



Veematka treeneri õppematerjal

EKR tase 4

Materjali koostanud Rene Valner ja Mariell Jüssi

2019

Veemotka treener IV aste õppekava

Erialase koolituse maht: 72 h, sellest 32 h teoorias ja 40 h praktikas

Eesmärk: veemotka nooremtreener on võimeline ohutult ja tõhusalt plaaneerima, läbi viima ja tagasisidet andma progresseeruvate treeningssessioonide kohta. Veemotka nooremtreener on võimeline juhendama erinevaid aerutamisdistsipliine. Kutse omistamisel on võimalik valida erinevate (kanuu, süst, kummipaad jt) spetsialiseerumise vahel.

Õpiväljundid. Veemotka nooremtreener:

1. oskab kavandada aerutaja pikemaajaliseks arenguks vajalikku treeningtsükli (min 6 progresseeruvat treeningtsükli).
2. oskab õpetada aerutamise kompleksseid oskuseid.
3. oskab komplekteerida treeningrühma, arvestada laste ja noorte kehaliste võimete ealise arenguga ja erinevate tasemetega rühmade treeningmetoodika iseärasustega.
4. oskab toetada veematkajate valmidust ja kavandada osalust sportlikuks matkaks või võistlusteks.

	Teema lühiseloostus	Maht h / vorm
1.	Veematkamise kui spordiala arengusuunad Eestis ja maailmas	2 h loeng
2.	Nooremtreeneri roll ja vastutus, soovitatavad töökeskkonnad.	3 h loeng
3.	Treeningrühm <ul style="list-style-type: none">• rühma komplekteerimine• ealise arengu iseärasused veematkamises• pikaajaline aerutaja areng, füüsilised ja psühholoogilised arengu etapid.	4 h loeng
4.	Treeningssessiooni planeerimine <ul style="list-style-type: none">• progresseeruvad sessioonid (6 sessiooni)• eesmärgid• perioodid• analüüs ja hindamine• osalejate vajaduste hindamine ja arvestamine	4 h loeng

5.	<p>Treeningsessionid</p> <ul style="list-style-type: none"> • treeningsessiooni ettevalmistus • progresseeruvate treeningsessioonide läbiviimine • progresseeruvate treeningsessioonide tagasiside ja hindamine. 	4 h seminar/ praktikum
6.	Veematkamise tehnilised, taktikalised, füüsilised ja psühholoogilised aspektid.	3 h loeng
7.	Esmaabi: hüpothermia, uppumine, vigastuste vältimine.	3 h seminar/ praktikum
8.	Toitumine ja hüdratsioon.	2 h loeng
9.	<p>Üldfüüsiline ettevalmistus</p> <ul style="list-style-type: none"> • vastupidavuse arendamine – harjutusvara mitmekesisus, rakendamine vastavalt eale ja võimetele • jõuvõimete arendamine – harjutusvara mitmekesisus, rakendamine vastavalt eale ja võimetele • paindumus ja koordinatsioon – harjutusvara mitmekesisus, rakendamine vastavalt eale ja võimetele. • üldfüüsilise treeningu mõju lühemas ja pikemas perspektiivis. 	4 h seminar/ praktikum
10.	Psühholoogiline ettevalmistus	3h loeng

11.	<p>Tehniliste oskuste juhendamine</p> <ul style="list-style-type: none"> • põhilised liikumisoskused (tasakaal, koordinatsioon, kombinatoorika) • põhilised aerutamisoskused (kehaasend, ühenduvus, jõu ülekanne, tunnetus) • varustuse tõstmine, kandmine, sidumine • veeskamine ja maabumine • edasiaerutamine, tagurpidi aerutamine • peatumine (edasi ja tagurpidi) • juhtimine, keeramine ja manööverdamine • küljele liikumine • ümberminemise vältimine • pöörded 	14 h seminar/ praktikum
12.	<p>Varustus</p> <ul style="list-style-type: none"> • varustuse mitmekülgsus (erinevatest materjalidest), varustuse valik, erinevate materjalide eelised ja puudused • ohutus ja päästevarustusest 	6 h seminar/ praktikum
13.	Grupis aerutamise juhendamine, strateegiad ja taktikad	4 h seminar/ praktikum
14.	<p>Treeningu logiraamat (6. läbiviidud sessiooni kohta)</p> <p>Treeningute tagasiside ja hindamine</p>	12 h seminar/ praktikum
15.	<p>Treeningu hindamine</p> <ul style="list-style-type: none"> • päästeoskused • isiklikud oskused • treeningu hindamine, vähemalt kaks sessiooni a'60-90 minutit. 	4 h seminar/ praktikum

