

SÕUDMISTREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

3-5 tase

ABITREENER, SÕUDETREENER TASE III

Kuulajad: Eesti sõudetreenerid, sportlased, kehalise kasvatuse õpetajad, lapsevanemad ja sportlased, kes soovivad jätkata tööd sõudmistreenerina.

ABITREENER, sõudmistreener tase III on algõpetuse ja harrastustegevuse treener sõudmises

Eesmärgid:

1. Sõudmistreener on teadlik sõudmise üldisest arengust ja valdab terminoloogiat;
2. Sõudmistreener oskab komplekteerida noorte treeningurühma ja läbi viia noorsportlaste treeningut;
3. Sõudetreener tunneb kehaliste võimete arendamise põhiregleid.

Maht 30 tundi

III Taseme sõudetreeneri koolituse õppekava sisu

1	2	tundi
Sõudmise ajalugu ja areng		
1.1 Sõudepaadi kujunemine		1
1.2 Sõudetehnika areng		1
2 Paadi seadistamine ja terminoloogia	4	tundi
1 Terminoloogia Sõudepaatide klassid ja sinna juurde kuuluv inventar, sõudepaatide lubatud kaalud, aerude pikkused ja jõuõlg,		1
2 Tööriistad ja mõõtmisvahendid Paatide remondiks vajalikudööriistad ja nende kasutamine paatide seadistamisel		1
3 Varustuse seadistamine ja hooldamine Siinide asetamine, kronsteinide nihutamine, jalatugede paigaldamine, tullide reguleerimine, aerude seadistamine jne.		1
4 Sõudepaadi seadistamine sportlasele		1

3	Sõudmise füsioloogia üldine iseloomustus	7	tundi
1	Sõudmisdistsantsi iseloomustus Distsantsi pikkus ja omapära, start-distsants-finiš, eeldused parima tulemuse saavutamiseks erinevates paadiklassides		1
2	Sõudetreeningu iseloomustus Sõudjate füsioloogilised omadused ja nende arendamine Aeroobne töövõime ja selle testimine Anaeroobne töövõime ja selle testimine Anaeroobne alaktaatne ja anaeroobne laktaatne energiatootmise mehhanismid		2
3	Sõudjate antropomeetrialine iseloomustus Sõudjate kehaehituslikud iseärasused, antropomeetriliste eeldustega noorsõudja iseloomustus, erinevus üksikaeru- ja paarisõudja vahel.		1
4	Noorsportlase valiku kriteeriumid Laste bioloogiline areng ja selle mõju sporditulemusele		1
4	Sõudmise tehnika üldised alused	4	tundi
1	Sõudmistehnika olulisus Sissejuhatus sõudmistehnika olulisusesse		1
3	Sõudmistehnika Paadile ja sõudjale mõjuvad füüsilised jõud		2
4	Tõmbe dünaamika Tõmbe algus, tõmme, tõmbe lõpp, ettevalmistus		1
5	Sõudmistreeningu üldine meetodika	6	tundi
1	Treeningu põhiprinsüübid Üldised treeninguvahendid sõudmises, treeninguõpetuse põhitervite kasutamine sõudetreeningus,		2
2	Periodiseerimine Treeningu perioodid, Ettevalmistus-, võistlus- ja üleminekuperiood		2
3	Treeningu planeerimine ja arveldus sõudmises		2
6	Üldkehaline ettevalmistus	5	tundi
1	Vastupidavuse arendamine Treeningumeetodid ja vahendid sõudmises		2
2	Jõuvõimete arendamine		2

	Treeningumeetodid ja vahendid sõudmises		
	3 Paindumus ja koordinatsioon		1
	Venitusharjutused ühe osana treeningust, koordinatsiooni ja paindumuse tähtsus sõudmistreeningus		
7	Ohutustehnika ja esmaabi	2	tundi
	1 Vetelpääste nõuded, nõuded treeninguks veekogul, kunstlik hingamine, uppuja päästmine ja liikumine veekogul		2

kokku 30 tundi

Soovitatav kirjandus:

