

ITF Taekwondo treenerite tasemekoolituse õppekava

Koostaja: Sergei Mašara

Tallinn, 20.05.2018

Taekwondo ITF Abitreener (EKR 3) on algõpetuse ja harrastustegevuse treener.

- treeneri vanus vähemalt 18 aastat
- abitreeneri, tase 3 : tasemekoolituse läbimine spordi üldainetes mahus 30 tundi ja spordialal 30 tundi (praktilised seminarid, loengud), kehtiva esmaabi baaskoolituse (16 tundi) läbimine, arstitõend ja tõend karistusregistrist.
- soovitavalt keskkharidus ja spordiala harrastuse kogemus vähemalt 10 aastat. Peaks olema must vöö (I dan).

Eesmärgid:

1. On võimeline treeningutundi läbi viima tagades sellest osavõtjate ohutuse
2. Tunneb kehaliste võimete arendamise põhireegleid ja terminoloogiat. Treener tunneb ja on võimeline õpetama taekwondo algelemente ja põhitehnikaid.
3. Tunneb suhtlemise ja rühma juhtimise põhireegleid
4. Treener teab ning valdab algsel tasemel enesekaitse-, ründe-, heite-, kaitse- ja kukkumistehnikaid ning nende põhialuseid.

KOOLITUSE ÕPPEKAVA SISU

- 1. Taekwondo ajalugu, filosoofia ja võistlusmäärused (5 tundi)**
 - 1.1. Ülevaade taekwondo ajaloost, filosoofia
 - 1.2. Taekwondo võistlusmäärused
 - 1.3. Distsipliinide ja kaalukategooriate süsteem taekwondos
- 2. Üldine kehaline ettevalmistus (4 tundi)**
 - 2.1. Võimekuse hindamine
 - 2.2. Jõutreeningu peamised meetodid ja vahendid
 - 2.3. Üldarendavate harjutuste kompleksid
 - 2.4. Esmaabi
- 3. Taekwondo treeningud ja läbiviimine (8 tundi)**
 - 3.1. Treeningprotsessi ülesehitamise printsiibid
 - 3.2. Taekwondo treeningtöö planeerimine (treeningud, kalender)
 - 3.3. Treeningtunni näidisplaan (erinevad distsipliinid)
 - 3.4. Meeskonnatöö
 - 3.5. Traumad, nende vältimine
- 4. Taekwondo tehnika ja taktika (8 tundi)**
 - 4.1. Taekwondo õpetamise eripära erineva tüübi ja vanusega lastele
 - 4.2. Liikumine, võistlusdistsantsid, soojendus, löögitehnikad, kukkumistehnikad
 - 4.3. Keelatud tegevused taekwondos
- 5. Õpetamise pedagoogilised printsiibid (5 tundi)**
 - 5.1. Laste psühholoogia. Suhtlemine sportlaste ja lapsevanematega
 - 5.2. Töö erivajadustega lastega
 - 5.3. Treenerite eetikakoodeks

Soovitatav kirjandus:

1. Õöpik, V., Port, K., jt. Treenerite tasemekoolitus. Spordi üldainete õpik. Abitreener, tase III (2017), Spordikoolituse ja –Teabe sihtasutus, ISBN 978-9949-9051-6-4
2. Noorsportlaste terviseuuringud. 2000 – Leena Annus
3. Spordimeditatsioon treeneritele. 2004 – Rein Jalak, Leena Annus, Lauri Rannamaa, Alo Eller.
4. Энциклопедия Таэквон-до, 1983 г.

ITF Taekwondo treenerite tasemekoolituse õppekava

Koostaja: Sergei Mašara

Tallinn, 20.05.2018

Taekwondo ITF Nooremtreener (EKR 4) on võistlusspordile orienteeritud noorte taekwondo treener

- treeneri vanus vähemalt 18 aastat
- nooremtreeneri, tase 4: tasemekoolituse läbimine spordi üldainetes mahus 50 tundi ja spordialal 50 tundi (praktilised seminarid, loengud), kehtiva esmaabi baaskoolituse (16 tundi) läbimine, arstitõend ja tõend karistusregistrist.
- soovitatavt keskharidus ja spordiala harrastuse kogemus vähemalt 10 aastat, ning vähemalt 2-aastane erialane töökogemus abitreenerina. Peaks olema must vöö (II dan).