SISUKORD

Veematka treener IV aste õppekava	2
SISUKORD	5
Veematkamise kui spordiala arengusuunad Eestis ja maailmas	7
Nooremtreeneri roll ja vastutus, soovitatavad töökeskkonnad	8
Treeningrühm	9
Rühma komplekteerimine	9
Ealise arengu iseärasused veematkamises	10
Füüsilise arengu etapid	10
Pikaajaline aerutaja areng, füüsilised ja psühholoogilised arengu etapid	11
Treeningssessiooni planeerimine	14
Progresseeruvad sessioonid (6 sessiooni)	15
Eesmärgid	17
Perioodid	18
Analüüs ja hindamine	18
Osalejate vajaduste hindamine ja arvestamine	20
Treeneri otsustusprotsessi areng	22
Treeningssessionid	23
Treeningssessiooni ettevalmistus	23
Progresseeruvate treening sessioonide läbiviimine	25
Kognitiivne ja dünaamiline treeningu ülesehitus	28
Piirangud	28
Eesmärkidega mängud	29
Progresseeruvate treening sessioonide tagasiside ja hindamine	29
Veematkamise tehnilised, taktikalised, füüsilised ja psühholoogilised aspektid	29
Tehnika	29
Taktika	31
Füüsis	32
Psühholoogia	32
Esmaabi	34
Toitumine ja hüdratsioon	34
Üldfüüsiline ettevalmistus	36

Vastupidavuse arendamine	37
Jõuvõimete arendamine	38
Paindumus ja koordineatsioon	39
Üldfüüsilise treeningu mõju lühemas ja pikemas perspektiivis	41
Psühholoogiline ettevalmistus	42
Psühholoogilised ja füsioloogilised põhivajadused	42
Enese ja grupi teadlikkus	42
Tehniliste oskuste juhendamine	43
Varustus	44
Paatide materjalid	44
Paatide kerekujust tulenevad omadused	45
SÜSTAD	45
KANUUD	46
SUP (Stand-up-paddleboard) ehk aerulaud.	46
Tandem või meeskonnapaadid	46
Aerud	46
Ohutus- ja päästevarustus	47
Grupis aerutamise juhendamine, strateegiad ja taktikad	48
Grupis aerutamise juhendamise puhul on oluline juurutada turvaraamistike kasutamine ja ohuolukorras tegevuste planeerimisel neist lähtumine.	48
Turvaraamistikud	48
Päästeprotokollid	49
Veematkatreeneri hindamine	50
Kasutatud ja soovitatav kirjandus:	51

Veematkamise kui spordiala arengusuunad Eestis ja maailmas

Inglisekeelses maailmas (Kanada, Austraalia, Inglismaa, USA) on matkaaerutamine levinud harrastus kuni kõrge vanuseni. Igal aastal lisandub Põhja-Ameerikas 3 miljonit uut aerutajat. Varustuse kvaliteet paraneb ja hinnad langevad. Aerutamine annab inimestele võimaluse saada veepeale ilma suurte investeringuteta mootorpaati. Sisenemisbarjäär on aerutamise puhul palju madalam kui teistel veespordi aladel nagu näiteks kite-surfariitel. Matkaaerutamine on väikese vigastuste riskiga kardiovaskulaarne tegevus, võrreldav näiteks jooksmise, kõndimise, jalgrattasõiduga. Matkaaerutamise saab alustada sõltumata füüsilisest vormist.

Viimastel aastatel on populaarsuselt enim tõusnud aerulauaga sõitmine. SUP laua eelis kanuude ja süstade ees on lihtne ja kompaktne hoiustamine ja transport. Samuti tehakse SUP lauga pigem lühemaid tiire, n.ö paar tundi veepeal, mis sobib kiire elutempoga inimeste jaoks. Eestis on populaarsemaks saamas ühete mere- ja treeningsüstade võidukäik, kusjuures pahatihti ei tehta neil vahet. Varasem tandemüstade populaarsus on langemas, mis annab võimaluse treenida ja tegelda aerutaja arenguga matka kontekstis.

Kanuu aerutamine on väga levinud vabaaja veetmise viis, kuid enamasti ei tehta seda treeningu või spordi alamõttega. Suur potentsiaal on teadlikkuse, tehnikaliste ja taktikaliste oskuste tõusuks, mida toetab parema varustuse kättesaadavus ja inimeste ostujõu tõus.

Kanuu aerutamine on eriti hea võimalus perega matkamiseks ja noores eas laste veepeale saamiseks ja esimeste kokkupuudete loomiseks veematkamisega.

Maailma mastaabis on uued ja huvitavad aerutamispirkonnad on Kagu-Aasia saarestikud, Lõuna-Ameerika, Antarktika ja Gröönimaa.

Varasemast enam on Eesti veematkamise maailmas olulisemaks tõusnud kvalifikatsioonid ja oskused. Seda võib seostada ühestkülgsest matkajuhtide töö rahvusvahelisemaks muutumisega, kus väliskülalised või kliendid ootavad kvaliteetset ja sertifitseeritud matkajuhti. Teisest küljest on paljud uued paadiomanikud teadlikud õnnetusjuhtumitest ja veekeskkonnaga seotud ohtudest. Võib arvata, et kvalifikatsiooniraamistiku arenguga kasvab ka inimeste hulk, kes soovib areneda süsteemi siseselt.

Siin on toodud lingid ingliskeelse maailma katusorganisatsioonidest, kes tegelevad veematkamise ja nende kvalifikatsioonidega.

