfüüsiline ettevalmistus, sh vastupidavuse arendamine jalgsimatka spetsiifikat arvestades. Tasub otsida jalgsimatkamisele lähedasi alasid ja harjutusi, nt kiire kepikõnd, jooks vahelduval metsamaastikul – arenevad ka tahtemadused, oskus jagada jõuvarusid; orienteerumine – navigeerimine maastikul, suunahoid, lihastöö raskendatud tingimustes; suusatamine, suusamatkamine; lumes sumpamine, soos matkamine; võimlemisharjutused, gümastika, oma keharaskusega harjutused; lisaraskusega harjutused, raskuste vedamine.

Jõu arendamine. Rõhk jõu/lihasvastupidavuse arendamisel (kordusi 10+). Oluline arendada kõiki lihasgruppe (kõhu, selja, üla ja rinnavöö, jalad). Raskendatud harjutused ja tingimuste imiteerimine, on vaimu ja keha ergutavad.

Teoreetiline ettevalmistus (teadmised). Klubide juures loengusarjad. Matkaalne kirjandus. Kirjandus, artiklid, materjalid internetis (matkapäevikud, matkamuljed, matkaraportid, matka- ja marsruudikirjeldused).

Tehniline ettevalmistus (oskused). Matkasõlmed, kasutus. Elementaarne (ohutu) kaljuronimisoskus. Liikumine mägi reljeefidel (lumel, jääl, rusul, kaljul, harjadel). Julgestusvõtted (lumel, jääl, kaljudel). Tehnilise varustus kasutamisoskus. Laagri püstitamine, laagri varustus, laagritegevused. Esmaabi, ellujäämisvõtted. Matkatakтика. Teadmised päästetööde organisatsioonist.

Materiaalne ettevalmistus. Hakka varakult säästma. Isiklik matkavarustus – saapad, seljakott, magakott, jope, säärised, matt, lamp, püksid. Reisikulud.

Osa varustust saab ka laenutada matkaklubidelt. Esimesest ostust alates varustuse valikul vaata ka veidi kaugemale perspektiiviga.

Matkapiirkonna ja marsruudi tundmaõppimine. Ajakohane info piirkonna, mäe, marsruudi kohta. Varasemad matka aruanded, skeemid, kaardid piirkonnast, matkafotod, varustuse nimekirjad. Marsruudi iseloomu tundmaõppimine, lõikude kirjeldused – võimalik valmistuda. Marsruudikirjeldus – ajaline kestvus, vajalik varustus ja varud marsruudile

Meeskonnatööga harjumine. Reeglina tiimitöö, arvestada tiimi huvide ja töökorraldusega. Sarnased eesmärgid – kokkulepped varasemalt planeerimisel. Jagatud vastutus alad ja rollid, ühisel jõul – vastavalt vajadusele üks kõigi ja kõik ühe eest. Kokkutöötanud, võimed teada, rollid teada.

Vaimne ettevalmistus. Toimub pidevalt ettevalmistuse käigus. Testi ennast, võimeid, varustust, oskusi, teadmisi. Nädalavahetuse matkad. Vastupidavuse treeningud lisaraskusega. Rasketes oludes (külmas, pimedas, tuules, viimas ja nende kõigi kombinatsioonides). Aeg-ajalt proovi nihutada piire.

4. TREENERI ETTEVALMISTUS TREENINGUKS

ÕPPE-TREENINGTUNDIDE TÜÜBID JALGSIMATKAMISES:

1. õpetavad/ pedagoogilised tunnid – uute teadmiste ja oskuste omandamine
 - peamised matkaaalsed teadmised – teadmiste maastikute kohta, matkaliikide ja nende iseärasuste kohta
 - peamised matkatehnilised oskused: liikumistehnikad, julgestustehnikad, varustuse käsitlemine
 - täiendavad matkamisega seotud teadmised ja oskused – laagri toimingud, logistika jne
2. näitlikustav
 - situatsioonid, rollimängud – rühma liikmetel on erinevatel matkadel erinevad rollid.
3. treeniv
 - vastupidavust treeniv – kõndimine varjeerual maastikul, kepikõnd, jooksmine, suusatamine, rattasõit jne
 - omandatud materjali/tehnika/oskuse kinnistamine ja harjamine – matkatehniliste võtete harjamine: näiteks sportlik laskumine, jõe ületamine, tugiköiel liikumine jne
4. kontrolliv
 - teoreetiliste teadmiste kontroll
 - praktiliste oskuste ja vilumustaseme kontroll
 - vastupidavuse kontroll

ÕPPE-TREENINGTUNNI OSAD:

Ettevalmistav osa

- Treeningtunni ülesande püstitus, sisu, tegevuste ja koormuse planeerimine, koha valik, varustuse vajadus jne – see kõik on treeningule eelnev, eelmisel päeval või varem läbi mõeldud ja teostatud;
- Vahetult enne treeningut: vajadusel treeningpaiga ettevalmistus > varustuse ettevalmistus > osalejate ettevalmistus (sh soendus, vajadusel varustuse pealepanek jne)
- Sissejuhatus koos eesootava plaani/ülesande lühikirjeldusega > matkatehniliste oskuste õppimisel ettenäitamine koos selgitustega > sooritatava tehnilise võtte/liigutuse hindamise kriteeriumid.

Treeningu põhiosa

Matkatehniliste oskuste treeningul

- Tehnilise võtte või (osa)liigutus(t)e õppimine
- Tegevuse analüüs ja tagasiside, sh ka treeneri enese analüüs
- Õpitud võtte või liigutuse kompleksne kasutamine tervikliigutuses või -tegevuses
- Treeneri tagasiside

Üldfüüsilisel treeningul

- Distantsti läbimine

Treeningu lõpetav osa

- varustuse kontroll ja kokku kogumine
- Läbitud vahemaa või treeningharjutuste arutelu, hindamine, soovitus
- Lõdvestus, venitused

NB! OHUTUS kogu treeningtunni vältel

PLANEERIMINE

Planeerimise põhimõtted: plaan peaks olema S.M.A.R.T.

Specific – omab eesmärki

Measurable – mõõdetav

Action – orienteeritud tegevusele

Realistic – realistlik

Time frame – ajaline raamistik

TREENINGTUNNI PLANEERIMINE

Peamine eesmärk > Treeningtunni teema/eesmärk > Spetsiifiline eesmärk > Ressurssid > Ülesanded > Standard > Hindamise kriteeriumid > Hindamine > Arutelu > Soovitused

TREENINGTUNNI PLAAN

Treeningtunni eesmärk – mida peaksime õpetama (nt rohunõlvad) või kehalist võimekust treenima

Spetsiifilised eesmärgid ja ülesanded – konkreetset ülesanded, tegevuste loogiline järjestus (nt tutvumine matkakeppidega, trekking kirkaga > liikumine erineva kaldega rohnõlval matkakeppidega > liikumine rohnõlval kirkaga jne)

Ohutuse tagamine – kuidas, millisel viisil, millise varustusega tagatakse ohutus. Võimalik ka vajadus treeningu asukohta muuta kui antud kohas ohutust tagada pole võimalik.

Hindamise kriteeriumid – kuidas hinnata eesmärkide saavutamist.

Aeg – kui palju aega on vaja iga ülesande täitmiseks (teooria > demonstratsioon > praktika)

Kui palju aega on meil õppuse läbiviimiseks (palju on valget aega, sõltumine logistikaplaanist, jne). Võib olla vajadus planeerida antud teema mitme õppetreeningu vahel, et tulla toime ajaliste piiridega. Mõnikord vaja ülesanne lõpetada, et pidada kinni ajakavast, mõnikord vajab ülesanne rohkem aega, et tehniline võtte paremini omandataks.

Varustus – kui palju ja millist varustust on vaja antud ülesannete sooritamiseks (kui palju on osalejaid, sh isiklik varustus, grupi varustus, sh ka ohutuse tagamiseks varustusega arvestada).

Reljeef/asukoht – millist reljeefi, millist tüüpi asukohta on vaja antud treeningülesannete sooritamiseks.

Positsioneerimine – kuidas treener organiseerib gruppide töö (kõik koos, ühekaupa, paarikaupa, individuaalne, grupitöö, jne).

Kasutatav õppemeetod(id) – demonstratsioon, loeng, probleemile suunatud, töö grupis, jne.

NÕUDED JA SOOVITUSED ÕPPETREENINGU LÄBIVIIMISEKS

- **Nõuded ohutusele** – ennekõike osalejate ohutus õppeprotsessis, keelatud vead koos selgitusega, nõuanded ja õiged rõhuasetused õigeks soorituseks
- **Näitlikkus ja demonstratsiooni puhtus** – demonstratsioon peab toimuma sobivates tingimustes, reljeefil ja treeneri poolt igati korrektne
- **Grupi juhtimine** – täpsed juhised, hästi ettevalmistatud treeningkeskkond sujuvaks treeningtööks, pudelikaeltga tegelemine, paindlikkus, märgata ja oskuslikult juhtida kellele vaja lisaülesannet, kellele võimaldada veidi rohkem aega, vajadusel kohendada ülesannet jne
- **Aja juhtimine** – eesmärgiks võimalikult tõhus ajakasutus, oma tegevuste täpne ettevalmistus, selged juhised tegevusteks, üldisest ajaplaanist kinnipidamine, paindlikkus.
- **Iga osaleja ja grupi edasijõudmise hindamine** – hästi planeeritud ja ettevalmistatud treeningpaik ning jõukohane treeningülesanne, märgata vigu, kiire reageerimine neile ja sobivad täiendavad juhised jooksvalt, paindlikkus vajadusel treeningülesannet kohendada
- **Kontrollküsimused** – veendumaks et õpilane on omandanud õige teadmise ja arusaamise, mõistnud liigutuste/tehnikate õiged sõlmpunktid mida ja kuidas oma sooritust jälgida, kontrollida, eesmärgiks õpilase tegevuses teadlikkuse tõstmine.

TREENINGTUNNI PLAAN-KONSPEKTI NÄIDE

1. **Teema:** rusunõlval liikumise tehnikad
2. **Õppetunni teema:** nõlval laskumine ja tõus tugikõie abil: sportlik laskumine, laskumine UIA sõlmega, laskumine abivahendiga, tõsu haaravaga jne
3. **Õppetunni eesmärk:** omandada laskumise võtted rusunõlvadel, liikumispõhimõtted, enesejulgestus, koostöö.
4. **Õppetunni kestus:** 2 tundi
5. **Toimumispaik:** Kohtla-Nõmme aherainemägi
6. **Varustus:**
 - 6.1. isiklik: kiiver, julgestusvöö, julgestusvahend või kaheksa, karabiinid 2 tk, repsunöör 2 tk, ...

6.2. grupivarustus: köied 2 tk, slingid 2 tk, karabiinid 4 tk, ...

7. Põhiosa (osadena):

- Köite üles panemine – 20min
- Tehnikate tutvustamine – 20 min
- Tegevuste sooritamine: laskumised ja tõusud kasutades erinevaid tehnikaid – 60 min

8. Õpitava omandamise hindamise kriteeriumid

- Nimetada ja ette näidata kasutatavad võtted ja selgitada tegevusi
- Osata organiseerida laskumisköit ja sooritada laskumine
- ...

9. Arutelu/Analüüs/Tagasiside 20 min

9.1. Osalejate kohta

- Sooritatud võtete üldvigade ja nende tekke põhjuste väljatoomine
- Eraldi kõige märkimisväärsimate vigade arutamine
- Vigade ärahoidmise variantide ja võimaluste arutamine

9.2. Treener endale

- Tehnika ja taktika vead ja märkused õpilaste ja grupi tegevustes
- Hindamine
- Soovitused ja märkused edaspidiseks tegevuse organisatsiooniks

TREENINGPAIGA VALIK, ETTEVALMISTUS JA KONTROLL

Sõltuvalt treeningu eesmärgist tuleb selleks sobiv ja osalejatele jõukohane treeningpaik valida. Eriti algajatega on kerge tekkima oht, et kui treeningkoht/-rada pole sobiv ega jõukohane.

Treeningpaigal algajate jaoks on esmaseks kriteeriumiks kindlasti paiga ohutus, et tegevus oleks treenerile hästi jälgitav ning ala osalejate võimete ja oskustega.