1. **Akadeemiline sõudmise tehnika. Tartu.** 1990- Ülo Tõlp
2. **Sportlik treening.** Tartu, 1987- Atko-Neeme Viru
3. **Noorsportlase valimine.** Tartu, 1999- Jaan Loko
4. **Vetelpääste.** Tallinn, 2005- Tarmo Klooster, Ivo Paulus
5. **Treeninguõpetus.** Tartu, 2011- Jaak Jürimäe, Jarek Mäestu
6. **Inimese keha ehitus ja kompositsioon.** Tartu, 2014- Jaak Jürimäe
7. **FISA Coaching Manual level II,** Lausanne, 2002- Thor S. Nielsen, Ted Daigneault, Matt Smith

NOOREMTREENER, SÕUDETREENER TASE IV

Kuulajad: Eesti sõudetreenerid, sportlased, kehalise kasvatuse õpetajad, lapsevanemad ja sportlased, kes soovivad jätkata tööd sõudmistreenerina.

TREENER, sõudmistreener tase IV on võistlusspordile orienteeritud noorte treener

Eesmärgid:

1. Sõudmistreener on teadlik sõudmise tehnika ja paadi arengust ja valdab rahvusvahelist terminoloogiat;
2. Sõudmistreener oskab seadistada paati vastavalt sportlase omapärale ja vajadustele
3. Sõudmistreener oskab komplekteerida noorte treeningurühma, erinevaid paatkondi ja läbi viia noorsportlaste treeningut ning valmistuda noortevõistlusteks.
4. Sõudetreener tunneb kehaliste võimete arendamise põhireegleid ja on võimeline koostama treeningplaani erinevate kehaliste võimete arendamiseks.

Maht 50 tundi

Teemad:

	7	tundi
1 Paadi seadistamine		
1 Terminoloogia Sõudepaatide klassid ja sinna juurde kuuluv inventar, sõudepaatide lubatud kaalud, aerude pikkused ja reguleerimine vastavalt ilmastikule ja sportlasele		1
2 Tööriistad ja mõõtmisvahendid Paatide remondiks ja seadistamiseks vajalikud tööriistad ja nende kasutamine. Paatide ehituslikud ja konstruktsioonilised iseärasused.		2
3 Varustuse seadistamine ja hooldamine Paatide seadistamine lähtuvalt sportlase kehalistest ja tehnilistest iseärasustest ja paadi suurusest		2
4 Sõudepaadi seadistamine sportlastele		2
2 Sõudmise tehnika ja selle parandamine	10	tundi
1 Sõudmistehnika üldised alused Sõudmistehnika muutus koos võistluspaadi ja aerude arenguga.		2
2 Tõmbe dünaamika Tõmbe algus, käte ja ajalgade asend, et maksimaalne jõud		6

