

# **RONIMISSPORDI TREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA**

## **ABITREENER, RONIMISSPORDI TREENER TASE III**

**Maht:** 30 tundi

### **Eesmärk:**

Ronimisspordi abitreener omab baasteadmisi ja oskusi treeningu ohutuks ning jõukohaseks läbiviimiseks treeninguliste ronimisvormi parandamise eesmärgiga.

### **Õppemetoodika:**

- Loeng (L)
- Praktiline tegevus (P)
- Seminar (S)

## **TEEMAD**

### **Spordiala tutvustus (2h, L)**

- Kalju- ja sportronimise ajalugu, erinevad ronimisdistsipliinid
- Kaljuronimise hea tava ja eetika sisehallides ja looduses
- Ronimine harrastus- ja võistlusspordina
- Võistlusmäärused, raskuskategooriad
- Ronimispiirkonnad ja -võimalused Eestis ja mujal

### **Ronimise ohutus (6h, S + P)**

- Riski olemus ronimises (tegelik vs näiline risk)
- Riskide jaotus (asukoha, reljeefi, keskkonna, varustuse, inimese, loodusjõudude tasandil)
- Riskide hindamine, analüüs ja juhtimine (individuealsel ja grupi tasandil)
- Riske maandavad meetodid (kommunikatsioon, varustuse valik, keskkonnaga arvestamine)
- Inimene kui suurim riskiallikas ja kuidas seda ohjata
- Julgestamise õpetus

### **Grupisühholoogia/-juhtimine (4h, L + P)**

- Grupidistsipliini hoidmine
- Grupi käitumise dünaamika
- Grupi instrueerimine ja juhendamine

- Rollimängud võimalikest ohuolukordadest

### **Pedagoogika/õpetamise alused (2h, L)**

- Erinevad õppija tüübid ja õpetamise meetodid
- Õpetamine aktiivses keskkonnas
- Erinevad sihtgrupid (lapsed, täiskasvanud, erivajadused)

### **Treeningtunni ülesehitus (6h, L + P)**

- Abitreeneri roll treeningu ettevalmistamisel ja läbiviimisel (toetumine treeneri või nooremtreeneri treeningplaanile või iseseisva ohutu, kuid arendava treeningtunni koostamine)
- Treeningu eesmärgid, tüübid, kestus
- Ettevalmistus, põhiosa, lõpetamine
- Soojendus, venitused, jõud, vastupidavus, koordineatsioon
- Taastumine ja vigastuste vältimine

### **Ronimistehnikate õpetus (6h, P)**

- Keha raskuskese ja tasakaal
- Kehaasendid, käte ning jalgade töö
- Liigutuste tüübid (staatiline ja dünaamiline)
- Motoorika treening (liigutuste alustamine)
- Keha tasakaalu saavutamise võtted
- Puhkamine, taastav ronimine
- Visualiseerimine

### **Ronijate ettevalmistus iseseisvaks ronimiseks ülalt- ja altjulgestuses (roheline ja punane kaart) (4h, S + P)**

- Õpetatava õppematerjali läbitöötamine
- Õpetamise metoodika omandamine ja praktiseerimine
- Hindamise kriteeriumid punase ja roheline kaardi eksamil

### **Soovituslik kirjandus:**

Nelke, P., Holmberg, T. et. al. (2018). Treenerite tasemekoolitus. Ronimisspordi abitreener, tase III. Tallinn: ERL (koostamisel).

Hannus, A. et. al. (2017). Spordi üldained : abitreener. [Tase 3]. Tallinn: Spordikoolituse ja -teabe Sihtasutus.

Künnap, J. (2004). Matkaspordi käsiraamat. Tallinn: Aktaprint.

IFSC. (2018). Rahvusvaheline Sportronimise Föderatsioon. [www] <http://www.ifsc-climbing.org>

## **NOOREMTREENER, RONIMISSPORDI TREENER TASE IV**

**Maht:** 50 tundi

### **Eesmärk:**

Ronimisspordi nooremtreener omab sportlase arendamiseks vajalikke erialaseid teadmisi.