Treeningpaiga valikul mängib rolli ka osalejate arvukus. Kui väiksema grupiga on valik laiem, siis suurema grupiga on oluline, et kõigi jaoks sobivaid harjutusvõimalusi oleks rohkem ning enamjaolt oleks võimalik neil kogu aeg tegutseda, ilma et peaks järjekorras oma korda pikalt ootama.

Kui treeningul osalejaid on palju, tegevus toimub hajutatult ning treeneril pole võimalik kõigil silma peal hoida, siis jagatakse rühm treeneri ja abitreeneri vahel. Eelnevalt lepatakse kokku teeningu eesmärk, sisu, tegevused, hindamiskriteeriumid, millele tähelepanu pöörata, samuti arutatakse läbi võimalikud lahenduskäigud.

Kui on plaanis uusi oskusi-teadmisi-tehnikat omandada, siis tuleb treeneril tagada ka osaliste tähelepanu püsimine endal, st et samal ajal ei oleks läheduses muid segavaid – tähelepanu endale tõmbavaid tegevusi.

Loodusliku treeningpaiga valikul tuleb lähtuda reljeefi ja olude sobivusega treeningu eesmärkidega.

Ligipääsetavus ja segavatele/ohtlikele objektidele tuleks kõigepealt tähelepanu pöörata – serva peal ohtlikud kivid, pude kivim, tihe võsa jalamil, suured ja teravad kivid jalamil, rohke värske murdumismärkidega kivid jalamil on kõik ohtlikud märgid, et reljeef on "elav" (näiteks pankrannikul) ja pidevas muutuses.

Enne treeningut seab treener varustuse valmis, eemaldab puudused, vajadusel eemaldab ohtliku varustuse treeningvarustusest ning tagab, et eemaldatud varustus ei oleks mingil juhul enam kättesaadav.

Vähemalt kord aastas tehakse nõ varustuse täisinventuur, mille käigus lisaks seisundi hindamisele ja varustuse üles loetlemisele on mõistlik ka varustus üles pildistada ja korralikult seisund kaardistada.

Täiendavalt tuleks jälgida ka varustuse aegumisi, olenevalt varustuse kasutamise sagedusest ja intensiivsusest, järgitakse soovituslikke kasutusea perioode ning jälgitakse pidevalt ja täiendatakse seda vastavalt oma tähelepanekutele, nt millal on mõistlik köied välja vahetada, millal ronimisvööd, jne.

JALGSIMATKA TREENINGRÜHMA VÄLITREENINGU (KAMU territooriumil, aherainemägedel, üldkehalise fookusega) STRUKTUURI NÄIDE:

1. Treeningu sisu tutvustus, 10min

- Treeningu eesmärgi tutvustus
- Treeningülesannete tutvustus, koos täpsete juhistega
- Juhised ajakasutuse kohta.

2. Põhiosa - Jõuringid, 90-95min

- Matkakeppidega kiirküünd aheraine mägedel olevatel radadel
- Jooks staadionil ca 10min
- Jõujaam – KAMU ees oleval platsil
 - 20x tagurpidikükid > 20x ühel jala hüplemine > 10x pargipingil ülakehatõsted kõhule + 10x seljale > 10x kätekõverdised > 12x sammväljaastad > 12x tagatoengus kätekõverdused

3. Lihashoole, venitused, lõdvestav sõrk, tagasiside, 10-15min

JALGSIMATKA TREENINGRÜHMA VÄLITREENINGU (KAMU territooriumil tammede all, matkatehnika oskusõppe fookusega) STRUKTUURI NÄIDE:

1. Treeningu sisu tutvustus, 10min

- Treeningu eesmärgi tutvustus
- Treeningülesanded, koos täpsete juhistega, ettenäitamine
- Gruppideks jaotamine
- Juhised ajakasutuse, varustuse kasutuse, piirangute, jmt kohta.

2. Jalgsimatka tehnika mägistes piirkondades, 85-90min

Teema – jõe ülesõidu organiseerimise imiteerimine puude vahel - Harjutus

- köieotste üle "jõe" viskamise harjutamine, 12-15-20m
 - julgestusjaamade ehitus
 - ülesõiduköite pingutamine plokisüsteemidega
 - pingutatud köie fikseerimine
 - julgestus/saateköie organiseerimine
 - ülesõit
 - köite järgitõmbamine
3. Treeningu analüüs, tagasiside, soovitusel, 5-10min
 4. Varustuse kontroll ja kokkupanek, 15min

5. TREENINGUTE JUHENDAMINE

JUHENDAMISE TÖÖRIISTAKAST

Treenerina on meie vastutusel õpetada ja kaasa aidata õpilastel teatud kindlate oskuste, tehnikate, teadmiste ja käitumisreeglite omandamist.

Parimail ja efektiivseimal viisil teistele oskuste õpetamiseks peame esmalt ise mõistma õppimisprotsessi – kuidas inimesed uusi oskusi omandavad. See teadmine aitab meil õppetegevused ja treeningud vastavalt üles ehitada ja tagada õpilastele toetav õpi- ja treeningkeskkond.

TEHNIKA vs OSKUS. Treenimisel on oluline eristada oskus tehnikast. Tehnika on ülesanne mis on sooritatud isolatsioonis. Oskus on võime valida ja sooritada tehnikat vastavalt olukorrale. Esimese sammuna õpetame õpilased sooritama isoleeritud liigutusi ja tehnikaid kontrollitud ja ohutus keskkonnas. Kui tehnika on omandatud – vajalikud liigutused tehakse efektiivselt, kontrollitult ja teadlikult, siis muudame järk-järgult ülesande keerukusastet ning aitame õpilastel omandada tehnika kasutust järjest raskemates olukordades. Treenerina peame jälgima ja tagama, et kõigepealt omandatakse heal tasemel tehnika, enne kui anname neile rohkem oskusi nõudvaid ülesandeid ja raskemaid komplekseid situatsioonülesandeid. Samuti peame jälgima, et raskus- ja keerukusastme tõstmisega säiliks hea tehniline sooritus. Kui ülesande käigus tehniline sooritus laguneb, tuleb minna ja teha täiendavat tööd eelmisel tasemel kuni oleme valmis sooritama tehnikat nõutud kvaliteeditasemel. Vastasel juhul lõhume hea liigutusmusteri.

KOGEMUSLIK ÕPPIMINE. Õppimine toimub läbi kogemuse, proovimise-katsetamise ja vigade tegemise õpilase poolt. Ette antud ülesandele (nt boulder-rada) õpilane vaatleb ja planeerib oma tegevust. Seejärel tegutseb ehk teeb katse ronida. Kas ronimine õnnestus või mitte, võetakse hetk analüüsiks et mis läks hästi ja õigesti või mis läks valesti. Tegevuse järelanalüüsi kasutatakse järgnevate tegevuste planeerimiseks ja õppeprotsessi tsükkel algab otsast peale – planeeri > tegutse > analüüsi > planeeri > tegutse > analüüsi > jne, toimub järjepidev kogemustele põhinev õpe. Iga õppetsükliga meie kogemused täienevad, teadmised avarduvad ja oskused arenevad. Mõnikord on vajalik senised järeldused ja teadmised taas üle vaadata ja olukord ümber hinnata, et uuesti tegevus arengusse suunata.

Esimeseks faasiks on luua toetav ja positiivset õppimist võimaldav keskkond. Näiteks valida õppekeskkonnaks sobiv ja jõukohane treeningmaastik/-rada/-paik, mis on vastav nii õpilase oskuste tasemele, mis võimaldab meil hästi tehnikat ja oskust edasi anda ja õppekeskkond, mille ärevustase on viidud miinimumini.

Järgmisena püüame õpilastele luua seosed varasemalt õpituga. Isegi kui meil on tegu absoluutselt algajaga, saame tuua näiteid, mis loovad analooge järgneva tegevusega või aitavad õpilasel meenutada teadmisi ja kogemusi eelnevatest õppekordadest. See aitab meil teha sissejuhatust eelolevasse teemasse.

Seejärel paneme oskuse konteksti. Sama näidet kasutades, selgitame õpilastele et antud põhimõtte – ronimine algab jalgadest – on üheks ronimisliigutuste põhioskustest ja sellel on oluline osa tasakaalu ja kontrolli saavutamisel ronimisel. Et saavutada hea tasakaal, peame kõigepealt pöörama tähelepanu jalgadele ning siis on meil parem ja suurem võimalus leida ka head tasakaalu. Täiendavalt sobib ka selgitada mida me ootame antud treeningharjutusega saavutada, mida on õpitud või saavutatud oma arengus ja kuidas see paigutub tervikpilti.

Siis me näitame neile, mida neil on vaja teha, lisades selgitused miks ja kuidas on vaja teha, järjest täpsemad ja detailsemad nüansid, mida tuleb sooritamisel silmas pidada. Samuti püüame edasi anda

näpunäiteid, kuidas ära tunda õiget ja korrektset sooritust ning millised on kvaliteetse liigutuse standardid.

Järgneb tegevuse faas, kus laseme esmalt õpilastel lihtsalt tegutseda ja läbida planeeri-tegutse-analüüsi minitsükleid, olles samal ajal kogu aeg kõrval ja suunates ja abistades neil ära tunda ja eristada õiget liigutust ebakorrektselt.

Seejärel palume neil demonstreerida mida nad on õppinud.

Lõpuks, kogume õpilased kokku ja anname tagasisidet mida ja kuidas nad tegutsesid, millele tähelepanu pöörata ja aitame neil kinnistada õigeid arusaama korrektest liigutusest.

ÕPPIMISKÕVER. Treenerina on meil kasulik teadmine õppimiskõverast ja õppimise faasidest, et jälgida ja juhtida õppemisprotsessi, olla teadlik mismoodi toimuvad oskuste omandamine.

EFEKTIIVSE TREENERI OMADUSED (ALUN RICHARDSON, 2007):

- Aktsepteerib vastutustunnet ja kohustusi ning mõistab mida seadus neilt ootab ja eeldab;
- Neil on eesmärk eelseisva matka/treeningu jaoks ja neil on treeningtund ettevalmistatud;
- Omavad mimekesiseid õpetusmeetodeid, analüüsivad ja annavad tagasisidet oskuste ja arengu osas;
- Pidevalt hindavad/kritiseerivad ka omaenda tegutsemist ja õpetamise efektiivsust, otsivad erinevaid ja kaasahaaravaid viise kuidas püüda õpilaste tähelepanu;
- Naudivad õpetamist ja teiste seltskonda, seavad teiste õpetamise kõrgemale enese saavutus- ja teostusvajadustest;
- Tunnevad huvi õpilaste käekäigu vastu ning omavad hoolivat suhtumist õpilaste vastu;
- On veenev ja julgustav, omab usaldavat-kindlat-kvaliteetset-põhjendatud otsustusvõimet ning on võimeline tegema selgeid otsuseid isegi pinge ja stressi olukordades.
- On kirklik mägede vastu ning on võimeline esitlema seda ala kaasahaaravalt ja põneva seiklusena;
- Saab aru hea ja õige liigutuse ja tehnika õpetamise olulisusest õpilaste mägironimiskarjääri alguses;
- Suudab pakkuda nõuandeid treeningute, vigastustest hoidumise ja varustuse kohta;
- On teadlik ja järgib ka ise keskkonnakaitselisi põhimõtteid ning annab need teadmised edasi õpilastele;
- On hästi teadlik objektiivsetest ohtudest ja subjektiivsetest ohtudest ning teab kuidas neid juhtida;
- On heaks eeskujuks ja inspireerib enesekindlusega.

SUHTLEMINE, MOTIVEERIMINE, TAGASISIDE, AUTONOOMSUS

Eesmärk on inimese areng, teadlikkus kasv, eluoskuste õpetamine. Treeneril on oluline roll noore arengus. Need väärtused, hoiakud ja töökultuur mida treener ise kannab ja osalejatelt nõuab, mõjutavad treeninggrupis osalejaid.

Kui treener defineerib edu ainult võidu kaudu ehk välise motivatsiooni kaudu, siis ei ole see nii püsiv võte.

Kui edu defineerida aga isikliku arengu kaudu, siis võime ka kaotusele anda positiivse varjundi. Me õpime sellest midagi kasulikku. Meil on mõtted, mille kallal tuleb edasi tööd teha, et ennast paremaks saada.

