

PURJETAMISTREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

III TASEME AINEPROGRAMM

Eesmärgid	Maht (tundi)
Anda abitreenerile teadmised järgnevas valdkonnades: 1) Turvalise sporditegevuse läbiviimine (purjetamine, lohesurf, purjelalud) 2) Põhiline terminoloogia 3) Oskab ise ja suudab edastada infot paadi, laua, lohe taageldamiseks, käsitlemiseks ja iseseisvaks tegevuseks veepeal ja maapeal. Oskab veeskada paati, lauda, lohe 4) Tunneb merel liiklemise reegleid 5) Oskused tunni efektiivseks läbiviimiseks	30

Teema	Sisu	Maht (tundi)
1. Ohutus ja esmaabi	Treeneri ja treeneripaadi turvalisus, tehniline seisukord, soovituslik varustus. Kaatri kasutamine treeningtunni jooksul. Pukseerimine/abilaevaga transport. Ohutus ja päästmine merel ja jääl. Õnnetuste ennetamine. Ohutu tunni planeerimine.	3
2. Purjetamine maailmas ja Eestis	Ajalugu. Organisatsioonide struktuur ja nende tegevused. Aluste ja purjede liigitus.	3
3. Treenimise põhimõtted	Varustuse hooldamine, hoiustamine. Treeningute etapid. Treeningute aastane jaotus. Hooajaline treening. Esimestel võistlustel käimine. Hooajaväline treening.	2
4. Ilmaolud purjetajale	Looduse poolt mõjutavad tegurid – tuul, pilved, päike, hoovused, vool, lained. Nende mõistmine ja sellele vastav käitumine.	2
5. Põhiharjutusvara	Purjetamise, lohesurfi, purjelaua, jääpurjetamise põhiharjutusvara. Manöövrivõtted - paut, halss, karistusring. Startimine. Kursil sõitmine – vastutuul, külgtuul, pakstaaktuul, allatuul.	5

6. Tehnika põhielemendid.	Sõlmed. Taageldamine. Veeskamine. Purjetamise, purjelaua, lohesurfi, jääpurjetamise erialane tehnika.	5
7. Trimmimise põhialused	Purjetamise, lohelaua, purjelaua, jääpurjeka põhitrimm.	3
8. Taktika põhialused	Purjetamise, lohelaua, purjelaua, jääpurjeka taktika esmased teadmised. Edu saavutamine.	2
9. Reeglid	Üldised merereeglid. Purjetamise võistlusreeglid – vajalikumad definitsioonid, teeandmisreeglid, distantssi läbimine. Lohelaua erisusi reeglites. Purjelaua erisusi reeglites. Jääpurjetamise erisusi reeglites.	2
10. Väljak/ treeningrada	Enimkasutatavad treening- ja võistlusrajad. Raja paigaldamine.	1
11. Terminoloogia	Purjetamise, purjelaua, lohesurfi, jääpurjetamise maailmas kasutatav terminoloogia.	2

Lisaks praktika:

Vaatluspraktika 13 tundi + tunni läbiviimine 2h

Vaatluspraktika toimub alaliidu poolt etteantud valikust vastavalt enda soovile valitud purjespordikooli/-seltsi, huvikooli jmt treenerite juures. Vaatluspraktika tuleb läbida ühe treeneri juures ja tema juuresolekul ka tund läbi viia.

Soovitusliku kirjanduse loetelu:

- Treenerte itasemekoolitus „Purjetamine“
- RYA „Optimist handbook“ Alan Williams
- „Mere kutse“ Mati Sepp
- „Tark purjetaja“ Anne-Mari Luik

IV TASEMEKOOLITUSE AINEPROGRAMM

Eesmärgid	Maht (tundi)
Anda nooremtreenerile teadmised järgnevatel valdkondades: 1) purjetamise treeningu alused; 2) purjetamise põhiharjutusvara; 3) purjetamise põhiterminoloogia; 4) purjetamise tehnika põhielemendid; 5) purjetamise kultuur; 6) taastumisvahendid, füsioteraapia, massaaž purjetamises; 7) kehaliste võimete arendamise teooriad ja meetodikad purjetamises; 8) ealised ja soolised iseärasused purjetamises; 9) veeohutusohutus ja esmaabi.	30