British Canoeing

<https://www.britishcanoeing.org.uk/>

Euro Paddle Pass homepage:

<http://www.europaddlepass.eu/>

International Sea Kayak Guide Association	www.iskga.com
American Canoe Association	https://www.americancanoe.org/
Canoe Kayak Canada	https://canoekayak.ca/
Nordisk Instruktorlicens (NIL)	https://www.nilfinland.fi
Paddle Australia	https://paddle.org.au

Nooremtreeneri roll ja vastutus, soovitatavad töökeskkonnad

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

- EKR 4 taseme veematkatreeneri ametinimetus on Veematka 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 matkaspordi organiseerimiseks ja arendamiseks ning õppe-treeningprotsessi läbiviimiseks vastavalt etteantud kavale ja juhiste erinevates olukordades.
- EKR 5 taseme treener on oma isiklike mitmekülgsete matkakogemustega, pikaajase ja eduka treeneritööga omandanud teadmised, oskused ja kogemused, et valmistada ette matkahuvilisi kõigil tasemetel – algajatest kuni sportlike kõrgendatud saavutustele orienteeritud matkasportlasteni.

Veematka nooremtreeneri EKR 4 töökeskkonnaks on kaitstud veed.

Kaitstud veed on klassifitseerimata aeglase vooluga jõed, kus on võimalik grupil aerutada vastuoolu. Puuduvad kärestikud, astangud ja paisud või neist on võimalik grupp ja paadid maadpidi üle viia.

Avatud veekogud (järved, veehoidlad, merelahed) kus aerutajad ei ole kaugemal kui 200m rannast ja tuulekiirus ei ületa puhanguti 6 m/s ja lained pole suuremad kui 0,5m. Maatuulega tuulekiirus 3-4 m/s, lainekõrgus 0,5m.

Näited: väiksed suletud lahed ja sadamad kus puudub võimalus triivida avaveele, lihtsate maabumisvõimalustega rannikumeri.

Definitsioon kehtib vee ja õhu normaaltemperatuuride puhul, madalate temperatuuride puhul (alla +10 kraadi C) tuleb seda arvestada kui täiendavat ohutegurit.

Treeningrühm

Rühma komplekteerimine

Pikaajalise Aerutaja Arengu (LTPD - Long Term Paddler Development) raamistik on välja töötatud selliselt et võetakse arvesse aerutaja varajase alguse ja hilise spetsialiseerumise paradigmat. Sellel on kuus põhietappi:

- Põhioskuste etapp
- Aktiivse arengu etapp
- Ülemineku etapp
- Tiptaseme saavutamise etapp
- Tiptaseme etapp
- Aktiivse elu etapp

Vanuseline spetsialiseerumine näib olevat aerutamisspordi võtmeküsimus, kuna see peaks olema varakult alustatav spordiala, kuid see on ka sport, kus aerutajad saavad ka 30-aastaselt edukalt jätkata võistluskarjääri ja olla aktiivsed aerutajad kogu ülejäänud elu jooksul. Allpool väljatoodud vanused on üldised juhised. Tegelikult mõjutab mingisse aerutamise etappi jõudmist individuaalne arengu ja küpsemise tempo. Oluline on märkida et sõltumata vanusest millal aerutamise tegelemise hakatakse läbivad kõik aerutajad samad etapid.

Noorte aerutajate kaasamine kõigepealt Põhioskuste etapis ja seejärel liikumine Aktiivse Arengu etappi on soovitatav mehhanism, mis toetab kõigi tehniliste elementide õppimist tulevases spetsialiseerumises.

Samuti on soovitatavad erinevad Põhioskuste-sõbralikud tegevused basseinis ja mängude kaudu, et tagada varases staadiumis "veekirjaoskus". Osalejasõbralik start Põhioskuste etapis (vanuses 6–10) basseinides ja laagrites ning struktureerimata paatidega vee peal mängimine on osutunud "veekirjaoskuse" loomisel tohutuks eeliseks. See annab kindla üldise arengu, sportlase pädevuse, füüsilised oskused, rikkaliku sotsiaalse kogemuse ja sisuka isikliku kasvu, mis viib iseloomu arendamiseni ja toimetulekuoskuste saavutamiseni edu ja saavutuste saavutamiseks igas elutegevuses nii vee peal kui ka väljaspool.

Aktiivse arengu etapp võtab Põhioskuste etapist oskused ja teadmised ning tutvustab aerutajat keskkonnaga. Tasakaalu, tõukejõu ja suunajuhtimise oskused loovad aluse ohutuks ja mugavaks navigeerimiseks vajalike oskuste arendamiseks veekeskkonnas.

Olles välja arendanud oskuse pöördeid sooritada, siseneda ja väljuda taskutest, risti vooluga liikuda, surfata ja lugeda voolu Aktiivse Arengu etapis, jõuab sportlane etappi, kus nad saavad liikuda mitmesugustele kärestiku ja avavee harrastustele (kärestikuaerutamine kuni III klassi jõgedel, slaalom, freestyle, kanuu polo, matkakanuu või meresüst). Spetsialiseerumine toimub Ülemineku etapis vanuses 12-17 aastat.

Olles teinud valiku, liigub sportlane Ülemineku etapi kaudu tiptasemel saavutamise etappi vanuses 16–21 aastat mis annab aerutajale kõrgema pädevuse ja annab neile oskused rahvusvahelisel tasemel võistlemiseks.