Kõige parem ja püsivam on inimese enda sisemine motivatsioon – ma naudin tegevust, ma õpin ja arenen, saan osavamaks ja lähen paremaks.

Noortel on kalduvus ennast võrrelda teistega, konkureerida, võistelda kõiges. Eriti noorte puhul on oluline väärtustada võistlust kogemuse saamise eesmärgil, arengu ja lõbu eesmärgil, enese proovilepanek, mõnus vaheldus tavapärastele treeningutele. Rõhuda, et õpilane on tugev ja hea ka siis kui ei võida.

Treener peaks mõjuma innustavana, on järjepidev, on eeskujuks, professionaalne, on teadmisi. Treeneri sisemist jõudu näitab rahulikkus, enese tagasihoidmise võimekus. Küsib ja arvestab ja vajadusel muudab.

Väärtustage treeninggrupis pingutust, arengut ja protsessi.

Treenitavad ootavad treenerilt entusiasmi, positiivset ja avatud suhtlemist, infot, tagasidet, tähelepanelikkust, usaldusväarsust, kompetentsust, osavõtlikkust, füüsilist ja psühholoogilist kohalolekut, juhendamist, vastutust.

Usaldussuhte hoidmiseks ja säilitamiseks oluline isiklikul tasemele suhtlemine, sealjuures profesionaalsuse säilitamine. Oluliseks muutuvad omavahelised kokkulepped ning vajadusel oskus lahendada konfliktsituatsioone.

Motivatsioon on käitumise tõukejõuks. Tahe tööd teha on seotud eesmärgiga. Püsivuse püsimine sõltub, kuidas on eesmärgid püstitatud (noore terviklik ja järjepidev areng vs eesmärgi orienteeritus, et mitte kunagi kaotada - kaotushirm).

Treenerina saame olla neutraalne kaotuse suhtes. Julgustame proovima ja katsetama, uusi väljakutseid vastu võtma, mille paratamatuks osaks on vahel ka eksimused, kaotused ja tagasilöögid. Kuid saame selgelt väljendada, et märkame ja väärtustame pingutust. Saame esile tuua selle, mis on soorituses paranenud ja selle, mida tehes on võimalik sooritust parandada. Leiame selle miski, mille poolest konkreetne tulemus on väärtuslik. Nii võib eduna kogeda igat situatsiooni (ka kaotust), kus inimene on rahul endaga, sest võitles lõpuni, pingutas ja suutis realiseerida oma hetkevõimed.

Treeneri ülesanne on ka parandada vigu ja ootusi realistlikumaks muuta. Kui on vaja korrigeerida õpilase sooritust, siis too esmalt esile mis on soorituses paranenud ja mis on hästi ning see, mida tehes on võimalik sooritust parandada. Demonstreeri, näita ette ja selgita kuidas on parem ja õigem teha, milleks teha. Seejärel veendu et teeb õigesti, vajadusel anna lisa juhiseid ning tunnusta kui sooritus muutus paremaks. Ole kohal ja anna teada et sinu abi on alati saadaval, anna asjakohast tagasisidet sooritusele ja vigadele, et teaks töötada nõrkade külgede kallal.

TAGASISIDE

Suures grupis tagasiside andmine:

- Üldisem tagasiside kõigile
- Mõni trenn vajadusel personaalne tagasiside
- Kui osalejaid on palju, siis üks treener ei suuda kõigile tagasisidet anda, sellisel juhul saab treener näidata avatust ja anda võimaluse "Kas on kellelgi anda tagasisidet või on tekkinud küsimusi?" ning seejärel tegeleda nendega, kes vajavad rohkem tähelepanu ja täiendavat selgitamist.

TÖÖ ERIPÄRA NOORTEGA, LASTEGA

Treener peab laste ja noorte puhul teostama järelvalvet hoolsuse tasemel nagu lapsevanem seda eeldab ja ootab. Lapsevanemate nõusolek ja luba plaanitavate tegevuste läbiviimiseks on hädavajalik, et kindlustada lapsevanemate täielik teadlikkus tegevuse iseloomust ja kaasnevatest riskidest.

Noorte ja laste puhul tuleb arvestada, et nad ei mõista täiel määral matkategevustega, eriti matkatehniksite õppustega kaasnevaid riske ega käitu mõistlikult. Nad ei oska teha otsuseid lähtuvalt võimalikest tagajärgedest endale ega oska avrestada oma tegevuse mõjudest teistele. Seepärast peab laste ja noorte treener/instruktor neid kaitsma selliste võimalike sündmuste eest.

Laste- ja noorte treeninggrupis saab treener treeningkeskkonda kujundada, luua positiivseid emotsioone toetava õhkkonna – põnevus, elevus, rahulolu, positiivsed tunded on need mis emotsioone ja motivatsiooni kõrgel hoiavad.

Treenerina tuleb ka palju tähelepanu pöörata, et lastel-noortel-treeningulistel tekiks optimaalne eneseusk. Laps peab uskuma, et on võimeline ülesannet sooritama ja saavutama eesmärgi. Eriti oluline on last innustada peale esimest ebaõnnestunud katset.

Ebakindlus väljendub oma võimetesse mitte uskusena, ei usuta hakkama saamisenesse, ei pingutata ja see pärsib treeningulise tegevust ja tahet ülesandeid sooritada.

Treener saab optimaalse eneseusu kujunemist juhtida ea- ja jõukohaste, oskuste tasemele vastavate kuid samas parajalt mõõdukal väljakutset pakkuvate treeningülesannetega, mis järk-järgult raskusastmelt progresseeruvad. Treener peab jälgima ja hindama treeninguliste edasijõudmist ning kohendama treeningkava vastavalt vajadusele. Mõnikord on vajalik ette anda parajalt optimaalselt raske ülesanne, mille sooritamine esitab küll suure väljakutse, kuid mis on siiski treeningliste võimetekohane, ja selle sooritamine toidaks hästi eneseusku. Teinekord on vajalik ära tunnetada hetk, mil treeningulistele tuleb anda rohkem aega oskuste kinnistamiseks, varieerida tingimustega (mitte raskusastmega), et soorituse ebakindlus pöörata positiivseks, optimaalseks enesekindluseks.

Asjakohane ja õigeaegne kiitus toidab samuti tajutud kompetentsust ja tõstab sisemist motivatsiooni. Tänu sellele et niimoodi tegid, saavutasidki. Eneseusk kasvab selle pealt.

Kui õpilane teeb vigu sooritamisel, siis esmalt kiita õppimist, positiivsete asjade arengut ning eraldi teemana välja tuua, mis vajab arendamist.

Ebakindlus on kerge tekkima, kui matkal või treeningul valida liiga keeruline maastik. Näiteks ei tasu esimesel korral kohe minna madal- või siirdesoosse ning soonikutekohtadesse, kus sohu vajumine on

suurem. Alustada võiks raba ehk kõrgsoo läbimisega, ilma soonikute kohtade. Lapsed harjuvad ja omandavad järk-järgult parema liikumistehnika pehmel pinnasel.

Laste ja noorte treeningute planeerimisel soovitusel

- lähene individuaalselt
- treeninguteks ettevalmistus
- planeerimisel ja treeningu läbiviimisel ole paindlik, vajadusel kohenda plaane, vahelda raskeid ja kergeid
- lihtsamalt-keerulisemale, kergelt-raskemale, järk-järgulisus ja jõukohasus!

Eriti noorteklassides olla parem veidi rohkem alatreenitud kui pisut ületreenitud

Kui rühmas on erineva tasemega lapsed-noored, siis võimalusel tuleks anda individuaalselt erinevad treeningülesanded, nt varieerida ülesande raskusastet. Võimaldada lapsel valida ise jõukohane ülesanne. Lasta noorel avastada mismoodi seda ülesannet teha. Treenerina lase õpilastel endil lahenduskäik avastada. Selleks peavad lastel vastavad alusteadmised olema.

TAGASISIDE, ANALÜÜS

Järel-analüüsil on kindel koht õppeprotsessis. Peetakse peale õppe-treeningsükli lõppu, pärast sportliku matka sooritust:

Analüüsi eesmärk

Algajatega:

- Välja tuua ja üle täpsustada tehnilised ja taktikalised vead;
- Suunised ja juhised vigade parandamiseks
- Anda personaalne hinnang osalejate tegevusele
- Anda soovitusel edasiseks enesearendamiseks

Edasijõudnutega:

- Kogemuse teadvustamine ja kinnistamine
- Enda ja teiste tegevuste ja oskuste analüüsimise õppimine, positiivsete momentide välja toomine, samuti vigade ja puuduste välja selgitamine, samuti põhjuste väljaselgitamine.

Analüüsi küsimused:

- Õppetegevuse korraldus (treeningpaiga sobivus, kas ülesanne oli osalejatele jõukohane, sobiv ja piisav varustus jne)
- Ohutuse tagamine
- Tehniliste, taktikaliste, meetoodiliste ülesannete täitmine
- Osalejate individuaalne ja grupi töö vastavus püstitatud eesmärgile
- Hindamine ja järeltused

Analüüsi läbiviimine

- Välja selgitada osalejate ettevalmistuse tase
- Anda iseloomustus püstitatud ülesannete täitmisele antud oludes
- Määratleda ülesande täitmise vastavus püstitatud ülesandele
- Välja tuua positiivsed tegevused, vead ja rikkumised iga osaleja ja kogu grupi peale kokku
- Üldine analüüs ja tulemused
- Soovitused osalejatele edaspidiseks

EDASIJÕUDMISE HINDAMINE

Eesmärk:

- Õppeprotsessis positiivsete ja negatiivsete momentide määratlemine
- Õppeprotsessis põhjuste ja tagajärgede selgitamine
- Õpetamise efektiivsuse hindamine
- Motivatsioon ja püüdlus täiuslikkusele
- Edasijõudmise arvestuse pidamine

Hindamise põhimõtted:

Peab olema adekvaatne võimalus hinnata: teadmiste hulka, arusaamist, tegevuse mõtestatust, teadmiste, oskuste ja vilumuste taset ja täpsust.

Mitmekülgsus

Teadmiste maht

Õpitust arusaamine

Tegevuste mõtestatus

Teadmiste, oskuste ja vilumuse tase

Objektiivsus

Hinnata seda mida osaleja oma tasemele vastavalt peab teadma (pole vaja hinnata seda, mida osaleja veel ei pea teadma). Tuleb hinnata konkreetselt tegevust ja seda parandada. Ei tohi olla eelarvamusi ega eelistusi osalejate seas. Suhtumine peab olema heatahtlik, et säilitada head töökeskkonda ja suhtluskliimat.

Ettevalmistuse taseme nõuetele vastamine

Objekti hindamise konkreetsus

Liialdusteta

Individaalsus

Säilitada ka individuaalne mõõde hindamises - ühe inimese isiklik pingutus, areng, edenemine oma võimete kontekstis võib olla palju märkimisväärssem, kui treeninguliste vahelises paremuse võrdluses. Ära märkida ka head sooritust.

Anda personaalseid hindeid. Välja selgitada täiustamise dünaamika

6. JALGSIMATKA VARUSTUS, TREENING- JA ÕPPEVAHENDID

ISIKLIK VARUSTUS TREENINGUTEL JA ÕPPEMATKADEL

Treeneri rolliks on nõustada ja anda soovitusi vajamineva varustuse osas ning selle valikul.

Üldjuhul ei ole spetsiaalse viimase sõna peal matkariietuse puudumine põhjuseks, et matkaspordiga ei saa tegeleda. Kõndimiseks looduses sobivad erinevad sportlikud jalanõude ja erinevad mugavad riided.

Kui treenerina näed, et matkaringis osalejal ei ole finantside puuduse tõttu hankida parimat sobivat isiklikku varustust, aruata temaga läbi võimalikud sobivad alternatiivid.

Loomulikult tõstab spetsiaalne ja õige matkavarustus treenitava mugavusastet. Siinkohal on treeneri roll uue varustuse soetamisel, anda nõu.