Teema	Sisu	Maht (tundi)
1. Ohutus ja esmaabi	Treeneri ja treeneripaadi turvalisus, tehniline seisukord, soovituslik varustus. Kaatri kasutamine treeningtunni jooksul. Pukseerimine/abilaevaga transport. Ohutus ja päästmine merel ja jääl. Õnnetuste ennetamine. Ohutu tunni planeerimine. Levinud haigused ja käitumine nende avaldumisel. Spordivigastused, kukkumised. Peatraumad. Alajahtumine. Külmutamine. Uppumine-elustamine.	2
2. Purjetamise kultuur	Organisatsioonikultuur. Organisatsioonide ülesanded, vajalikkus treenerile ja sportlasele. Vabaduse printsiip. Reeglite järgimine.	1
3. Ealised ja soolised iseärasused	Paadiklassi ja varustuse valik. Vaimne ja füüsiline vastupidavus. Toitumine sõltuvalt vanusest.	2
4. Harjutusvara	Ea ja võimetekohane harjutusvara algõpetuses ja edasijõudnud sportlasel. Vastutuule, allatuule, külgtuule harjutusvara. Rajasõit. Stardiharjutused. Seismise harjutused.	4

	<p>Tagurdamise harjutused. Märgivõtuharjutused. Karistusringide harjutused. Kiiruse ja kiirenduse harjutused.</p>	
5. Taktika elemendid	<p>Taktika täiustamine. Edasijõudnud sportlase sõidutaktika purjetamises, lohesurfis, purjelauas, jääpurjetamises. Taktika raja eri osadel.</p>	2
6. Tehnika elemendid	<p>Erialase tehnika täiustamine. Elementide sooritamine, vigade märkamine ja parandamine. Trapetsis sõitmine. Pumpamine. Kursisõit. Manöövrid. Videode kasutamine näitematerjalina.</p>	3
7. Trimm	<p>Paadi ja varustuse trimm. Veepealsed, jääpealsed trimmi muutmise võimalused ja nende õpetamine.</p>	2
8. Treeningu alused	<p>Treenimise põhimõtted. Treeningplaanide koostamine. Teooriatundide kasutamine. Sportlase võistlusvalmiduseks seadmine.</p>	2
9. Suhtlemine ja meeskonnatöö	<p>Meeskonna käitumine, suhtlemine ja nende vajalikkus. Liikmete omavaheline suhtlus. Suhtlus kaasvõistlejatega. Rahvusvaheline suhtlus. Suhtlemine võistlusametnikega. Suhtlus meediaga.</p>	1,5
10. Võistlusreeglid	<p>Edasijõudnud sportlaste võistlustel kasutatavad reeglid. Protest, heastamine. Reeglite õpetamine.</p>	1,5
11. Taastumine	<p>Igapäevaselt kasutatavad taastusvahendid maapeal, veepeal kui jääpeal. Rohkem koormatud lihasgrupid. Füsioterapeudi ja massaaži kasutamine, vajalikkus ja alternatiivid. Taastav söök-jook. Toitumine regati ajal.</p>	2
12. Materjaaltehniline ettevalmistus	<p>Laste ja noorte paadiklassid. Probleemsed kohad. Taglase seadistamine erinevates tuules. Lisasüsteemide kasutamine. Reeglid varustusele. Sportlase roll.</p>	2

13. Kehaliste võimete mõõtmine	Kehaliste võimete mõõtmiseks kasutatavad vahendid. Info saamine sportlaselt. Info oskuslik töötlemine treeneri poolt. Veetingimustes kasutatavad võimalused.	2
14. Psühholoogia	Vaimne treening purjetamises, purjelaua, lohesurfil, jääpurjetamises. Ärevus ja hirm. Mitmepäevased võistlused. Keskendumine. Sõltuvad ja sõltumatud muutujad. Ilmaoludest tingitud raskused.	2
15. Põhiterminoloogia	Purjetamise, purjelaua, lohesurfi, jääpurjetamise maailmas kasutatav terminoloogia eesti ja inglise keeles.	1

Praktika:

Lisaks eriilmeliste treeningtundide läbiviimise praktika 15tundi.

Vaatluspraktika toimub alaliidu poolt etteantud valikust vastavalt enda soovile valitud purjespordikooli/-seltsi, huvikooli jmt treenerite juures.