Eesmärgid:

1. Nooremtreener on võimeline planeerima ja ellu viima kindla eesmärgiga lühiajalisi treeningsükleid, arvestades treenitavate ettevalmistuse taset, tervislikku seisundit jne.
2. Nooremtreener tunneb kiiruse, jõu ja vastupidavuse eriliike ning nende arendamise füsioloogilisi aluseid.
3. Nooremtreener tunneb taekwondo terminoloogiat ning on võimeline korea keelsed terminid oma õpilastele lahti seletama.
4. Nooremtreener tunneb võistlusmäärusi.
5. Treener on võimeline planeerima kindla eesmärgi ja suunitlusega lühiajalisi noorte treeningsükleid (mikrotsükleid).
6. Treener on võimeline võistlustel juhendama noortevõistkondi ning teostama analüüsi. Treener tunneb noorte arenguspetsiifikat ning oskab vastavalt planeerida ja organiseerida treeningtööd.

KOOLITUSE ÕPPEKAVA SISU

1. **Taekwondo organisatsioon ja struktuur maailmas, Euroopas, Eestis (1 tund)**
 - 1.1. Ülevaade Eesti taekwondo ajaloost
 - 1.2. Taekwondo Maailma- ja Euroopa tiitlivõistlustel
 - 1.3. Taekwondo hetkeseis maailmas, Euroopas, Eestis.
 - 1.4. Treenerite eetikakoodeks
2. **Treeningute planeerimine ja läbiviimine erinevatel ettevalmistuse tasemetel (2 tundi)**
 - 2.1. Algettevalmistus
 - 2.2. Esialgne spetsialiseerumine (õppetreening)
 - 2.3. Sportlik täiustumine
3. **Treeningu mitmeaastane ja aastaringne planeerimine (4 tundi)**
 - 3.1. Planeerimise printsiibid
 - 3.2. Mitmeaastase planeerimise bioloogilised, füsioloogilised, psühholoogilised, pedagoogilised ja organisatsioonilis-metoodilised alused lähtudes taekwondo spetsiifikast
 - 3.3. Planeerimise tsüklilisus: mikro-, meso- ja makrotsüklite struktuuri mõiste
 - 3.4. Ettevalmistus-, võistlus- ja üleminekuperioodide iseärasused