Oluliseim isiklik matkaravustus:

- Matkasaapad – halb jalanõu, annab nii treeningul kui õppematkal kiiresti tunda. Matkasaabas peaks hoidma jala kuiva ja kaitsma jala väändumise eest. Saapa kõrgus sõltub eesmärgist.
- Jope – kõige parem, kui on võimalik soetada vett pidav, aga hingav jope. Alternatiivina saab kasutada koos tavajopet ja vihmakeepi.
- Matkapüksid – pükstel on sama põhimõte, mis jopel. Soovitus on vaadata tugevamast kangast püksid, millel on lisatugevdused säärtel, põlvedel ja tagumikul. Alternatiivina saab kasutada soojasid dressipükse koos vettpidavate kilepükstega.
- Magamiskott – pinge soojem ja pigem pikem. Magamiskoti valikul lähtuda comfort-trimpratuurist.
- Seljakott – õpilastel on sobivaks seljakoti suuruseks 40-60 l, täiskasvanutel 80-90 l. Enne ostmist on soovituslik proovida erinevaid seljakotte ja seda koos raskustega.
- Magamismatt
- Pikk soe pesu
- Soe kapmsun või fliis
- Vest
- Müts, puff
- Kindad
- Sokid
- Talvel ja rabas – bahillid
- Pealamp
- Olenevalt maastikust – matkakepid
- Raba- ja talvematkadel – räätsad

Rühmavarustus

- Telk
- Priimus
- Pajad
- Priimuse kütus
- Klaasiriie/tuuleari

- Remondikomplekt
- Õmbluskomplekt
- Apteek
- Kompass
- Piirkonna kaart

Varustus matkatehniliste elementide sooritamiseks

Treenerina pead tagama et treeningul oleks piisavalt varustust. Elementaarne matkatehnika treeningvarustuse komplekt sisaldab:

- Julgestusvööd (reguleerimisvõimalusega, st universaalsed igas suuruses ronijate jaoks – 2a...120kg)
- Julgestusköied (dünaamilised) – reeklina 30-40 m
- Tugiköied (staatiliselt) – reeglina piisab Eesti oludes 12-25m tugiköitest, treeningute jaoks võiks mõni olla ka pikem 30-40m.
- Julgestusvahendid – ATC tüüpi julgestusvahendid.
- Karabiinid HMS+väikesed
- Slingid 80cm ja 120 cm

VARUSTUSE HOOLDUS, KORRASHOID

- Pärast kasutamist kindlasti varustus puhastada ja kuivatada
- Üldjuhul puhastatakse matkavarustust (sh köied) leige veega pesta
- Ei tohi kasutada keemilisi vahendeid, piisab leigest tavalisest veest
- Köisi ei kuivatata rippasendis
- Pea silmas, et suurem osa köie katkemisi toimub terava serva poolt köie lõikamise tagajärjel, mitte köie tugevusest.

VARUSTUSE ELUIGA

Kasuta alati sertifitseeritud varustust ja jägi juures olevat sertifikaati.

TÄIENDAVID TREENINGVAHENDID JALGSIMATKA TREENIMISEKS

Hea treeningpaik treeninguteks sisaldab lisaks matkatehnika õppimiseks mitmeid teisi üldkehalist treeningvarustust:

Üldkehaliseks arendamiseks abistavad treeningvahendid:

- Lõuatõmbekang – matkaja üldfüüsilise jõu ettevalmistuse lahutamatu treeningvahend. Lõuatõmmete variatsioonid (lock-offid, frenchies, jne), põlvetõsted, jalatõsted vastu kangi, jõutõusud, tirelid, puusapuuted, jpm.

- Trapets – köite otsas rippuv lõuatõmbekang. Dünaamiline, nõudlikum. Sarnased harjutused, kuid liikuval trapetsil annab hoopis teistsuguse, dünaamilisema tunnetuse.
- Võimlemisrõngad – suurepärased abivahendid koordineerimise ja osavuse arendamiseks. Suur hulk gümnaastilisi harjutusi. Sobivam edasijõudnutele, kuna eeldab sportlaselt head kontrolli ja üldfüüsilist valmisolekut. Õige sooritustehnika on hädavajalik, et hoidua vigastustest.
- Topispallid – viseteks, heideteks, pöõreteks, raskendatud ja varieerivateks kätekõverdusteks, plankudeks, kükkideks, rinnale võttudeks, jne.
- Kõrge pink, kast (sobivad ka pargipingid) – peale ja mahahüpeteks, üle hüpeteks, peale sammumiseks, keretõsteteks, tagatoengus kätekõverdusteks pingil, jpm.
- Tõstmiskang koos lisaraskustega
- Jõukummid
- Venituskummid

7. OHUTUS, RISKIJUHTIMINE

SPORDISEADUS

Spordiseadus (edaspidi SpS) sätestab treenerite õigused ja kohustused. SpS §-s 6 esitatakse treenerile järgmised nõuded. Treener on kohustatud:

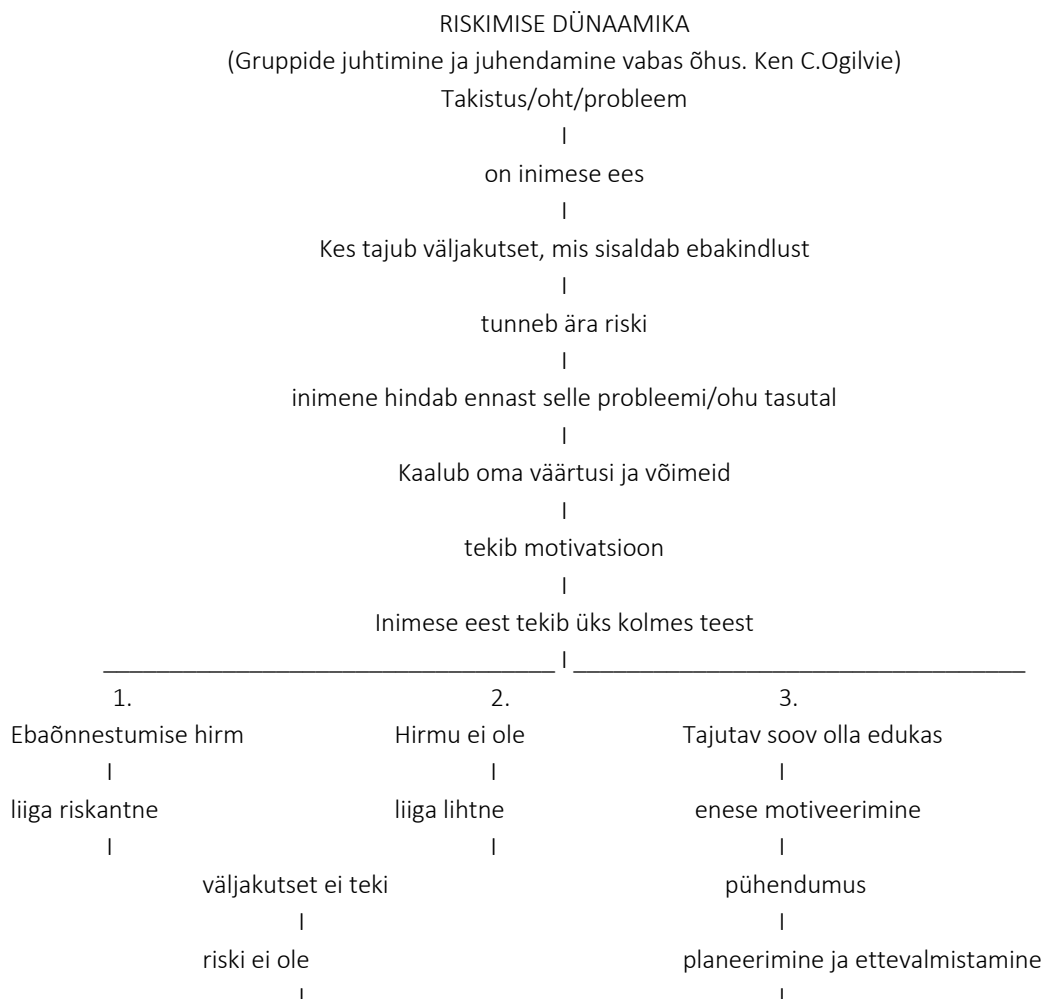
- 1) tagama sportliku treeningu aluspõhimõtete järgimise ja ohutuse;
- 2) jälgima treeningukoormuse vastavust juhendatavate tervislikule seisundile.

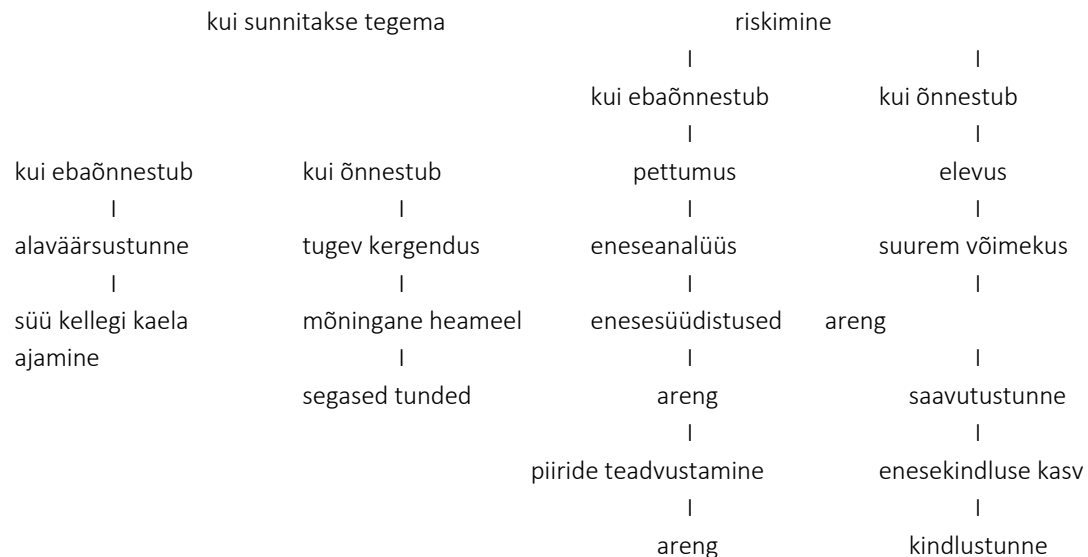
Jalgsimatka treeningud sisaldavad mitmeid seikluslikke välitegevusi. Seikluslikel välitegevustel on noorte kasvatamisel suur väärtus. Samas sisaldavad seikluslikud tegevused omajagu ohtusid.

Seega oleme dilemma ees – ohutus või seikluskasvatus.

Keegi ei soovi, et treenerid lõpetaksid või keelduksid süüdimõistmise kartuses lastega looduses tegutsemise. Vajalik on, et kõik matkad, treeningud ja välitegevused oleksid korralikult planeeritud, läbi mõeldud ja ohutud.

Selge, et mitte ükski matk või välitreening (õppus) ei ole riskivaba. Seetõttu ongi oluline riskijuhtimine.





Skeemist näeme, et motivatsiooon on määrava tähtsusega. Võib-olla peaksime rääkima hoopis motivatsiooni juhtimisest, kuna see on riskijuhtimise keskmes?

Võib ju olla motivatsioon nii tugev, et paneb inimese unustama või eirama olukorra realistlikku hindamist ning võtma ette tegevusi, milleks tal võimed puuduvad. Seega lasub treeneril vastutus leida õige motivatsioon ja suunata seda õigetele tegudele – hindama, planeerima, treenima ja alles siis saavutama.

Õnnetusjuhtumid ja terviserikked võivad rikkuda inimeste elusid. Samuti võivad need mõjutada klubi edasist tegevust ja tema usaldusväärsust.

Erinevas kirjanduses palju on riskijuhtimise nõuandeid rühma nimel otsuseid tegeva juhi seisukohalt. Juhti kujutatakse inimesena, kes kannab vastutust kõige eest. Samal ajal seisab rühm passiivselt kõrval, oodates juhi kaalutluste tulemusi. Sellega rühm ei arene. Oluline on kaasata rühma riskiohjamisse. See aitab rühma liikmel treenida oskusi, mida neil tegelikult eluks vaja on.