### **Õppemetoodika:**

- Loeng (L)
- Praktiline tegevus (P)
- Seminar (S)

## **TEEMAD**

### **Füsioloogia (8h, L)**

- Ronimisspetsiifiline füsioloogia, lähtudes tugi- ja liikumiselundkonnast
- Energia tootmise protsessid, taastumine ja ülekoormus ronimisspordi eripäradest lähtuvalt
- Ronimisspetsiifiliste vigastuste tekke mõistmine ja vigastuste vältimine
- Soo, vanuse ja kogemuste põhised erinevused

### **Ronimistehnika (8h, L + P)**

- Kinesioloogia
- Keha-meele teadlikkus ja motoorika (asendid ja liikumine)
- Visualiseerimine ja selle õppe meetodid (lähtuvalt radade keeramisest, asendite varieerimisest, ronimisvideo analüüsist)

### **Treeningu planeerimine, juhtimine ja läbiviimine (8h, L + P)**

- Individuaalne lähenemine
- Treeningmetoodikad
- Üldkehaline ettevalmistus ronimissportlasele
- Ronimist toetavad muud spordialad
- Ronimispsühholoogia

### **Võistlemine (2h, L)**

- Võistlusmäärustik, regulatsioonid
- Strateegia ja taktika
  - Erinevad võistluste tasemed, vormi ajastamine
  - Isiklik areng ja arengu suunamine

### **Ronimisradade keeramine (8h, S + P)**

- Radade loomine (erinev reljeef, liigutuste tüübid, individuaalsed eripärad, rajad konkreetsete tehnikate õpetamiseks)

### **Ronimisspordi instruktori koolituse läbiviimise ettevalmistus (16h, L + P)**

- Õppematerjalide ja kirjanduse läbitöötamine ning edasiandmise ettevalmistamine
- Õpetamise metoodika teoreetilisest ja praktilisest aspektist
- Hindamise kriteeriumid ronimisspordi instruktorite ettevalmistamisel
  - Kirjalik ja praktiline eksam
  - Praktika
  - Instruktori koolitus jälgijaga

### **Soovituslik kirjandus:**

Nelke, P. et. al. Ronimisspordi instruktori koolitusmaterjalid. Tallinn: TKK.

Nelke, P., Holmberg, T. et. al. (20XX). Treenerite tasemekoolitus. Ronimisspordi nooremtreener, tase IV. Tallinn: ERL (koostamisel).

Ööpik, V., Port, K. et. al. (2015). Spordi üldained : nooremtreener : tase 4. Tallinn: Spordikoolituse ja -teabe Sihtasutus.

Hague, Dan M. & Hunter, Douglas (2006). *Self-Coached Climber: The Guide to Movement, Training, Performance*. Pennsylvania: Stackpole Books.

Anderson, Louie (2014). *Fundamentals of Routesetting*. Colorado: Wolverine Publishing.

IFSC. (2018). Rahvusvaheline Sportronimise Föderatsioon. [www] <http://www.ifsc-climbing.org>

## **TREENER, RONIMISSPORDI TREENER TASE V**

**Maht:** 70 tundi

### **Eesmärk:**

Ronimisspordi treener omab põhjalikke erialaseid teadmisi ja oskusi treeningprotsessi pikaajaliseks ja sportlase individuaalsusest lähtuvaks planeerimiseks ning läbiviimiseks kõigil harrastamise tasanditel.

### **Õppemetoodika:**

- Loeng (L)
- Praktiline tegevus (P)
- Seminar (S)

## **TEEMAD**

### **IFSC võistlusmäärused ja osalemine EM, MM, OM kategooria võistlustel (6h, L)**

- Regulatsioonid, nüansid
- Litsentsid, koostöö ERL-i ja IFSC-ga
- Organisatoorsed aspektid suurvõistlusele minekul (sportlase, treeneri, taustajõudude tasandil)

### **Treeningu mitmeaastane ja aastaringne planeerimine (6h, L + S)**

- Tsükliline lähenemine (mikro- ja makrotsüklid)
- Individuaalne plaan
- Eesmärkide seadmine ja nende täitmise analüüsimine

### **Ronimissportlase personaalne juhendamine (20h, L + P)**

- Ronimisala spetsiifiline (kiirus-, raskusronimine ja bouldering) ettevalmistus ja selle iseärasused
- Individuaalsete vajaduste välja selgitamine ning nendega arvestamine treeningu planeerimisel. Treenitava soost, vanusest, staažist, kehalistest eeldustest lähtuv juhendamine
- Ronimissportlase kujunemine, selle erinevad etapid ja sellega seonduvad probleemid
- Funktsionaalse seisundi uuringud, nendega arvestamine ja nendest lähtuvalt treeningprotsessi korrigeerimine
- Võistlustegevuse analüüs ja selle tulemuste rakendamine treeningprotsessis