4. **Treeningkoormuse planeerimine, jaotus ja enesekontroll (4 tundi)**
 - 4.1. Treeningu koormus, maht ja intensiivsus
 - 4.2. Sportlase ettevalmistuse liigid: teoreetiline, kehaline, tehniline, taktikaline, tahtelis-moraalne ning nende iseloomustus
 - 4.3. Koormuse, mahu ja intensiivsuse fikseerimise ja analüüsi meetodid
 - 4.4. Treeningpäeviku vajalikkus ja selle täitmine
 - 4.5. Järjepidevus laste, noorte treeningutes, üldise ja spetsiaalse ettevalmistuse mahu järkjärguline kasv
 - 4.6. Treeningu- ja võistluskoormuste õige planeerimine
5. **Kehaliste võimete arendamine erinevatel ettevalmistuse tasemetel (2 tundi)**
 - 5.1. Üldkehaline ettevalmistus
 - 5.2. Spetsiaalkahaline ettevalmistus
6. **Õpetamise ja kasvatamise organiseerimise vormid (3 tundi)**
 - 6.1. Õppe-treening töö tüübid ja liigid
 - 6.2. Treeningutundide tihedus, intensiivsus ja koormus
 - 6.3. Treeningutundide organiseerimise vormid, individuaaltreening, gruppitreening
7. **Arstlik- ja pedagoogiline kontroll erinevatel ettevalmistuse etappidel (3 tundi)**
 - 7.1. Arstliku konsultatsiooni tähtsus
 - 7.2. Noorte sportlaste kompleksne hindamine füsioloogiliste ja psühholoogiliste näitajate põhjal
8. **Taastumine erinevatel etappidel ja ettevalmistusperioodidel (3 tundi)**
 - 8.1. Taastumisprotsesside tähtsus töövõime tõstmisel
 - 8.2. Täielik ja osaline taastumine
9. **Võistlusteks ettevalmistumise etapid, nende struktuur ja sisu (3 tundi)**
 - 9.1. Võistlusteks valmisoleku struktuuri elemendid
 - 9.2. Võistlusperioodi iseärasused, ülesanded ja meetodid
 - 9.3. Võistlusteks ettevalmistuse planeerimine
 - 9.4. Psühholoogiline, kehaline, taktikaline ja moraalne ettevalmistus võistlusteks
 - 9.5. Emotsionaalse seisundi reguleerimise võtted võistlusteks ettevalmistumisel, võistlusvalmisoleku määramine
 - 9.6. Režiim ja toitlustamine
10. **Taekwondo tehnikate täiustamiseks ja spetsiifiliste liikumisvilumuste arendamiseks kasutatavad harjutused (6 tundi)**
11. **Taekwondo tehnika õpetamine (10 tundi)**
 - 11.1. Jalatehnikad, kätetehnikad
 - 11.2. Enesekaitse tehnikad
 - 11.3. Hüppetehnika
 - 11.4. Tasakaalu ohverdusega tehnikad
 - 11.5. Purustamistehnikad, kukkumistehnikad
 - 11.6. Vigastuste vältimine taekwondotehnikate õpetamisel

12. Võistlusmäärused (3 tundi)

12.1. Viimaste aastate muudatused võistlusmäärustes

13. Võistkonna ettevalmistamine konkreetseks turniiriks (3 tundi)

13.1. Töö meeskonnaga (naiste, meeste). Grupitöö alused.

14. Vundament noorte taekwondo treeneri tööks (3 tundi)

14.1. Suhtlemine

14.2. Motiveerimine

14.3. Psühholoogilised oskused spordis

14.4. Füsioloogia, spordimeditsiin (Noortesporti meditsiinilised probleemid)

14.5. Ületreening ja ülekoormus

14.6. Terviseriskiga seotud kehalised harjutused

14.7. Toitumine

Soovitav kirjandus:

1. Ööpik, V., Port, K., jt. Treenerite tasemekoolitus. Spordi üldainete õpik. (2017)
2. Noorsportlaste terviseuuringud. 2000 – Leena Annus
3. Spordimeditsiin treeneritele. 2004 – Rein Jalak, Leena Annus, Lauri Rannamaa, Alo Eller.
4. Noorsportlaste terviseuuringud. 2000 – Leena Annus
5. Spordimeditsiini rakenduslikud alused. 1997 – A. Landõr, J. Maaroos, T. Karu
6. Sport kuumas kliimas. 2004 – Tõnis Matsin, Rein Jalak
7. Effective taekwon-do sparring. 2009. Master Jum Hogan and James Home
8. Taekwon-do patterns. From begginers to Black Belt. 2006. Master Jim Hogan
9. Энциклопедия Таэквон-до, 1983 г.

ITF Taekwondo treenerite tasemekoolituse õppekava

Koostaja: Sergei Mašara

Tallinn, 20.05.2018

Taekwondo ITF Treener (EKR 5) on kõrge ettevalmistusega treener, kes on suuteline juhendama meisterlikkusele orienteeritud noor- ja täiskasvanud sportlasi ning tagama nende edasise meisterlikkuse tõusu.

Treeneri vanus vähemalt 18 aastat

- treeneri, tase 5 tasemekoolituse läbimine spordi üldainetes mahus 70 tundi ja spordialal 70 tundi (praktilised seminarid, loengud), kehtiva esmaabi baaskoolituse (16 tundi) läbimine, arstitõend ja tõend karistusregistrist.
- soovitatavalt keskharidus ja spordiala harrastuse kogemus vähemalt 10 aastat, ning vähemalt 2-aastane erialane töökogemus nooremtreenerina. Peaks olema must vöö (III dan).