Algaja	edasijõudnud	Rohkem edasi jõudnud	praktik
Juht kontrollib olukorda	Juht on järk-järgult vähem domineeriv		Juhti ei ole vaja
Isik on passiivne	Isik muutub aina pädevamaks		Isik vastutab omaenda saatuse eest
Juht juhatab ja JUHENDAB	Juht aitab treenida	Juht toetab, jälgib endiselt	Juht on oma kohused delegeerinud või neist loobunud

Eelnevast lähtuvalt on oluline riske juhtida ja järk-järgult üha rohkem kaasata sellesse protsessi rühma liikmeid. Riskijuhtimine aitab vältida õnnetusjuhtumeid ja keskenduda osuuremat tähelepanu vajavatele riskidele.

Ohtliku tegevuse puhul nõuab seadus hinnata tegevuse riske ja koostada riskide kontrolli plaan. Seadus ei oota, et elimineeritakse kõik riskid, küll aga on nõutav, et inimesed saavad kaitstud mõistlike praktikate abil.

Riskide hindamiseks juhised:

- **Oht** on mis iganes, mis võib tekitada kahju, nt vigastatud või kulunud köis, lahtine/katkinen rääts, kõrvalised asjad jne.
- **Risk** on võimalus, et keegi saab kahjustatud nende ja teiste ohtude poolt. Lisada indikatsioon kui tõsine võib kahju olla. Riski võimalust hinnata kas kõrge-keskmine-madal.

Samm 1 - Ohtude identifitseerimine. Esmalt on vaja välja selgitada mis treeningulisi ohustab. Tee ringkäik on treeningpaikades ja vaatele, mis võib treeningul osalejaid ohustada. Küsitle kolleege, mis on nende varasemad juhtumised ja potentsiaalselt ohtlikud olukorrad. Uuri teiste olukorrdi treeningpaikades, treeningradadel ja sarnastes tegevustes, kasuta teiste kogemusi. Kontrolli treeningvarustuse tootjate juhiseid.

Samm 2 - Selgita välja kes on ohustatud ja kuidas. Iga ohu kohta peab olema selgus, kes on ohustatud ja kuidas on nad ohustatud, nt mis laadi vigastus või kahju võib juhtuda. See aitab välja töötada meetmed mis aitavad nende riskidega toime tulla. Ära alahinda võimalike ohtude tekkimist, inimesed on "leidlikud".

Samm 3 - Hinda riske ja leia neile leevendusmeetmed. Kui oled ohud välja selgitanud, siis peab otsustama mida nendega peale hakata. Seadus nõuab ohtlike tegevustega teenuste osutamisel võtta kasutusele kõik "mõistlikult rakendatavad" abimeetmed, et kaitsta ja ära hoida võimalikku kahju inimestele ning järgida antud teenuse valdkonna head tava. Hinda oma praegust tegevust, milliseid ettevaatusabinõusid juba kasutad, võrdle neid erialaste ohutusnõuete ja hea tavaga. Hinda kas saad/pead midagi enamategema et vastata ohutuse standardile.

Leia vastused küsimustele: "kas on võimalik ohust täielikult lahti saada võimalike meetmetega?" ja "kui ei, siis kuidas saan riske kontrollida nii et nende realiseerumine oleks viidud miinimumi?".

Ohutuse tõstmiseks ei pea alati suuri kulutusi tegema. Mõnikord piisab väiksest ja lihtsast ettevaatusabinõust, et ennetada oluliste tagajärgedega ohte.

Abimeetmete väljatöötamisel ja riskide kontrolli alla saamiseks saad kasutada järgmisi põhimõtteid:

- Kasuta väiksema riskiga võimalust
- Enneta ohu avaldumist, piira/kontrolli ohtliku olukorra teket
- Korralda töö ümber ja organiseeri nii, et ohtlik olukord oleks vähem kättesaadav (nt vii matka ajal rada pankranniku servast eemale, kasuta alla-üles liikumiseks jõukohaseid (lihtsamaid) kohti jne).
- Võta käibele ohutusmeetmed, mis aitavad ohtu elimineerida või vähendada (nt pankrannikul laskumisel võta abiks tugiköis, rabas liikudes võta kaasa matkakepid jne)
- Varusta end esmaabi vahenditega, informeeri nende asukohast ja kasutuskorrad, instrueeri kuidas käituda õnnetuse korra, tõsta inimeste teadlikkust ohtudest.

Samm 4 - Märgi üles hindamise tulemused ja vii need ellu. Kui hoolid oma tööst ja inimestest, siis riskide ennetamise abinõude kasutuselevõtt on oluline samm. Tee riskide hindamisest ülevaatlik kokkuvõte, jaga

seda kolleegidega ning viige need ühiselt täide. Riskide hindamisest kirjalik kokkuvõte aitab sul paremini ettevaatusabinõude kasutuselevõttu juhtida ja jälgida ning vajadusel muudatusi sisse viia. Riskide juhtimine peab olema kohane ja piisav, meetmete mõju ja seisund kontrollitav, alles jääv risk ja ohutase madal.

Samm 5 - Korda riskide hindamist perioodiliselt ning ajakohasta tegevusplaani kui vajalik. Olud muutuvad, vahendid arenevad, samuti teadlikkus ja hea tava on pidevas muutuses ja täienemises. Ilmnevad uued asjaolud varustuse kasutuses, muutuvad tööpõhimõtted, mis muudavad ohte, ohtude nimekiri täieneb. Seepärast on mõistlik perioodiliselt riskide hindamise protsessi tervikuna uuesti korrata. Kas on mingeid muudatusi? Kas on veel asju mis vajaksid parandamist? Kas on ilmnenud uusi probleemi ja ohte, sealhulgas tulenevalt tehtud muudatustest? Kas on õppida toimunud ohtlikest intsidentidest? Veendu et ohtude hindamine ja riskide juhtimisplaan on ajakohane.

Parem teha regulaarset ohtude hindamist ja juhtida pidevat riskide elimineerimist kui lasta miskil viltu minna ja on liiga hilja!

RISKIDE HINDAMISE NÄIDE

	Ohusituatsioon	Ohustatud persoon	Riski grupp (tulenevalt)	Kontroll ja lahendamine
1	Sügisel tundamtute mürgiste marjade söömine	jalgsimatkaja	kohast	Eelnev instrueerimine, selgitamine
2	Rästiku hammustus	ees matkaja	kohast	Õige riietumine, eelnev instrueerimine, tähelepanelikkus
3	Jõe ületusel liiga tugev vool lööb jalad alt ja külm vesi	matkaja	kohast	Panna tugiköis, valida vaiksem, rühmale jõukohane koht (ka treeninguks), panna treeningkavas suvepoolsesse perioodi (hiliskevad, varasügis).
4	Reljeefi iseloom (järsk rusukalle), kivid lähevad liikuma	Ronija-teised ronijad	kohast	Eelnev instrueerimine. Jälgida, et rusukaldel üles minekul ei liigutaks üksteise kohal, kui on tekkinud vahemaa.
5	Matka tehnika õppel vöö lahti ja karabiini muhv lahti	julgestaja-matkaja	varustusest	Alati ronimiseelne ristkontroll
6	Julgestusköis kinnitatud valesse kohta	matkaja	varustusest	Alati tehnilise ülesande eelne ristkontroll
7	Soos üle põlve sohu vajumine – emotsionaalne šokk	matkaja	kohast	Järk-järguline soomaastiku ja marsruudi raskusastme valik, pehmel pinnasel liikumistehnika harjutamine

OHUTUSE TAGAMINE TREENINGTUNNIS, KODUKORD

Iga õppe- ja treeningaasta on soovitatav alustada ohutusreeglite ja kodukorra põhjaliku tutvustamisega. Uued treeningutega liitujad saavad vajalikku infot kuidas treeningutel käituda ning varasemalt treeningutel osalejatele saavad need teadmised meelde tuletatud ja värskendatud. Igal aastal on ka midagi uut, lisandunud mõni ohutusreegel või täienenud kodukorra punkt.

Ohutusreeglitesse ega kodukorda ei tohi suhtuda üleolevalt ega pealiskaudselt, ütluses "ohutusreeglid on kirjutatud vere hinnaga" on palju tõtt.

KODUKORD TREENINGUL

Treeningu kodukorra kehtestamise eesmärgiks on tavaliselt üheks ettevaatusmeetmeks osalejate ohutuse tagamisel. Kodukorras kirjeldatud olukorrad ja põhimõtted tulenevad ohtlike situatsioonide ennetamisest, et ära hoida kahju treeninguliste tervisele ja varale, tõsta osalejate teadlikkust ja korraldada treeningu organisatsioon mõistlikult. Kodukord määratleb ka osalejate õigused ja kohustused, vastutuse piiri.

Kodukorra koostamisel tuleks reegleid kehtestada nii vähe kui võimalik ja nii palju kui hädavajalik. Kui kehtestatakse kodukord, siis tuleks see kindlasti osalejatega koos punkt-haaval läbi arutada, lisades selgitusi ning tuues näiteid ja põhjuseid miks on need tööpõhimõtted kirja saanud. Üheskoos läbi arutamine aitab osalejatel paremini mõista nende nõuete tagamaid, tõsta enese teadlikkust ja vastutustunnet. Mõnikord ei olegi treeningul osaleja teadlik või osanud märgata potentsiaalselt ohtlikke olukordi enda või teiste tegevuses, osanud tähele panna varustuse kasutusel, mis võivad viia varustuse olulise kahjustuseni.

OHUTUSE TAGAMINE TREENINGTUNNIS

Treeneri kohustus on jagada vajalikul määral informatsiooni ja teadmisi, kuidas end treeningul ohutult üleval pidada, kuidas matkatehnikaid ohutult sooritada. Vale või ebapiisava informatsiooni, oskuste ja tehnikate väljaõppe tagajärjel toimunud õnnetusjuhtumite korral lasub vastutus juhendamist või õpet läbi viinud treeneril.

KÄITUMINE OSALEJA EKSIMISE VÕI ÕNNETUSJUHTUMI KORRAL

Igasuguste õnnetusjuhtumite korral on treeneri kohustus emsalt vaadata, et ülejäänud rühma suhtes säiliks ohutu olukord ning kohe teavitama päästeametit.

Seejärel tuleb otsustada, kas rühmaliikme eksimise korral käivitada otsinud omal jõul või oodata ära spetsialistid. Omal jõul otsingute käivitamisel on kõige tähtsam jälgida, et seejuures ükski teine rühmaliige ära ei eksiks. Selleks säilitada rühmaliikmete vahel silmside.

Õnnetusjuhtumi puhul eeldatakse, et treener on suuteline osutama elupäästavt esmaabi kuni spetsialistide saabumiseni.

Treeneritel on kohustus läbi iga 3.aasta tagant esmaabi täiendkoolitus.

8. JALGSIMATKA TEHNIKA ALUSED

LIIKUMINE ERINEVATEL MAASTIKEL

Erineval maastikul liikumise eelised ja kasutegurid, eriti lasterühmade puhul.

TASAKAAL

Kui väikesed lapsed kõndima õpivad, on neil esialgu raske ka tasasel pinnal liikudes tasakaalu säilitada. Maastikul liikudes ei kõnni/jookse me kunagi päris tasasel pinnal – ette tuleb nii mättaid, puujuurikaid, auke, tõuse kui ka langusi. Seega sellisel pinnal liikudes, on tasakaalu säilitamine veidi keerulisem. Mida rohkem lapsed väljas liiguvad, erinevatel maastikel mängivad, jooksevad, seda vähem tuleb ette ebataasel pinnal koperdamist ja kukkumist. Ehk siis maastikul liikumine on väga hea tasakaalu arendamiseks.

KEHATUNNETUS

Tasakaaluga seotud on ka lapse võime tunnetada oma kehaasendit. See on väga oluline, et meie tugi-liikumisaparaadist jõuaks kesknärvisüsteemi õige info selle kohta, millises asendis me hetkel oleme ning milliste lihaste töö või lõdvestumine hetkel oluline on. Kuna maastikul liikumine pakub lapsele palju erinevaid asendeid, siis on see suurepärane tegevus lapse kehatunnetuse arendamiseks.

LIHASTE KOOSTÖÖ

Selleks, et toime tulla just nende erinevate asendite säilitamise ja vajadusel asendimuutmistega, peavad liikumisel tööd ning omavahel ka koostööd tegema väga erinevad lihased. Maastikul liikumine muudab lihased tugevamaks ja vastupidavamaks.