Treeningtunnid, mida läbi tuleb viia peavad olema erineva eesmärgiga. Nt. üks treening eesmärgiks startide õppimine; teine pikkadel distantsidel sõitmine jne. Treeningu sisu valik kooskõlas praktikat jälgiva treeneriga.

Soovitusliku kirjanduse loetelu:

- Treenerite itasemekoolitus „Purjetamine“
- RYA „Optimist handbook“ Alan Williams
- „Mere kutse“ Mati Sepp
- „Tark purjetaja“ Anne-Mari Luik
- „Sportlase ettevalmistus“ Jaan Loko

V TASEMEKOOLITUSE AINEPROGRAMM

Eesmärgid	Maht (tundi)
<p>Anda treenerile teadmised järgmistes valdkondades: Tervikliku treeningprotsessi planeerimine. Tunneb purjetamise, lohesurfi, purjelaua, jääpurjetamise spetsiifilisi anatoomilisi, füsioloogilisi aspekte. Arvestab nendega treeningute planeerimisel ja teostamisel. Tunneb spordialade spetsiifilisi pedagoogilisi aspekte. Valdab spordipsühholoogilisi kompetentse. Valdab teadmisi maailma tippude tehnikast, taktikast. Analüüsib ja teeb järeldusi tehtud tööst.</p>	70

Teema	Sisu	Maht (tundi)
1. Ohtus ja esmaabi	<p>Ohutut tunni läbiviimine ekstreemsetes olukordades. Treenerikaatri käsitlemine ekstreemsetes olukordades. Sportlase oskus endale esmaabi anda. Enesepäästmine. Oskuste edasiandmine sportlasele. Varustuse purunemine. Üle jõu käivad ilmaolud. Murdlainetes toimetulek.</p>	4 loeng +4 praktika
2. Anatoomia ja füsioloogia	<p>Kallutaja anatoomia ja füsioloogia. Trapetsis kallutaja anatoomia ja füsioloogia. Lohesurfi anatoomia ja füsioloogia. Purilauduri anatoomia ja füsioloogia. Jääpurjetaja anatoomia ja füsioloogia.</p>	2 loeng
3. Purjespordi pedagoogika, -didaktika, psühholoogia alused	<p>Sportlase eneseteadlikkus pedagoogikast ja didaktikast. Treeningkoormuste jaotus hooaegadel. Vaimsed tööriistad. Vaimne ja füüsiline valmistumine võistluseks. Võistluspinge. Iseseisvate lahenduste leidmine. Arendavad treeningpäevad- vaimselt rasked.</p>	5 loeng + 5 praktika
4. Treeningprotsess	<p>Elu ja treeningute ühildamine. Treeninglaagrid. Erinevate võimete arendamine. Treeningkavade koostamine ja jaotus. Treeninglaagrid. Toitumine ja treening. Eriilmelised treeningud.</p>	4 loeng + 4 praktika

5. Tehnika	Tipptaseme tehnika. Tehnika erinevatel rajalõikudel. Harjutusvara erinevates ilmaoludes.	5 loeng + 10 praktika
6. Taastumisvahendid	Taastumisvahendid iga treeningu osana. Soojendus ja lõdvestusharjutused treeningute osana. Taastavad treeningud. Põhiliste vigastuste ennetamine.	4 loeng + 3 praktika
7. Võistlused	Võistluskorraldus. Võistlustele mineku organiseerimine. Treeningud võistluspaigas. Võistlusoludega tutvumine. Võistluse ajakava. Võistlusformaadid.	4
8. Sportlik valik	Tippsportlase mudel. Põhivaliku tegemine.	4
9. Treeninganalüüs	Andmete põhjalik analüüs. Sportlase võimekus andmeid analüüsida. Sportlase võimekus iseseisvaks treeninguks ja selle analüüsiks. Kõik võimalikud analüüsivõimalused purjetamises, lohesurfis, purjelauas, jääpurjetamises.	5 loeng + 5 praktika

Soovitusliku kirjanduse loetelu:

- Treenerte itasemekoolitus „Purjetamine“
- RYA „Optimist handbook“ Alan Williams
- „Mere kutse“ Mati Sepp
- „Tark purjetaja“ Anne-Mari Luik
- „Sportlase ettevalmistus“ Jaan Loko
- „The Psychology of Sailing“ Ian Brown
- „Purjetamise strateegia ja taktika“ Heino Lind