Tiptaseme saavutamise etapis teevad aerutajad teevad ülemineku täiskasvanute maailma ja on võimelised sooritama tiptasemel. Kärestikuaerutamises võib see etapp alata juba 21. eluaastal, kuid sellesse valitud rühma sisenemiseks võib kuluda mitu aastat.

Aktiivse Elu etappi saab siseneda igal ajal ja igal etapil pärast eelnevate etappide läbimist. Teismelised ja täiskasvanud jõuavad tavaliselt sellesse etappi suhteliselt kiirelt pärast Põhialuste ja Ülemineku etapi läbimist, sageli peale paari juhendatud sessiooni.

Ealise arengu iseärasused veematkamises

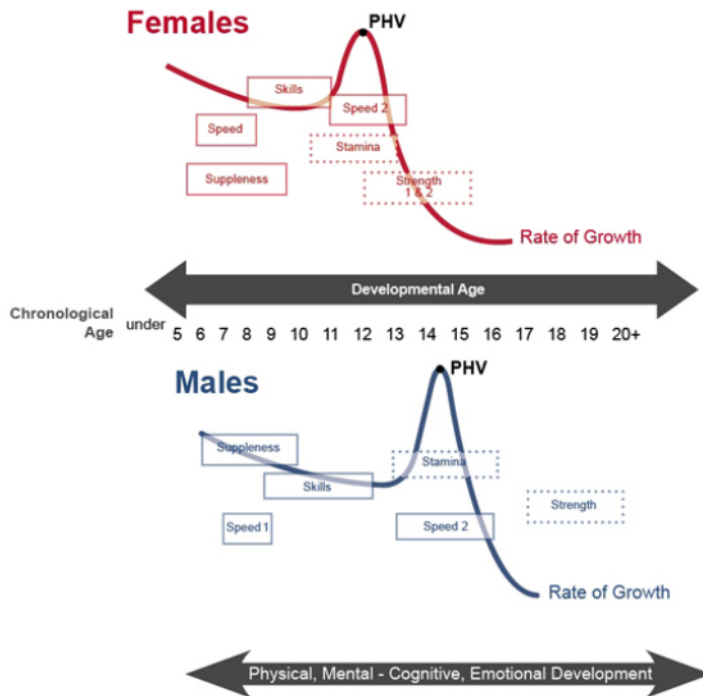
Füüsilise arengu etapid

Hiline lapsepõlv (ligikaudu 8 -10 aasta vanuses): Keha kasvab. Süda, kopsud, musklid, luud ja liigesed pole täielikult välja arenenud. Koordinatsiooni oskused arenevad endiselt. Komplitseeritud liikumisi on tihti raske omandada. Poiste ja tüdrukute füüsilised oskused on sarnased.

Puberteet (ligikaudu 10 - 18 aasta vanuses): Kasvuspurt muudab keha proportsioone mis omakorda mõjutab tasakaalu ja koordinatsiooni. Füüsis on treeningule vastuvõtlik. Erinevused poiste ja tüdrukute füüsilistes võimetes. Poisid on puberteedi lõpuks tavaliselt kiiremad ja tugevamad, arengu toimub eri indiviididel erineval ajal (tavaliselt vahemikus 13-18 aastat).

Täiskasvanuiga (18+ aastat): Füüsiline küpsus on saavutatud. Vananemine algab alates 40 eluaastast. Kuulmine, nägemine, luude tugevus, lühiajaline mälu, energia tase, paindumus ja mobiilsus tihti langevad kui keha vananeb. Füüsiline aktiivsus aitab vananemist aeglustada ja elukvaliteeti parandada.

Teaduslike uuringute kohaselt on andekal aerutajal vaja vähemalt 10 aastat ja 10 000 tundi koolitust, et saavutada kõrge sooritusvõime alates sellest ajast, kui ta on spetsialiseerunud oma spordile. Otseteed pole. Eliittasemel veespordi kanuu / süsta aerutajate arendamine pole lühiajaline protsess.



Treenitavuse optimaalsed aknad (Balyi ja Way, 2005)

Pikaajaline aerutaja areng, füüsilised ja psühholoogilised arengu etapid

Aktiivse Alguse faas: 0 - 6 aastased

Põhialus: Liigi – Mängi - Õpi

Eesmärk: Õppida fundamentaalseid liikumisoskusi ja ühendada need mängus.

Füüsiline: Füüsiline aktiivsus peab olema lõbus ja loomulik osa lapse päevast. Väiksed lapsed on aktiivsed läbi füüsilise mängu.

Psühholoogiline: Koos vanemate aerutamine arendab lastes tasakaalu oskusi paadis ning õpetab lugema vooluvett ja takistusi valmistades neid ette iseseisvaks aerutamiseks.

Põhioskuste etapp: Varane algus: Tüdrukud: 6 - 11 (Optimaalne algus: 8) Poisid: 6 – 11

Teismelised/täiskasvanud : Naised – igas vanuses, Mehed – igas vanuses

Põhialus: Lõbus – Aktiivne – Turvaline

Füüsiline: Selles vanuses lapsed on optimaalses eas et õppida baasoskusi, seetõttu on treeningu eesmärk tutvustada ja treenida aerutamise baasoskusi (mugavus, enesekindlus, tasakaal, liikumisoskus, eraldiseisvad aerutamistehnikad ja paadi kontroll) tasasel veel kas

basseinis või järvel. Füüsiliste oskuste arendamist toetavad kõik füüsilised spordialad nagu jalgpall, ujumine, gümastika, sisehallis ronimine, jne.