- Treeningkavade koostamine. Kavade koostamise metoodika, erinevad kava vormid, infotehnoloogilised rakendused ja võimalused. Kavade dünaamilisus (jooksvate muutuste tegemine)

### **Ronimisporti spetsiifilised meditsiinilised ja füsioloogilised aspektid, nende rakendamine treeningprotsessis ja võistlustel (6h, L)**

- Toidulisandid ja nende kasutamine
- Sportlase toitumise alused
- Ebaausad võtted (doping)
- Tippvormi ajastamine
- Ületreenimise ja ülekoormuse probleemid. Ronimisspordis esinevate vigastuste tekke meditsiinilised, füsioloogilised ja biomehaanilised aspektid

### **Ronimisspordi spetsiifilised pedagoogilised ja psühholoogilised aspektid, nende rakendamine treeningprotsessis ja võistlustel (6h, L + P)**

- Sportlaste motiveerimine ja eesmärkide püstitamine pika ja võistlustiheda võistlushooaja jooksul
- Tegevuse analüüs, tagasisidestamine, muudatustega kohanemine
- Sportlane koondvõistkonna liikmena, ühtse meeskonnatunde kujundamine
- Individuaalne lähenemine sportlastele meeskondlikust eesmärgist lähtuvalt

### **Ronimisvõistluste taktikaline ettevalmistus ja võistlusstrateegia kujundamine (6h, S + P)**

- Konkreetse võistluse analüüs (iseloome, ajakava, formaat)
- Tiitlivõistlus VS karikasari (lüh- ja pikaajaline strateegia)
- Jõuvarude jaotamine ringide kestusest lähtuvalt (kvalifikatsioon, poolfinaal, finaali)
- Paindlikkus ja taktika kohandamine vastavalt vajadusele

### **Abipersonali (taustajõudude) koosseis ja roll tipptulemuse saavutamisel (4h, L)**

- Kaastreenerid, massöör, arst, psühholoog, mänedžer
- Abipersonali ülesanded, tegevuste ajastamine/juhtimine, koosseis

### **Treener, sportlane ja lapsevanem (4h, L)**

- Erinevad rollid, omavaheline suhtlus
- Võimalikud väljakutsed
- Kommunikatsiooni roll

## **Ronimisvõistluse organisatoorsed aspektid (6h, L + S)**

- Erinevad osapooled, nendevaheline kommunikatsioon (treenerid, sportlased, toetajad, pealtvaatajad, rajakeerajad, kohtunikud, vabatahtlikud, muud taustajõud)
- Ohutus
- Tingimused, võistlusjuhend
- Võistluspaik
- Meedia

## **Treeneri eneseareng (6h, S + P)**

- Enesetäiendusmeetodid (koolitused, kirjandus, teaduspublikatsioonid, videomaterjalid, ronimispraktika)
- Isikliku vormi ja tehnika arendamine ning täiustamine

## **Soovituslik kirjandus:**

Nelke, P., Holmberg, T. et. al. (20XX). Treenerite tasemekoolitus. Ronimisspordi treener, tase V. Tallinn: ERL (koostamisel).

Arend, M., Haljand, R. et. al. (2015). Spordi üldained : treener. Tase 5. Tallinn: Spordikoolituse ja -teabe Sihtasutus.

Anderson, Michael L. & Anderson, Mark L. (2014). *The Rock Climber's Training Manual*. Colorado: Fixed Pin Publishing.

Horst, Eric (2016). *Training for Climbing: The Definitive Guide to Improving Your Performance*. Falcon Guides.

McGrath, Don & Elison, J. (2014). *Vertical Mind: Psychological Approaches for Optimal Rock Climbing*. Sharp End Publishing.

Matros, P, Korb, L. & Huch, H. (2013). *Gimme Kraft: Effective Climbing Training*. Munich: Café Kraft.

Moffatt, Jerry (2017). *Mastermind: Mental Training for Climbers*. Munich: Café Kraft.

IFSC. (2018). Rahvusvaheline Sportronimise Föderatsioon. [www] <http://www.ifsc-climbing.org>