Eesmärgid:

1. Treener on võimeline planeerima terviklikku treeningprotsessi.
2. Treener tunneb kehaliste võimete pikaajalise kompleksse arendamise metoodikat.
3. Treener tunneb taekwondo füsioloogilist ja biomehaanilist struktuuri ning oskab nendega arvestada treeningtöö planeerimisel ja juhtimisel.
4. Treener on võimeline juhtima ja korraldama treeningtööd noorte meisterlikkuse rühmadele
5. Treener valdab kaasaegseid teadmisi maailma taekwondo tehnikast, taktikast, strateegiast.

KOOLITUSE ÕPPEKAVA SISU

1. **Taekwondo organisatsioon ja struktuur maailmas, Euroopas, Eestis (1 tund)**
 - 1.1. Ülevaade Eesti taekwondo ajaloost
 - 1.2. Taekwondo Maailma- ja Euroopa tiitlivõistlustel
 - 1.3. Taekwondo hetkeseis maailmas, Euroopas, Eestis
 - 1.4. Treenerite eetikakoodeks
2. **Treeningute planeerimine ja läbiviimine erinevatel ettevalmistuse tasemetel (2 tundi)**
 - 2.1. Algettevalmistus
 - 2.2. Esialgne spetsialiseerumine (õppe-treening)
 - 2.3. Sportlik täiustumine
3. **Treeningu mitmeaastane ja aastaringne planeerimine (2 tundi)**
 - 3.1. Planeerimise printsiibid
 - 3.2. Mitmeaastase planeerimise bioloogilised, füsioloogilised, psühholoogilised, pedagoogilised ja organisatsioonilis-metoodilised alused lähtudes taekwondo spetsiifikast
 - 3.3. Planeerimise tsüklilisus: mikro-, meso- ja makrotsüklite struktuuri mõiste
 - 3.4. Ettevalmistus-, võistlus- ja üleminekuperioodide iseärasused

4. **Treeningukoormuse planeerimine, jaotus ja enesekontroll (3 tundi)**
 - 4.1. Treeningu koormus, maht ja intensiivsus
 - 4.2. Sportlase ettevalmistuse liigid: teoreetiline, kehaline, tehniline, taktikaline, tahtelis-moraalne ning nende iseloomustus
 - 4.3. Koormuse, mahu ja intensiivsuse fikseerimise ja analüüsi meetodid
 - 4.4. Treeningpäeviku vajalikkus ja selle täitmine
 - 4.5. Järjepidevus laste, noorte treeningus, üldise ja spetsiaalse ettevalmistuse mahu järkjärguline kasv
 - 4.6. Treeningu- ja võistluskooormuste õige planeerimine
5. **Aeroobse ja anaeroobse energiatootmise mehhanismid võistlustes ja treeningutes. (2 tundi)**
6. **Kiiruse osatähtsus taekwondos ja selle arendamine treeningprotsessis (2 tundi)**
 - 6.1. Liigutuste kiirus, liikumise kiirus, kiiruslik tehnika
 - 6.2. Optimaalne kiirus ja täpsus
 - 6.3. Kiiruslik vastupidavus
 - 6.4. Kiire sparringu taktika
7. **Jõu osatähtsus taekwondos ja selle arendamine treeningprotsessis (2 tundi)**
 - 7.1. Tähtsamad jõu liigid
 - 7.2. Kiiruslik jõud ja selle arendamine treeningprotsessis
8. **Osavuse, koordineerimise ja paindumise osatähtsus. Nende arendamine treeningprotsessis. (1 tund)**
9. **Operatiivne mõtlemine ja prognoosimine kui tähtsad psüühika omadused. Nende arendamine treeningprotsessis (2 tundi)**
10. **Kehaliste võimete arendamine erinevatel ettevalmistuse tasemetel (2 tundi)**
 - 10.1. Üldkehaline ettevalmistus
 - 10.2. Spetsiaalkaheline ettevalmistus
11. **Õpetamise ja kasvatamise organiseerimise vormid (2 tundi)**
 - 11.1. Õppe-treeningutöö tüübid ja liigid
 - 11.2. Treeningutundide tihedus, intensiivsus ja koormus
 - 11.3. Treeningutundide organiseerimise vormid, individuaaltreening, gruppitreening
12. **Arstlik- ja pedagoogiline kontroll erinevatel ettevalmistuse etappidel (2 tundi)**
 - 12.1. Arstliku konsultatsiooni tähtsus
 - 12.2. Noorte sportlaste kompleksne hindamine füsioloogiliste ja psühholoogiliste näitajate põhjal
13. **Taastumine erinevatel etappidel ja ettevalmistusperioodidel (2 tundi)**
 - 13.1. Taastumisprotsesside tähtsus töövõime tõstmisel
 - 13.2. Täielik ja osaline taastumine
14. **Füsioloogilised ja meditsiinilised aspektid (12 tundi)**
 - 14.1. Kehakaalu reguleerimine ja selle mõju töövõimele
 - 14.2. Toitumine ja kehakaalu reguleerimine