SÜDAME TREENING

Maastikul liikudes kiireneb lapse pulss, hingamine muutub sügavamaks ja samuti kiiremaks. Seega on maastikul liikumine õuemängude või matkamise näol tore ajaviide, olles samal ajal ka südame ehk aeroobse treeningu eest.

MEELEELUNDID

Meeleelundite kaudu saab laps infot end ümbritsevate tingimuste kohta. Erinevatel maastikel liikudes on seda uut infot tihti rohkem kui siseruumides ning tihti tuleb sellele infole ka kiiremini reageerida. Seega muudab maastikul liikumine erksamaks ka meie meeleelundeid.

EMOTSIOONID

Kehaline aktiivsus aitab tõsta heatuju hormoonide taset. Looduses liikudes saab head emotsiooni veel ka nägemis- ja kuulmismeelse kaudu.

PRAKTIKUMID, ÕPPEMATKAD - LIIKUMISTEHNİKAD:

- Mõhnastikul liikumine nõlvadel
- Aherainemägedel – rusunõlvad
- Aherainemägedel – rohunõlvad (rekultiveeritud aherainemäed)
- Madal- ja siirdesoodes

- Rabades
- Karjäärides, sh kanalite ületused
- Metsades: nõmmemetsades, rägstikes, lodudes jne

LOODUSLIKE TAKISTUSTE ÜLETAMINE/LÄBIMINE

Jalgsimatkamises on sisaldab looduslike takistuste ületamine väga paljus mägironimise algtaseme elemente. Selleks, et mägi piirkondades jalgsimatkal ületada looduslike takistusi, peab jalgsimatkaja valdama samuti algtaseme elemente (miinimumprogramm):

- sõlmed
 - **Stoppar** - usaldusväärne kontrollsõlm, sobib hästi ka kõie julgestus otsa
 - **Kaheksasõlm ühe otsaga** - kõie otse võösse sõlmimiseks, rahvusvaheliselt eelistatud ja soovitatud koos stoppari-kontrollsõlmega
 - **Kaheksasõlm** - sobiv sõlm kõie otsa kui on vaja nt kinnitada kõis karabiiniga, tekitada aas
 - **Topelt kalamehesõlm** - kahe kõieotsa kokku sõlmimiseks
 - **Vahemehesõlm** – sõlm kõie keskele sõlmimiseks nt liustikul seongus liikumisel, vigastatud kõieosa elimineerimisel
 - **Paalisõlm** – tugikõie kinnitamiseks ümber posti, ümber puu
 - **UIAA-sõlm** – alternatiivne julgestus- ja laskumissõlm (hädaolukorras kui julgestusvahendit pole)
 - **Seasõrg** – kõie keskel kasutamiseks kõie kiireks fikseerimiseks
 - **Prussik** – haarav sõlm, universaalne sõlm nii tugikõiel tõusuks, laskumiseks, fikseerimiseks, jne.
- tõusutehnikad tugikõiel
- laskumistehnikad tugikõiel
- julgestusjaamade tööpõhimõtted
- eriolukorrad ja nende lahendamine

TÖÖPÕHIMÕTTED MATKATEHNIKATE ÕPETAMISEL

- Sissejuhatavad või/ja osaharjutused
- Õpe kohe koos praktilise ülesandega
- Lihtsamast keerulisemale
- Kõigepealt oluline omandada korrektne tehnika, oskuse ja harjutamise pealt kujuneb vilumus ja koos sellega ka kiirus (NB! kiirus vs kiirustamine ehk hoiduda rabistamisest)
- Piisavalt palju kordamis- ja kinnistumisaega
- Ülesannete ja tingimuste varieeruvus
- Enne üks ja põhiline viis korralikult selgeks kui uusi ja alternatiivsete viisidega õpilased üle ujutada (võimaluste paljususega suurem oht segadusse ajada, esimesel aastal õpetada kõige universaalsemad ja töökindlamad sõlmed ainult)

- Hästi oluline on selgitada täpselt mis olukordadesse antud töövõtte/tehnika sobib ning samaoluline ka täpsustada millistes olukordades ei ole õige kasutada!

TESTHARJUTUS SÕLMEOSKUSE KOHTA

Harjutuse eesmärgiks on veenduda sõlmede sõlmimisoskuse kõrval ka arusaamist millised sõlmed millistesse olukordadesse sobivad on. Harjutus on kompleksne, järjest sõlmitakse etteantud sõlmed läbi ja fikseeritakse ka kogu harjutuse peale kulunud aeg. Aeg annab võimaluse hinnata sõlmede sõlmimise vilumusastet. Kui kogenuma matkaja käte vahel saavad sõlmed sujuvalt tehtud 3-5 minutiga, siis selle poole peaks harjutamisel püüdlema. Esimestel kordadel on tavapärane, et harjutusele võib kuluda ka 15-20 minutit, ilmselgelt indikeerib see vähest praktikat ja algelist oskust.

Harjutuse oluliseks osaks on et ülesanne on üles ehitatud situatsiooni-põhiselt (mitte sõlmepõhiselt):

- köie lahti puhtimine;
- sõlmi köis vöösse ronimiseks;
- seo köie otsa stopperdav sõlm;
- sõlmi ühe käega sõlm, mis tekitab sulle kiiresti enesejulgestuse;
- sõlmi sobiv sõlm köie keskohta;
- sõlm köie otsas karabiiniga kinnitamiseks;
- sobiv sõlm tööks karabiiniga julgestamiseks ja laskumiseks;
- sõlm tugiköie fikseerimiseks ümber puu/kaljunki;
- sõlm kahe köieotsa kokku ühendamiseks;
- puhi köis kokku transpordiks seljas või üle õla.

JALGSIMATKATEHNIKA ÕPETAMISE NÄIDE-1: TÕUS TUGIKÖIEL 1-REPSUGA

VAJALIK VARUSTUS:

Harjutuseks: tugiköis, julgestusjaam

Isiklik: ronimisvöö, repsunöör, 1 karabiin, enesejulgestus

TREENINGKESKKOND HARJUTUSEKS. Välingimustes: ohutuks õppimiseks sobivam 15-30-kraadisel nõlval, 10-15-meetrine tugiköis.

NB! Kõik elemendid korrektselt! Ei midagi ülekäe ja ajutist – korrektne julgestusjaam, tugiköie otsas stopperdav sõlm.

EELOSKUSED: ronimisvöö korrektne kasutus, sõlmed (prussik, juhissõlm/ülekäesõlm), enesejulgestus

ETTEVALMISTUS:

- ronimisvöö kontroll
- sõlmi repsunööriga haarav sõlm – kolmekordne prussik ümber põhiköie (kontroll: prussiksõlmel pole ülekeerde ning sõlm on valmis tööks s.t. korrastatud ja pingutatud)

- repsunööri õige pikkuse kontroll: ronija tõstab käe üles, sõlm olgu ca randmekõrgusel.
- repsunööri lahtised otsad sõlmi vöö julgestusaasa ülekäe sõlmega.
- kontrolli kas sõlm toimib: koorma sõlme ja veendu et see haarab
- enne tõusu alustamist kontrolli veelkord kogu julgestusahel (sh kas julgestaja on valmis sind julgestama).

SOORITAMINE:

- nihuta haarav sõlm maksimaalselt kõrgele tugiköiel
- koorma tugiköit, jää korraks rippu ja veendu et haarav sõlm toimib
- nihuta haarav sõlm uuesti maksimaalselt kõrgele tugiköiel ja koorma seda
- jää rippu, haara tugiköie otsast, moodusta sellest sobiva suurusega jala-aas (ca põlve kõrgusel) ning suru köie aas tugevalt peopessa
- astu jalaga äsjatekitatud jala-aasa, veendu et käehaare peab ning tõuse püsti toetudes jala-aasale
- sel hetkel vabaneb haarav sõlm pinge/koormuse alt
- vaba käega nihuta haarav sõlm taas maksimaalselt kõrgele tugiköiel
- soorita liigutustsükli mööda tugiköit kuni julgestusjaamani
- võta enesejulgestusots ning tee jaama enesejulgestus
- enesejulgestus on siis, kui enesejulgestusotsas oleva karabiin on julgestusjaamas ja karabiini muhv on kinni keeratud

PÕHIPUNKTID:

- korrektne toimiv (haarav) sõlm
- sobiv repsunööri pikkus (ei liiga lühike ega liiga pikk st käeulatuses väljas)
- käehaare jala-aasa moodustamisel peab
- haarava sõlme õgvendamine pöidlaga
- tasakaal jala-aasal ja sõlme edasi nihutamine
- haarav sõlm peab!

TEHNIKA KORRIGEERIMINE:

- VIGA-1: haarav sõlm ei toimi (ei fikseeru põhiköiel)
 - Lahendused:
 - kontrolli kas sai sõlmitud korrektne haarav sõlm, kõrvalda sõlmest keerud
 - pinguta haarav sõlm uuesti ja tugevalt
 - kui ka pingutaud haarav sõlm siiski ei haara, siis kontrolli kas põhiköis või repsunöör ei ole liiga kulnud ja jäigaks muutunud, ning vajaks põhiköis või repsunöör väljavahetamist

- liiga kulnud (jäik, mustav, klaasisitunud, kulumismärkidega) repsunöör haarabki kehvasti
- VIGA-2: haaravat sõlme ei suuda edasi liigutada tugiköiel
 - Lahendused:
 - Pead vabastama haarava sõlme koormuse alt, st tõstma puusad kõrgemale
 - Toeta jalgu nukkidele/reljeefile, ning kergita puussad kõrgemale, võttes nii repsunöörilt koormuse maha
 - Tekita tugiköiest jala-aasa abil kunstlik toetuspunkt.
- VIGA-3: ei teki tasakaalu, seetõttu ka võimalust haaravat sõlme edasi nihutada
 - Lahendused:
 - Vabasta haarav sõlm koormusest (vt viga-2 lahendusi)
 - Paremaks tasakaaluks too jalg otse puusade alla, siis on kergem jala-aasale toetuvale jalale tõusta (sisuliselt 1-jala kükk).

ÕPPETEEMA: JULGESTUSJAAMAD

Üldnõuded ja tööpõhimõtted julgestusjaamadele:

- Usaldusväärne objekt, millele julgestusjaama üles ehitada (nt vähemalt reiejämedune puu, kindel kaljunukk, suur kivi, jne), seejuures objekti suurusest ei tasu ennatlikke järeldusi teha usaldusväärse osas.
- Ohutu koht (nt oleks välistatud kivivaringuohu ülevalt poolt, ei oleks liialt järsaku servas, jmt)
- Mugav koht (kindel jalgealune, piisava suurusega platsike kogu grupi jaoks)
- Peab vastu pidama kogu grupi koormusele, st nii liikmed + võimalik sissekukkumise jõud (nt kui grupis 8 inimest, jne).
- Näeb nii allpool liikujaid kui edasist marsruudi osa, et varakult hinnata ja julgestajal hea ronijat jälgida.
- Võimaldab grupiliikmetele omavahel suhelda, visuaalse kontakti puhul see lihtsam.
- Liikumine mägedes reljeefil julgestusjaamast julgestusjaama, vahepeal kaaslaste julgestus, aga kogu usaldus ja ohutus lasub julgestusjaamadel

Julgestusjaamade ehitamisel on abiks mitmeid analüüsi mudeleid, mis aitavad hinnata julgestusjaama tugevusi ja nõrkusi. Nende eesmärgiks on lihtsustatult välja tuua tingimused, millistele põhimõtetele peaks üks hea ja korrektselt ehitatud jaam üles ehitatud olema.

ERIOLOUKORRAD JA NENDE LAHENDAMINE

Treeningutel/elus ette tulevad võimalikud olukorrad, mille lahendamiseks võiks vajalikud oskused treeningulisel olemas olla. Järgnevalt loetelu olukordadest, mida võiks treeningulistega koos läbi arutada ja harjutada, et tõsta nende teadlikkust varjatud ohtudest ning anda konkreetsed oskused ja tegevusjuhised olukordadeks, kui need peaks realiseeruma:

- Julgestusvahendi blokeerimine
- Julgestamine julgestusvahendi puudumisel
- Käenahk/juuksed julgestusvahendi vahel
- Julgestusköiest enese vabastamine
- Hädaolukorras tõus ja laskumine tugiköiel
- Hädaolukorras nõõrijupist julgestusvöö

TREENITAVA HINDAMINE

Treenitava hindamine on vajalik treeninguliste kehaliste võimete ja treeninguteks valmisoleku hindamiseks, treeningute juhtimiseks, sobivate ja jõukohaste treeningharjutuste kasutamiseks. See on oluline, et tagada treeninguliste järjepidev areng.