Psühholoogiline: Sellel tasemel on fookus keskkonna loomisel kus lapsed (alustavad täiskasvanud) tahaks aerutada, naudiks vee peal olemist, õpiks aerutama ja tunneksid kuuluvustunnet. Treenerid peaksid väga selgelt tunnetama sellise kuuluvustunnet soosiva keskkonna vajalikkust ja omama oskusi selle tekitamiseks. Treeneri peab oskama õpetada baasoskusi varieeruvate ja 'peidetud' harjutuste. Varieeruvus stimuleerib lapsi osalema ja arendab neis enesekindlust erinevate olukordadega hakkamasaamisel. Kuuluvustunnet toetav keskkond loob tingimused treeneri ja treenitava usaldusliku ja pikaajalise suhte tekkimiseks.

Aktiivse arengu etapp: Varane algus: Tüdrukud: 9 – 12 (Optimaalne algus: 11) Poisid: 9 – 13
Teismelised/täiskasvanud : Naised – igas vanuses, Mehed – igas vanuses
Põhialused: lõbus – proovile panev – turvaline

Füüsiline: See etapp vastab hästi oskuste arendamise optimaalsele ajale. Tüdrukute jaoks avaneb optimaalse oskuste väljaõppe aken vanuses 8–11 aastat; poiste puhul esineb see vanuses 9–12 aastat. Selle akna ajal peaksid lapsed arendama füüsilist kirjaoskust; pädevus põhiliikumises ja spordioskused, mis on kõigi spordialade aluseks. Nende oskused lihtsustavad lastel õppimist ja loovad eeldused silma paistmiseks hilisema spetsialiseerumisega spordialadel, näiteks kärestiku kanuu / süsta aladel.

Psühholoogiline: 10-ndaks eluaastaks on ruumiteadlikkus ja ohtude tuvastamine arenenud ning jõe nähtamatuid ohte hinnatakse põhjalikumalt. Lapsed peaksid tundma ennast mugavalt ohutusvarustusega ujudes ja aerutades ning neil peaksid olema põhilised ohutusteadmised jõel ja selle läheduses esinevate ohtude kohta. See vanuserühm on valmis õppima, millele keskenduda ja kuidas seda oskust arendada. Seda tehes hakkavad nad mõistma ja neile võib õpetada, et see, mida nad arvavad ja tunnevad, mõjutab nende sooritust. On võimalik õpetada enda mõtete ja tunnete kontrollimist. Samuti saavad nad õppida, kuidas seada tõhusaid eesmärke mitmel erineval tasemel; tulemus, tulemuslikkus, protsess ja selle seos oskustega. Aerutajatele tuleks tutvustada hingamis- ja lõdvestusoskust. Lõpuks saab aerutajaid õpetada, kuidas oma juhendajatega / treeneritega tõhusalt suhelda ja kuidas tagasisidet küsida.

Ülemineku etapp: Tüdrukud: 11 kuni 16 (Optimaalne algus: 12) Poisid: 12 kuni 17
Teismelised/täiskasvanud : Naised – igas vanuses, Mehed – igas vanuses
Põhialused: oskused – pühendumine – sooritus

Füüsiline: Selles staadiumis avanevad mitmed erinevad treenitavuse võimalused seoses "puberteediaegse kasvuhüppe" faasi jõudmise ja läbimisega. Tegemist on kriitilise treeningfaasiga kus bioloogilisel küpsusel on treeningule ja tehnikale oluline mõju.

Psühholoogiline: Selles staadiumis peaks õpetama ja omandama kõiki psühholoogilised oskused;

- millele ja kuidas treeningul keskenduda
- kuidas taas keskenduda kui oled tähelepanu kaotanud
- kuidas seada erinevaid eesmärke (protsess, töövõime, tulemus ja kuidas/miks igaüks neist on olulised aga võivad samal ajal olla ka stressi tekitajad)
- õppima vastavalt vajadusele lõdvestuma ja aktiveeruma ning aru saama millal üks või teine on vajalik
- õppima koostama tulemuslikke võistlus ja treeningplaane
- oskus regulaarselt hinnata eeltoodud oskusi (peale võistlusi, hooaja või treeningtsükli lõpus)
- kuidas tulemuslikult visualiseerida

Tiipstaseme saavutamise etapp: naised 15 kuni 23 Optimaalne algus: Vanus 17, mehed 16 kuni 23

Põhialused: Fookus – Täiustamine – Spetsialiseerumine

Füüsiline: Kuni selle etapini oli treeningprogrammide mõõtmine ja kontrollimine väga vanuse ja füsioloogilise spetsiifiline. See on avatud etapp, kus bioloogiline küpsemine annab rohelise tule igat tüüpi treeningutele ja tehnikatele, mis põhinevad sportlase spordi spetsiifilistel vajadustel.