	rakenduks läbi aerude paadi liikumisse; Tõmbe dünaamika, aeru asetus vees, aeru liikumine vees, paadile antav kiirendus ja pidurdus; Tõmbe lõpp ja Ettevalmistus tõmbeks, kus sportlane puhkab ja valmistub uuteks tõmmeteks; tempo		
	3 Erinevad harjutused sõudmistehnika parandamiseks		2
3	Sõudmise füsioloogiline iseloomustus	8	tundi
	1 Sõudetreeningu iseloomustus Sõudjate füsioloogilised omadused ja nende arendamine ning treeninguga muutmine. Aeroobne töövõime, selle arendamine ja testimine Anaeroobne töövõime, selle arendamine ja testimine		6
	2 Sõudjate antropomeetrialine iseloomustus Sõudjate kehaehituslikud iseärasused, antropomeetriliste eeldustega noorsõudja iseloomustus, erinevus üksikaeru- ja paarisauerusõudja vahel. Paatkondade komplekteerimine vastavalt kehalistele võimetele		2
	3 Noorsportlase valiku kriteeriumid Laste bioloogiline areng, treeningukoormustega kohanemine ja treeningu efekt laste arengu juures		2
4	Treeningmetoodika	10	tundi
	1 Treeningu põhiprintsiibid Treeninguvahendid sõudmises, Sõudmistreeningu ülesehitus ja vahendid, Ettevalmistus võistlusteks		2
	2 Periodiseerimine Treeningu perioodid, Ettevalmistus-, võistlus- ja üleminekuperiood. Erinevad eesmärgid antud perioodidel ja nende lahendamine		4
	3 Treeningu planeerimine ja arveldus sõudmises Treeningu monitooringu tähtsus ja erinevate markerite sobilikkus erineva kvalifikatsiooniga sõudjatel		4
5	Üldkehaline ettevalmistus	10	tundi
	1 Vastupidavuse arendamine Treeningumeetodid ja vahendid sõudmises ja mõju ulatus pikemas ning lühemas perspektiivis		4
	2 Jõuvõimete arendamine Treeningumeetodid ja vahendid sõudmises ja mõju ulatus pikemas ning lühemas perspektiivis		4

3	Venitamine ja süvalihastreeningud Lihastunnetuse tähtsus sõudmises. Süvalihaste treening ja lihashooldus		2
6	Toitumine	3	tundi
1	Toitumine sõudmises. Süsivesikute manustamine, toitumine jõu arendmisel, kaalu langeamisel, kuuma ilma korral.		3
7	Ohutustehnika ja esmaabi	2	tundi
1	Nõuded treeninguks veekogul, kunstlik hingamine, uppuja päästmine ja liikumine veekogul. Ohutustehnika spordilaagris või lahtise veekogu ääres olles.		2

kokku 50 tundi

Soovitav kirjandus:

1. **Akadeemiline sõudmise tehnika. Tartu.** 1990- Ülo Tõlp
2. **Sportlik treening.** Tartu, 1987- Atko-Neeme Viru
3. **Noorsportlase valimine.** Tartu, 1999- Jaan Loko
4. **Vetelpääste.** Tallinn, 2005- Tarmo Klooster, Ivo Paulus
5. **Treeninguõpetus.** Tartu, 2011- Jaak Jürimäe, Jarek Mäestu
6. **Inimese keha ehitus ja kompositsioon.** Tartu, 2014- Jaak Jürimäe
7. **FISA Coaching Manual level III,** Lausanne, 2002- Thor S. Nielsen, Ted Daigneault, Matt Smith

TREENER, SÕUDETREENER TASE V

Kuulajad: Eesti sõudetreenerid, sportlased, kehalise kasvatuse õpetajad, lapsevanemad ja sportlased, kes soovivad jätkata tööd sõudmistreenerina.

TREENER, sõudmistreener tase V on kõrge ettevalmistusega sõudmistreener, kes on suuteline juhendada meisterlikkusele orienteeritud noor- ja täiskasvanud sportlasi ning tagama nende edasise meisterlikkuse tõusu

Eesmärgid:

1. Sõudmistreener on teadlik sõudmise tehnika ja paadi arengust ja valdab rahvusvahelist terminoloogiat ning võistlusmäärusi
2. Sõudmistreener oskab komplekteerida noorte treeningurühma, erinevaid paatkondi ja läbi viia sportlaste treeningut valmistumaks Eesti tiitlivõistlusteks
3. Sõudetreener tunneb kehaliste võimete arendamise põhireegleid ja oskab planeerida nii erinevaid ettevalmistusperioodi etappe kui ka vahetut võistlusettevalmistust.