Samuti tuleb treenerina silmas pidada, et sportlastel on sageli kalduvus

- enda nõrkusi mitte märgata või neist pealiskaudselt üle vaadata,
- end eelisarendada nendel kehalistel võimetest milles nad on juba head.

Matkaja arengu kaardistamine algab tema hetke võimete hindamisest, mille käigus erist tähelepanu pöörata nõrkuste kindlaks määramisele. See eeldab nendele kõrgendatud tähelepanu pööramist ja sportlase sooritusvõimet piiravad tegurid järjepideva tööga samuti tugevuseks treenida.

Kui suudate koos sportlasega objektiivselt ja kriitiliselt hinnata tema võimeid ja oskusi, siis on loodud eeldused, et õnnestub koostada sportlasele kohane ja arendav treeningkava.

FÜÜSILINE SEISUNDI HINDAMINE

Erinevad jõutestid ja matkatehnika sooritamisele sarnaste liigutuste testid on tavapärane viis hindamiseks treeninguliste kehalist jõudu. Mida edasijõudnum ja professionaalsem on sportlase tase, seda eriala-spetsiifilisemad on (jõu)harjutused, millega seisundit hinnata. Algajate puhul on olulisem hinnata üldkehalisi võimeid, et hinnata üldfüüsilist seisundit ja kas on ronimise jaoks piisav jõubaas.

- Tempoga liikumine (kiirkõnd, jooks)
- Lõuatõmbed, 3x max, puhkeintervall 1 min
- Kätekõverdused, 3x max, puhkeintervall 1min
- Rippes kangil jalgade tõsted (varbad vastu kangi)
- Rõngastel käte kõverdamine (dips)
- 1-jala kükid
- Aeglane lõuatõmme
- Frenchie

9. ÜLDFÜÜSILINE ETTEVALMISTUS

Sportlike treeningute põhieesmärgiks on tõsta üldist organismi funktsionaalsete võimete taset, mitmekülgne füüsiline areng ja tervise tugevdamine.

Sporliku jalgsimatka olemusest tulenevalt esitab see kõrged nõudmised füüsilise ettevalmistuse osas, mis põhineb aastaringsel treeningutel – kõndimine raskel maastikul, kõndimine raskusega, jõuharjutused, jooks, suusatamine, võimlemine, jne.

Hea füüsiline ettevalmistus võimaldab matkajal tõsta oma treenituse astet ja seeläbi ühtlasi ka valmisolekut kvalitatiivseteks muudatusteks enese arendamisel matkasportlasena.

FÜÜSILISTE VÕIMETE NÄITAJAD:

Vastupidavus – iseloomustab töövõimet, võimet vastu panna väsimuse tekkele pikaajase töö käigus ilma et töö efektiivsus langeks. Näiteks tõus raske seljakotiga mäenõlvadel, liikumine paksus lumes, rusunõlval, pikk tööpäev marsruudil, pikad köietäied zumaaritamised, jne.

Kehvapoolse vastupidavuse korral tekib kiiremini kurnatus, mis pärsib nii tahtelisi võimeid, töövõimet, inimese psühholoogilist käitumist ja stabiilsust, väsimuse kuhjudes, kurnatusel tekivad liigsed pinged meie meeleoludes, mõjutades ühtlasi nii meie käitumist, otsustusvõimet, adekvaatset mõttetööd.

Erialane vastupidavus baseerub üldvastupidavusel. Vastupidavus mängib olulist rolli tahtelistel omadustel. Näiteks marsruudi jalamile lähenemisel täisvarustuses, või ekstreemsetes oludes või avariisituatsioonides tuleb pikaajaliselt rakendada suuri pingutusi, et kasutuses hoida kõrgel tasemel organismi vastupidavust. Ainult tahtejõuga võib ennast sundida säilitama nõutavat kõrget töövõimsust, vaatamata ligihilivale kurnatusele (rakendubki eelkõige psühholoogiline ettevalmistus mis avaldub võimest rakendada tahet).

Nädalas vähemalt 2-3 vastupidavusele suunatud treeningut, mõõduka intensiivsusega. Jooks maastikul, suusatamine, matkamine looduses, orienteerumine. Aeg-ala pikemad matkad. Erialased vastupidavustreeningud: raske seljakotiga, treppidel, paksus lumes, liivasel nõlval. Hoidu rutiinist – orienteeru, seikle, matka!

Jõud - võime ületada väliseid takistusi lihastööga. Lihaskõhvimine – üks olulisemaid füüsilisi võimeid mägiipiirkondades ja džunglis, määratleb liigutuste kiirust ja täpsust.

Vajadused jõu järele jalgsimatkamises: nt tugikõitel liikumisel, raskel reljeefil ja takistuste ületamisel, raske seljakotiga liikumisel, lisaks marsruutidel ja mägiireljeefil tõusudel või ka laskumisel; pikad tööpäevad, jne.

Kõik need nõuavad head ja väga head jõuvastupidavust, mis areneb vaid süstemaatilistel treeningutel.

Kiirus ja liigutuste kiirus võib matkatehnika elementides osutada oluliseks olukordades, kus on vaja nii kiiruse kui jõu rakendamist ehk võimsust. Liigutuste kiirus ja sagedus, reaktsioonikiirus on samuti seotud tahteliste võimetega. Matkaja jaoks oluline köietöös, lühikeste ohtlike lõikude läbimisel, lahtikukkumise korral kiirel reageerimisel julgestamisel, jne.

Treenerina tuleb jälgida, et õpilased ei ajaks segamini *kiirust* vs *kiirustamine* ning vajadusel selgitada nende olulist ja põhimõttelist erinevust.

Painduvus. Võimaldab sooritada liigutusi suure amplituudiga, suurema ulatusega. Painduvuse arendamisega samaaegselt tugevdatakse liigeseid, lihaseid, parandatakse nende elastsust, mis ennetab lihastraumade teket.

Tasakaal - tasakaaluasendi säilitamine. Matkaja jaoks pidev vajadus lumenõlval, seljakotiga liikumisel, mäeharjal, jne ehk pidev võitlus tasakaalu kaotamise vastu (sage õnnetusjuhtumite põhjuseid mägistes piirkondades).

Kõrgus on üheks psühholoogiliseks faktoriks, mis mõjutab tasakaalu võimet. Mida parem tasakaalu tunnetus, seda kiiremini see taastub/rakendub ja seda väiksem keha kõrvalekalle tasakaaluasendist.

Osavus ja koordineatsioon - võime valida ja sooritada vajalikke liigutusi õigesti, kiirelt, asjakohaselt, oskus koordineerida oma liigutusi, täpselt otsustada ja lahendada ootamatuid liigutusülesandeid. Reeglina saadetakse kõige osavam grupid ette ohtlikel ja rasketel marsruudi lõikudel. Osavus avaldub tehniliste ja taktikaliste oskuste tasemes, vajalik on nii kohane tehnika kui kõrge koordineatsiooni tase. Osavuse arendamiseks põhiliselt uute tehniliste võtete ja oskuste omandamine, harjutamine ja vilumuseni arendamine erinevates tingimustes, ning oskus neid rakendada rasketes situatsioonides.

ÜLDINE FÜÜSILINE ETTEVALMISTUS

Suunatud mitmekülgsele kehaliste võimete arendamisele. Tõstab töövõimet, stimuleerib vastupidavuse arengut, jõu ja kiiruse omadusi, koordineatsiooni võimeid, jm.

Paraneb inimesi tervis, organism täiustub. Inimene talub paremini füüsilist koormust, kohaneb raskete oludega kiiremini, omandab edukamalt tehnilisi oskusi, eriti hästi toimub see kasutades treeningutes imiteerivaid harjutusi.

Üldkehalisel ettevalmistusel on oluline roll moraalsete ja tahteliste omaduste välja arenemisel, psühholoogilise stabiilsuse seisundi hoidmisel ning pikaajalisel erialaste oskuste ja võimete säilitamisel.

Parem ja otsesemalt mõjusamad on üldfüüsilised harjutused, mis oma iseloomult on lähedased jalgsimatka tegevusele – nt jooks, hüpped, võimlemine, jõuharjutused vastupidavusele (pikad seeriad) jne.

Kerelihastele (köhu- ja seljalihastele) harjutused peaksid olema kogu aeg harjutusvaras. Olulisim funktsioon, et nad ühendavad ja seeläbi ka juhivad käsi ja jalgu. Neil on oluline roll meie liigutuste täpsuses, keha asendite fikseerimisel ja liigutuste kontrollil.

ERIALA-SPETSIIFILINE FÜÜSILINE ETTEVALMISTUS

Harjutused, mis vastavad otseselt alpinismi spetsiifikale, nt harjutused koordineatsioonile, osavusele, jõuvastupidavusele, vastutakistusele, oma keharaskuse ületamist nõudvad harjutused, kaljuronimine, jne.

Treeningutel tasub kindlasti tähelepanu pöörata ka raskendatud lisatingimuste loomisele ja imiteerimisele olusid, mis iseloomulikud mägironimises:

- lisaraskusega harjutused (harjutustel lisaraskuseks liivakott, kang, kaaslane)
- raskuste vedamine (lisaraskustega seljakott, järelelohistavad autokummid)

- takistused ja raskendatud tingimused (üles mäkke, paksus lumes, liivas, soos, jne)

Nõrk füüsiline ettevalmistus piirab nii tehnilisi võimeid, samuti mõjutab inimese psühholoogilist seisundit ja selle ebastabiilsust, suurendades nii ohtlikkust marsruudi läbimisel, otsustusvõimet, reageerimiskiirust, adekvaatset mõtlemisvõimet.

JALGSIMATKAJA HARJUTUSVARA

Treenerina on oluline leida sobivad raskusastmed treeningulistele iga harjutuse tarbeks

VASTUPIDAVUSE ARENDAMINE - BAASHARJUTUSED

- jooks vahelduval maastikul (ühtlases tempos aeroobne, tempo, pikad otsad jooks-kõnd)
- orienteerumine (päevakud, rogainid, seiklusvõistlused)
- suusatamine (pikemad otsad, suusamaratonid)
- muud vastupidavusalad – sõudmine, ujumine, rattasõit
- nädalavahetuse matkad aastaringselt
- autokummide vedamine, muude raskuste vedamine.

JÕUVÕIMETE ARENDAMINE – BAASHARJUTUSED

Jõutreeningute positiivne mõju:

- parandab tervist ja kehalist seisundit
- suurendab lihasjõudu
- tõstab lihase vastupidavust
- suurendab liigeste vastupidavust
- tõstab resultatiivsust spordis
- suurendab painduvust, võimsust, kiirust
- tõstab enesehinnagut, vähendab stressi ja pinget
- hea taastumisvahendiks, (parim) peale traumasid
- kontrollib kehakaalu

Jõu arendamise protsess:

- üldkehaline – kõigi lihasgruppide harmooniline arendamine, eelduste loomine sportlikuks resultatiivsuseks
- mitmekülgne suunitletud – antud spordialale vajalike lihasgruppide arendamine
- spetsiaalne jõuettevalmistus – eesmärgiks on tagada edukas sooritus antud alal, antud spordialale spetsiifiline jõud.
- oma keha raskusega jõuharjutused
- gümnaastilised harjutused
- kerelihaste (kõhu- ja seljalihastele) jõuharjutused
- jõuringid linnaparkides, mängu- ja spordiväljakutel (vahelduvalt jooks ja jõuharjutused)
- lisavahenditega (kangid, hantlid, kastid, topispallid, rippkangid) jõuharjutused

Näidis ringkava:

- Kätekõverdused (põlvedel, jalatõstega, jalad kastil, jalad pallil, lisaraskusega, super)
- Kastile astumised (30cm, 50cm, 60cm, lisaraskusega – hantlid käes, kang õlgadel, jne)
- "Türgi ülestõus" (hantel või sangpomm kogu aeg pea kohal, lamades asendist püstitulek)
- Lõuatõmbed (kummilindiga, pealthaardega, lisaraskusega, pegboard, frenchies, typewriter)
- Sammväljaastad (hüplemine jalavahetusega, tagumine jalg kastil, kang õlgadel, kang pea kohal)

- Tagatoengus kätekõverdused (kastil, rööbaspuudel, rõngastel, lisaraskusega)
- Rippes kangil jalatõsted (põlved vastu küünarnukki, varbad vastu kangi, diagonaalis, jne)
- Kukk (keharaskusega, kangiga õlgadel, kang pea kohal)
- Horisontaalne lõutõmme (rõngastel, jalad kastil, 1-käega tõus ja üles sirutus, hantliga, jne)
- Kosmonauding (eestoengus kätekõverdus ja üleshüpe, üle kasti, kõrgusesse, hantlitega)
- Staatile kompleks (plank jalad pallil, külje-plank, seinaste, lõug kangil, rõngastel sirged käed hoid, L-iste, lock-offs 90 ja 120, jne).