Psühholoogiline: Selleks etapiks on sportlane välja arendanud kõik muutuste etapis mainitud oskused ja nüüd peaks ta neid oskusi pidevalt täiendama ja arendama spordi nõudmistele vastavaks hoides “õiget intensiivsuse taset” (see on viimane osa arengust ja sugugi mitte lihtne). Kasutage selles etapis integreeritud vaimse koolituse elemente: eesmärgid, lõdvestusoskused, keskendumine, fookustamine, visualiseerimine, positiivne enesevestlus, turvalise koha loomine (iPod, MP3, meditatsioon), kirjalikud kavade kasutamine: treening-, soojendus-, võistlus- ja võistlusjärgseks hindamiseks, logistika, aja- ja tegevuste juhtimine, vaimse vastupidavuse treenimine, iseseisev otsustamine, iseseisev õppimine ja eneseanalüüs. Kaasake vajadusel isiklik spordipsühholoog. Suurendage viimistlemiseks kuluvat aega ja vaimse ettevalmistuse programmi pideva isikupärastamise suunas.

Tippsoorituse etapp Vanus: 20 +/- Põhialused: - Meisterlikkus – Stabiilsus - Professionalism

Füüsiline: Aeroobsed ja jõuaknad on sellel etapil sageli endiselt avatud, mis võimaldab nendes valdkondades märkimisväärset arengut. Anaeroobne jõud ja vastupidavus on samuti märkimisväärselt arendatavad.

Psühholoogiline: Tähelepanu osutamine detailidele treening ja soorituskeskkonnas sportlase, treeneri ja meeskonna poolt et vältida tähelepanu hajumist ja kõrvalejuhtimist. • Arendada põhjalikku arusaamist spordi- ja võistlusnõuetest ning sellest, kuidas sportlase isiksus integreerub nende nõudmistega täitmisel. Teadke objektiivselt tugevusi ja nõrkusi.

Aktiivse elu etapp Vanus: Kõik vanused

Põhialused: Seiklus – Sotsiaalne / Tervis - Keskkond

Füüsiline: ellesse etappi jõudmise ajaks on isikud füüsiliselt küpsed. Kuid võib olla et nende füüsiline vorm ei võimalda neil sporti nautida nii palju kui nad parema vormi korral tahaksid.

Psühholoogiline: Sportlasi tuleks julgustada kasutama kehalise aktiivsuse ja tervisliku eluviisi eeliseid

Treeningsessiooni planeerimine

Kõige olulisem on õppijakeskne lähenemine: turvaline, nauditav, õppimine.

Et paremini mõista treenitava vajadusi millegi sooritamisel on treeneri jaoks oluline aru saada milline on treenitava õppestaadium mingi konkreetse oskuse omandamisel. Õppestaadiumid võib jagada kolmeks:

1. Teadlik (algaja) - võib märgata olulisi vigu soorituses, oskused on just omandatud, vajab kinnitust et sooritus on korrektne, vajab ette näitamist ja heakskiitu korrektse soorituse puhul
2. Praktiseeriv - (edasijõudnu) mõned märgavad vead soorituses, soorituste ebastabiilsus, kui järgi mõtseb siis suudab ise aru saada kui sooritus oli korrektne, vajab erinevaid keskkondi, et sooritus muutuks stabiilseks, häirivate tegurite esinemisel soorituste kvaliteet langeb
3. Omandatud - (ekspert) mõned väiksed vead soorituses tulenevalt soorituskeskkonna väljakutsetest, suudab ise oskustega töötada ja soorituse taset tõsta, ei pea soorituse peale mõtlema vaid tegutseb automaatselt, saab aru kui sooritus oli korrektne, suudab oskusi rakendada uutes olu - ja keskkondades.

Sõltuvalt vanusest ja treenitava õppestaadiumist on võimalik treeningu planeerimisel valida erinevate progresseeruvate treeningu ülesehituse kontseptsioonide vahel:

FUNDamental > Tehniline mudel > Tehniline/Taktikaline/Füüsiline/Psühholoogiline (TTPP)

Põhioskuste põhine lähenemine töötab kõige paremini aerutamisega alustavate laste (vanus 6-11a) ja alustavate täiskasvanute puhul. Selles vanuses lapsed on optimaalses eas et õppida baasoskusi, seetõttu on treeningu eesmärk tutvustada ja treenida aerutamise baasoskusi (mugavus, enesekindlus, tasakaal, liikumisoskus, eraldiseisvad aerutamistehnikad ja paadi kontroll) tasasel veel kas basseinis või järvel. Füüsiliste oskuste arendamist toetavad kõik füüsilised spordialad nagu jalgpall, ujumine, gümastika, sisehallis ronimine, jne.

Tehnilise mudeli põhine treeningu ülesehitus on soovitatav alates **Aktiivse Arengu etapi** vanusegrupist (tüdrukud 9-12, poisid 9-13a, algaja ja edasijõudnu staadiumis täiskasvanud) ja keskendub tehnilise oskuse õpetamisele.