Maht 70 tundi

Teemad:

1 Viimased trendid sõudmises	6	tundi
1 Aerud ja paadid nende kuju ja selle kasutegur		2
2 Kõrgmäestikutreening ja selle kasulikkus		2
3 Paadi seadistuse trendid		2
2 Sõudmise tehnika	8	tundi
1 Sõudetehnika analüüs Adam stiili näitel		2
2 Naiste sõudetehnika analüüs üksikaerus ja paarisaeerus		2
3 Jõu rakendumine tõmbesse ja selle kasutegur		2
4 Tehnikavigade leidmine ja korrigeerimine		2

3	Sõudmise biomehhaanika	6	tundi
1	Sissejuhatus sõudmise biomehhaanikasse Paadile, aerule ja sõudjale mõjuvad jõud ja liikumine		2
2	Kuidas biomehhaanika teadmisi sõudmises ära kasutada Paadile mõjuvate jõudude takistuse minimaliseerimine		2
3	Füsioloogilised ja biomehhaanilised aspektid sõudepaadi kiiruse suurendamisel.		2
4	Füsioloogia	6	tundi
1	Südamelöögisageduse ja laktaadi kasutamine vastupidavustreeningute juhtimisel ja kontrollil		2
2	Sõudjate füsioloogilised muutused treenimisel ja nende mõõtmine		2
3	Füsioloogilised muutused sõudmises läbi aastate		2
5	Naissõudjate treenimine	4	tundi
1	Probleemikohad naissõudjate tipptasemel treenimisel ja probleemid tervisele		2
2	Naiste füsioloogilised omapärad		2
6	Treeningu teooria ja planeerimine	6	tundi
1	Treeningute planeerimine, periodiseerimine		2
2	Mitmeaastane planeerimine ja selle kasulikkus		2
3	Rahvusvahelise tasemega sõudekoondise treeningplaani analüüs		2
7	Ületreening ja sellest taastumine	6	tundi
1	Erineva suunitlusega treeningutest taasumine		2
2	Treeningud ekstreemsetes oludes ja kuuma ilmaga ning selle mõju taastumisele		2

	4 Vedeliku bilanss ja selle taastumine	2
8	Ettevalmistus võistlusteks	6 tundi
	1 Ettevalmistuskava võistlusteks	2
	2 Ettevalmistus hooaja tähtsamaks võistlusteks	2
	3 Erinevad <i>Taper</i> programmid	2
9	Treeningute monitoorimine ja kontroll	4 tundi
	1 Paatkonna komplekteerimise põhimõtted	2
	2 Sõudeergomeetrite kasutamine sõudjate testimisel	2
10	Toitumine sõudmises	6 tundi
	1 Toitumisel saadud energi ja treeningutel kulutatud energia võrdlus maailmaklassi sõudjatel	2
	2 Toitumine treeninglaagris	2
	3 Toitumine enne võistlust	2
11	Mentaalne treening ja psühholoogia	4 tundi
	1 Sportlase motiveerimine võitma	2
	2 Mentaalsete võimete treening	2
12	Sportlaste manageerimine ja juhendamine	4 tundi
	1 Treeningute korraldus ja manageerimine	2
	2 Treeninglaagrite korraldus	2
13	Võistlusreeglid	4 tundi

1 Võistlusreeglid tiitlivõistlustel		2
2 Reeglid varustusele javõistlusriietele tiitlivõistlustel		2

kokku 70 tundi

Soovitatav kirjandus:

4. **Akadeemiline sõudmise tehnika. Tartu.** 1990- Ülo Tõlp
5. **Sportlik treening.** Tartu, 1987- Atko-Neeme Viru
6. **Noorsportlase valimine.** Tartu, 1999- Jaan Loko
7. **Vetelpääste.** Tallinn, 2005- Tarmo Klooster, Ivo Paulus
8. **Treeninguõpetus.** Tartu, 2011- Jaak Jürimäe, Jarek Mäestu
9. **Inimese keha ehitus ja kompositsioon.** Tartu, 2014- Jaak Jürimäe
10. **FISA Coaching Manual level IV,** Lausanne, 2002- Thor S. Nielsen, Ted Daigneault, Matt Smith