Treenerina jõutreeningute kavandamisel saad varieerida ka korduste arvuga, seeriatega, intensiivsusega, ajalise raamiga või piirangutega, töörežiimi ja puhkerežiimi suhtega ja nende kombinatsioonide varieerimisega. Igal juhul hoidke jõutreeningud mitmekesisel.

PAINDUVUS, TASAKAAL JA KOORDINATSIOON – BAASHARJUTUSED (detailsemalt praktilises osas koolitusel)

KOORDINATSIOON – oskus kõige täiuslikumalt, kiiremini, täpsemalt, ökonoomsemalt lahendada keerukaid ja ootamatult tekkinud liigutusülesandeid.

- võime omandada uusi liigutusi
- oskus eristada liigutuste erinevaid osi ja neid juhtida
- võime improviseerida liigutustegevuse käigus

Hea koordinatsioon võimaldab:

- kiiresti omandada uusi liigutusvõimeid
- ratsionaalselt kasutada ära oma võimeid
- kohanemine treening- ja võistlustegevusele

Koordinatsiooni arendamiseks vahendite valiku kriteeriumiks on uudsus ja ebatavalisus, nt muudetakse liigutuste üksikuid osi või kogu vormi, ebatavalised liigutuste ühendid, muudetakse välistingimusi, ebatavaline lähteasend, sooritamine peegelpildis, kiiruse ja tempo muutmine, tehnika vahetamine, välise vastupanu muutmine, situatsiooni pidev muutmine.

TASAKAAL – võime säilitada keha või selle osa stabiilsus mitmesugustes asendites ja liikumistes.

Tasakaalu arendamine:

- staatile: asendi pikem hoidmine, silmad kinni, tugipinna vähendamine, ebapüsiv tugipind, lisaliigutused, vastutegevus
- dünaamiline: välistingimuste muutmine (nt pinnas, libisemine)

PAINDUVUS – on kehaline võime, määrab tugi-liigutusaparaadi amplituudi ning sõltub liigeste ehitusest (on pärilik ja muuta ei saa), lihaste ja kõõluste venitatavusest (võimalik mõjutada ja parandada).

Painduvuse kasu: venitamine suurendab vere ringlust lihastes ja kiirendab neist lagunemise väljavooli, suurendades taastumisvõimekust, väldib vigastusi, stimuleerib lihaste arengut, muudavad kiiremaks, suurendavad kontrolli keha üle, võimaldavad paremini tunnetada oma keha, suurendab liigutuste ulatust, väldivad lihaste krampi tõmbamist.

Soovitusi: kerge eelsoojendus, ära venita kunagi külmi lihaseid, ära tee järske liigutusi, asendi sissevõtmiseks kuluta 2-3 sek, seejärel hoia asendit 10-30 sekundit, asendist utle välja aeglaselt, ära

venita nii tugevalt et tunned tugevat valu, üks-kaks harjutust igale lihasgrupile, pikenda hoidmise aega järk-järgult 20-30 sekundini, tee kohe pärast treeningut, see vähendab lihaste valulikkust, 1-2 korda nädalas säilitab taseme, 3 korda nädalas ja võid loota painduvuse suurenemisele, selja alaosa ja reielihaseid venita iga päev, ära ignoreeri venitusharjutusi!

Näidiskava:

- eestoenglamangus, kere sirutamine
- säärelihaste venitus vastu seina
- reie tagalihase venitus
- kere külje painutused seistes
- rätsepa-istes keha ette painutamine
- tõkkejooksu asendis painutamine ette
- selili asendis, jalgade viimine üle
- reielihase venitamine, kand vastu tuharat
- kaelalihaste venitus – pea igale poole
- õlavöö venitus, tokiga, kummiga
- randmete painutus
- lamades, tõmbad põlve vastu rinda

Painduvuse suurendamiseks on vaja venitada vähemalt 4 nädalat, 3 korda nädalas, treeningu kestus 10-30 min, harjutuste arv 10-12, harjutuse kestus 10-60 sekundit, korduste arv 2-6, harjutuse liik staatiline, intensiivsus kuni valuläveni.

10. VALMISTUMINE JA OSALEMINE RASKUSASTME MATKADEL, TREENINGVÄLJASÕITUDEL JA VÕISTLUSTEL

SOTSIAALNE JA MATERIAALNE TUGI ETTEVALMISTUSPERIOODIL

Läbi erinevate projektide saab treener pakkuda sotsiaalset ja materjalset tuge mitmetes aspektides:

- isikliku varustuse nimistusse kuuluva varustuse kasutamine (seljakott, magamiskott, alusmatt jne). Eriti oluline on see alustavatele matkajatele. Neil ei ole veel oma isiklikku varustust ja kuni nad pole veendunud, kas just jalgsimatkamine on ala, millega nad tahavad pikemas perspektiivis tegeleda – pole mõttekas kallist matkavarustust (eriti grupivarustust) soetada.
- grupivarustuse kasutamine (telk, priimus, pajad jne).
- väljasõitudel osalemine.

Lisaks sellele saab treener inuustada kogenumaid treeningulisi kaasama oma ettevõtmistesse ka algajaid. Esmalt on ühised väljasõidud odavamad, teisalt tekib noortel väliõppe harjumus ja nad saavad uusi kogemusi. Lisaks sellele toimub sotsialiseerumine edasijõudnute ja algajate vahel. See loob ühtekuuluvustunde.

VAIMNE ETTEVALMISTUS

Enesekindlus tuleb läbi kogemuste. Enesekindlus teenitakse välja sihikindla ja järjepideva tööga. Kui oleme hästi ja mitmekülgsesti valmistunud või isegi ülevalmistunud eelseisvaks sportlikuks matkaks või matkatehnika võistluseks, tunneme end kindlalt ka ärevatel hetkedel.

Treeningutega, sh raskendatud tingimustega treeningutel saab imiteerida olukordi, mis võivad esineda kaugmatkadel. Kui ülesande raskusaste on kooskõlas treeninguliste ettevalmistuse ja oskustega ning seda oskuslikult järk-järgult tõstes doseerida, tõstab see suurel määral matkaja enesekindlust. Treeningutega saab oma keha õpetada säilitama kõrget töö kvaliteeti suure väsimuse foonil.

Teine osa võimekusest ja enesekindlusest tuleb nendest treeningutest, kus kombatakse ja nihutatakse oma võimete piire. Selleks on soovitatav imiteerida võimalikke raskeid hetki ja tingimusi, situatsioone, mida võib kaugmatkal ette tulla. Enesekindlust ja valmisolekut hakkama saamiseks annab samuti ekspeditsioonile eelnev põhjalik eeltöö. Ettevalmistuse käigus uuritakse välja võimalikud tehnilised raskused, tingimused ja takistused ning nende vältimise või lahendamise võimalusi.

TUGI VÕISTLUSTE EEL JA AJAL

Võistlusused on parimaks viisiks saada tagasisidet oma ettevalmistusele. Treenerina on oluline julgustada treeningulisi kogemusi saamise eesmärgil osalema võistlustel isegi sel juhul, kui on juba ette teada, et võidulootust pole. Tähtis on ju osavõtt, et saada kogemusi, saada teada, kuidas keegi käitub pingelises olukorras jne.

Vaatamata sellele, et võistlustele minnakse mõnikord kindla eesmärgiga saada kogemusi, on oluline võimalikult hea ettevalmistus. Ainult nii saab võtta võistlustelt maksimumi.

Esmakordselt võistlustel osaleja jaoks on võistlusärevus suur ning uut infot on sageli rohkema kui algaja suudab vastu võtta. Jalgsimatkatehnikas on võistlusteks ettevalmistumise perioodil suureks abiks treeningutel läbi mängida võistlusolukordi.

Nii treener kui ka klubi saavad toetada osalejaid vajaliku varustuse komplekteerimisega (eriti spetsiifilise varustuse puhul) jmt.

Võistluse ajal saab treener sageli toetada juba ainuüksi oma kohalolekuga. Tema panus rühma võistlusetulemustesse on vajadusel võistlusreeglite selgitamine ja täpsustamine (eelkõige väheste kogemustega võistkondade puhul. Samuti tegevuste meelde tuletamine, mis sportlasel on võistlusärevusega meelest läinud.

Matkatehnika võistluse ajal on parem lasta sportlasel teha ise valikuid. Nii saab ta kogemuse, mis on oluline matkaja arengule. Küll aga võiks treeneril käepärast olla märkmik ja pliiats, et oma sportlase ja teiste võistlustel osalejate kohta tähelepanekud kirja panna, nii positiivsed kui negatiivsed. Treener võib sekkuda ainult sel juhul, kui olukord (otsus, tegevus) tundub ohtlikuna.

Treenerina väljenda alati, et näed ja hindad osalejate pingutusi.

NB! Mida toetavam on treener, seda väiksem on võistlussituatsiooniga kaasnev ärevuses. Mida närvilisemal käitub treener, seda enam kasvab osalejate ärevus.

VÕISTLUSJÄRGNE ANALÜÜS

Treenerina määrad väärtused, mida õpilased järgivad. Paremini on mitte liigselt tulemusele keskenduda ei enne ega pärast võistlust. Kui seostame võistlust kas võidu või kaotusega, siis see pole enam positiivne, vaid võib mõjuda hoopis pealesurutud kohustusena, see tõstab ärevusastet ja soodustab läbipõlemist.

Seetõttu on parem kohe peale võistlust hoiduda põhjalikust analüüsist ja järeldustest. Võistlejatel on veel emotsioonid liiga värsked ja kõrgel. Tugevad emotsioonid võivad eksitada ja varjutada tegelikkust, nii on oht üle reageerida.

Võistlusjärgset analüüsi võiks alustada ehk võistlejate enda muljete ja tähelepanekutest. See avab treenerile pilgule varjatuks jäänud tagamaad ja asjaolud.

Seejärel osutada ise alguses pigem osalejate pingutusele ja sooritusele, mitte tulemusele. Too esile, mis on sooritusel paranenud. Leia see miski, mille poolest oli konkreetne tulemus väärtuslik (võib-olla teete võimalusel mõne tehnilise elemendi uuesti koos läbi).

Anna ka adekvaatset ja asjakohast kriitikat sooritusele, vigadele, taktika valikule, et teaks töötada nõrkade külgede kallal.

Võistlusejärgselt on hea teha aus ja avameelne kokkuvõte. See on koht kus tasub olla õiglaselt avameelne ja kriitiline. Treenerina aga on vaja enda jaoks võtta võistlussooritusest kaasa suunised, mõtted, märkmed jne millele edaspidistel treeningutel rohkem rõhku pöörata.

Analüüsi tulemusena võiks tekkida kõigile selged suunised, millele järgnevatel treeningutel rõhku panna.

LISA 2. SOOVITATAV ERIALANE KIRJANDUS

- Matkaspordi käsiraamat. 2004. Jaan Künnap
- Gruppide juhtimine ja juhendamine vabas õhus. 2005. K.C.Ogilvie
- Õuesõpe. 2007. Britta Brügge, Matz Glantz, Klas Sandell
- Hill Walking – The Official Handbook of The Mountain Leader And Walking Group Leader Schemes, Mountain Leader Training