- 14.3. Toidulisandid ja nende kasutamine
- 14.4. Sagedamini esinevad vigastused ja nende vältimine
- 14.5. Põhilised esmaabivõtted vigastuste korral

15. Võistlusteks ettevalmistumise etapid, nende struktuur ja sisu (4 tundi)

- 15.1. Võistlusteks valmisoleku struktuuri elemendid
- 15.2. Võistlusperioodi iseärasused, selle ülesanded ja meetodid
- 15.3. Võistlusteks ettevalmistuse planeerimine
- 15.4. Psühholoogiline, kehaline, taktikaline ja moraalne ettevalmistus võistlusteks
- 15.5. Emotsionaalse seisundi reguleerimise võtted võistlusteks ettevalmistumisel, võistlusvalmisoleku määramine
- 15.6. Režiim ja toitlustamine

16. Taekwondo tehnikate täiustamiseks ja spetsiifiliste liikumisvilumuste arendamiseks kasutatavad harjutused (3 tundi)

17. Taekwondo individuaalse ja võistkondliku tehnika õpetamine (12 tundi)

- 17.1. Jalatehnikad, kätetehnikad
- 17.2. Enesekaitse tehnikad
- 17.3. hüppetehnika
- 17.4. tasakaalu ohverdusega tehnikad
- 17.5. purustamistehnikad, kukkumistehnikad
- 17.6. Vigastuste vältimine taekwondotehnikate õpetamisel.

18. Võistlusmäärused (2 tundi)

- 18.1. Viimaste aastate muudatused võistlusmäärustes.

19. Võistkonna ettevalmistamine konkreetseks turniiriks (2 tundi)

- 19.1. Töö meeskonnaga (naiste, meeste). Grupitöö alused.

20. Ohutuse tagamine treeningu- ja võistluspaigas ning võistluste korraldamine (10 tundi)

- 20.1. Treeningu- ja võistluspaiga ohutusnõuded
- 20.2. Võistluste, seminaride ettevalmistamine ja läbiviimine
- 20.3. Spordilaagri korraldamine
- 20.4. Osalemine seminaridel kohtunikele. Kohtuniku töökorraldus, süsteemi kasutamine

Soovitatav kirjandus:

1. Ööpik, V., Port, K., jt. Treenerite tasemekoolitus. Spordi üldainete õpik. (2017)
2. Noorsportlaste terviseuuringud. 2000 – Leena Annus
3. Spordimeditsiin treeneritele. 2004 – Rein Jalak, Leena Annus, Lauri Rannamaa, Alo Eller.
4. Noorsportlaste terviseuuringud. 2000 – Leena Annus
5. Spordimeditsiini rakenduslikud alused. 1997 – A. Landõr, J. Maaroos, T. Karu
6. Sport kuumas kliimas. 2004 – Tõnis Matsin, Rein Jalak
7. Effective taekwon-do sparring. 2009. Master Jum Hogan and James Home
8. Taekwon-do patterns. From begginers to Black Belt. 2006. Master Jim Hogan
9. Энциклопедия Таэквон-до, 1983 г.