Tehniline / Taktikaline / Füüsiline / Psühholoogiline (TTPP) põhine treeningu ülesehitus

keskendub tehniliste, taktikaliste, füüsiliste, psühholoogiliste oskuste komplekssele arendamisele alates **Ülemineku etapi** vanusegrupist (tüdrukud 11-16, poisid 12-17a, edasijõudnu ja eksperdi staadiumis täiskasvanud).

Progresseeruvad sessioonid (6 sessiooni)

Progresseeruvate treening sessioonide ülesehitus sõltub treeninggrupi vanuseastmest ja/või treenitavate treening staadiumist. Nooremtreeneri treenitavad on põhiliselt kas noored kolmes nooremas vanusegrupis (Põhioskuste, Aktiivse Arengu või Ülemineku etapis) või täiskasvanud algaja ja edasijõudnu staadiumis.

Põhioskuste vanusegrupis (ka algajad täiskasvanud) on treeningtsükli eesmärgid:

- pakkuda lastele/täiskasvanutele võimalusi oma süsta/kanuuga koos sõpradega aerutada
- arendada läbi juhendatud avastamise füüsilisi veekeskonna ja paadiga seotud oskusi nagu tasakaal, edasiliikumine ja suuna hoidmine
- arendada turvalist vee ja paadi tunnetust ning eneseteadlikkust
- pakkuda eale ja kogemustele vastavaid positiivseid väljakutseid mis viivad enesekindluse, keskendumisvõime, vastupidavuse ja emotsionaalse kontrolli paranemisele
- luua tugev side veematkamisega
- Toetada üldiste mootorsete oskuste (liikuvus, tasakaal, koordineerimine, rütm, ajaline ja ruumiline orientatsioon, kiirus, osavus) arengut
- Tutvustada veematkasporti lihtsamaid reegleid ja eetikat
- Tutvustada lihtsamaid taktikalisi oskusi

Ja oodatavad väljundid:

- fundamentaalsed liikumisoskused
- fundamentaalsed kanuu/süsta oskused (sisenemised/väljumised, tasakaal, süsta kontrollitud kallutamine, aerutõmbed, päästmised)
- mitmekesised aerutamisevõimalused basseinis ja kaitstud veekogudel ning osalus mängudes
- kanuu/süsta ja veekeskonnaga seotud enesekindlus
- ujumisoskust ja harjumus kanda päästevesti
- paadi kontroll kaitstud* veel

Näide progresseeruvatest sessioonidest:

1. Intro erinevate veesõidulustega - kõik saavad proovida kõik aluseid 2h
2. Matk allavoolu enammeeldinud alusega ca 2h
3. Käsipalli enammeeldinud alusega, käsipallimäng teise eelistusega alusega 0,5+0,5h, märgväljumised, päästmised ja ümberminemised.
4. Lihtne slaalom allavoolu (edasiaerutamine, juhtimine, pööre 180 kraadi, voolu lugemine) 2h
5. Matk kolmanda eelistusega alusega (parved, vedamised) 2h

6. Pallikull (lööja ja uus kull vahetavad alust), jalgpall pushpalliga kanuud vs süstad (kaks poolaega koos paatide vahetusega)

Aktiivse Arengu etapi vanusegrupis (ka algajad ja edasijõudnud täiskasvanud) on treeningtsükli eesmärgid:

- pakkuda lastele/täiskasvanutele võimalusi oma süsta/kanuuga koos sõpradega aerutada
- pakkuda progresseeruvaid väljakutseid mis loovad võimalusi laste/täiskasvanute enesekindluse, enesehinnangu, vastupidavuse ja enesevalitsuse arendamiseks
- Arendada voolava veekeskkonnaga seotud füüsilisi oskusi nagu tasakaal, liikumisvõime ja suunakontroll
- Arendada motoorseid oskusi (liikuvus, tasakaal, koordineatsioon, rütm, ajaline ja ruumiline orientatsioon, kiirus, osavus)
- õpetada vee lugemist, enesekindlust, otsustusvõimet ja teadlikkust turvalisusest voolukeskkonnas
- märgata ja soodustada aktiivsete ja andekate aerutajate esilekerkimist
- Luua harjumus sooritusvõimet toetavateks tegevusteks (soojendus, hüdratsioon, lõdvestus, venitused, jne.)

Ja oodatavad väljundid

- Aerutada korraliku tehnikaga
- Korralik eskimopööre tasasel veel
- Paranenud kiirus ja tugevusomadused
- Paranenud vastupidavus
- Arusaam jõe ja vee dünaamikast
- oskab valida tee jõel ja kärestikus
- Surfata ja mängida väikestes lainetes
- Austab loodust ja keskkonda mille aerutab

Näide progresseeruvatest sessioonidest:

1. Matk vooluveel sinna ja tagasi eelistatud alusega (WASP)
2. Edasiaerutamise kliinik ajavõtuga erinevatel alustel - kõik saavad nõu ja mõõdetava tulemuse paranenud tehnika ja kiiruse kohta
3. Ümberminemise vältimine alatoega, päästmised
4. Enesepäästmised, eskimopööre
5. Voolu sisenemine ja voolust väljumine eelistatud alusega
6. Matk vooluveel klass I-II

Ülemineku etapi vanusegrupis (ka edasijõudnud ja eksperdi tasemel täiskasvanud) on treeningtsükli eesmärgid:

- Kinnistada ja lihvida baasoskuste tehnikat ja taktikalisi aspekte
- Arendada kärestiku aerutamise oskusi piisavaks et aerutada III klassi kärestikes
- Arendada soovi aerutamises edeneda ja pühendumust treenida et parandada oskusi ja teadmisi

- Pakkuda võimalusi eduks ja eduelamust ühes või mitmes aerutamisdistsipliinis
- Arendada isiklikku otsustusvõimet
- Omandada, kinnistada ja lihvida põhilisi taktikalisi oskusi saavutusspordi tasemele
- Luua tõhus füüsiline baas: kiirus, jõud, vastupidavus, paindumus
- Luua rutiin sooritusvõimet toetavateks tegevusteks (soojendus, hüdratsioon, lõdvestus, venitused, jne.)
- Tutvustada põhilisi mentaalseid oskusi (keskendumine, enese aktiveerimine, visualiseerimine, lõdvestumine, positiivne sisedialoog, jne.)
- Tutvustada ideaalset vormi võistlusteks ja väljakutseteks

Treeningtsükli lõpuks on aerutajad omandanud põhilised aerutamisoskused mis võimaldavad neil olla edukas ühes või mitmes nende poolt valitud aerutamisdistsipliinis ja siseneda saavutusspordi maailma. Väljunditeks on:

- Aerutab kohase tehnika ja enesekindlusega klass III kärestikes või klass 4 mereoludes
- Valdavad gröönipööret kärestikus kui surfis
- Valdavad erinevaid veesõiduvahendeid ja on tuttavad vastavate veekeskondade eripäradega
- On enesekindlad erinevates võistlusoludes ja väljakutseid pakkuvates olukordades
- ON võimelised osalema süsta/kanuuslaalomi võistlustel
- Surfavad ja mängivad vooluveel ja merel
- On arenenud spordi spetsiifilistes kiirus, jõu ja vastupidasuvnäitajates
- On hea aeroobse töövõimega
- On tugevate tüvelihastega (slaalom ja freestyle)
- On valmis üleminekuks kompetentse multi-distsiplinaarse aerutaja faasist saavutussportlase faasi

Näide progresseeruvatest sessioonidest:

1. Süsta/kanuu polo (WASP)
2. Kärestiku ja vooluvee päästetehnikad, protokollid ja teooria
3. Matk klass II jõel, matka juhtimise ja grupis sõitmise põhimõtted, kommunikatsioon, vooluvee ja jõe lugemine (WASP)
4. Avavee grupi päästetehnikad, protokollid teooria
5. Avavee enespäästmine, gröönipööre - erinevad pöörded
6. Matk avaveel

Eesmärgid

Paremale sooritusele orienteeritud individuaalne treeningprotsess vajab targalt määratletud eesmäärke. Eesmärgi püstitab treenitav, treeneri roll on eesmäärke kujundada ja arendada.

Eesmärk peab olema:

Spetsiifiline - mida täpselt soovitakse saavutada

Mõõdetav - mõõdetav ajaliselt, numbriliselt või suhteliselt (nt. koht esikümnes)

Ajaline - seotud realistliku ajaraamistikuga

Realistlik - mõistlik ja saavutatav

Tegevusele orienteeritud - sisaldama tegevusi mis on vajalikud eesmärgi saavutamiseks

Perioodid

Treeningtsükli periodiseerimisel on mõistlik lähtuda aerutamise hooajalisusest ja lastega treeninggruppide puhul kooli õppetöö veerandid ja vaheajad.

Näide perioodide jagunemisest õpilasrühmadele.

I. veerand – september + oktoober

II. veerand – november + detsember

III. veerand – jaanuar + veebruar

IV.veerand – märts + aprill

V. veerand – mai + juuni

Näide perioodide jagunemisest aerutamishooaegade põhjal:

Kevadhooaeg: aprilli algus - mai lõpp. Vesi ja õhk on külmad, kuid sobilikud väljas treenimiseks. Veetase on valdavalt kõrgem kui suvel ja sügisel, luues treeningtingimusi ka väiksematel jõgedel ja karestikes kus neid ülejäänud aasta vältel on liiga vähe vett. Märjadeks tegevusteks on vajalik spetsiaalne riietus, kuivülikonnad, soojemad märgülikonnad, kindad, muhvid, kapuutsid.

Suvehooaeg: Juuni algus - septembri keskpaik. Vesi ja õhk on soojad, parim aeg merel matkamiseks ja kõigi märjemate tegevuste harjutamiseks. Päästmised, toed, pöörded, karestikuaerutamine. Ohutu ja mugav aeg pikemate matkadega tutvuse tegemiseks.

Sügishooaeg: Septembri keskpaik - Novembri algus. Õhk on külm aga hooaja alguses vesi siseveekogudes veel suviselt soe. Sobilik aeg kuivemateks veetegevusteks ja matkadeks siseveekogudel. Merel on ilm tavaliselt heitlik ja tuuline, head võimalused surfitreeningute ja tuule ja lainega aerutamise koolituste läbiviimiseks. Vajalik spetsiaalne riietus, ilmad väga muutlikud eriti hooaja teises pooles. Hommikud võivad olla väga külmad.

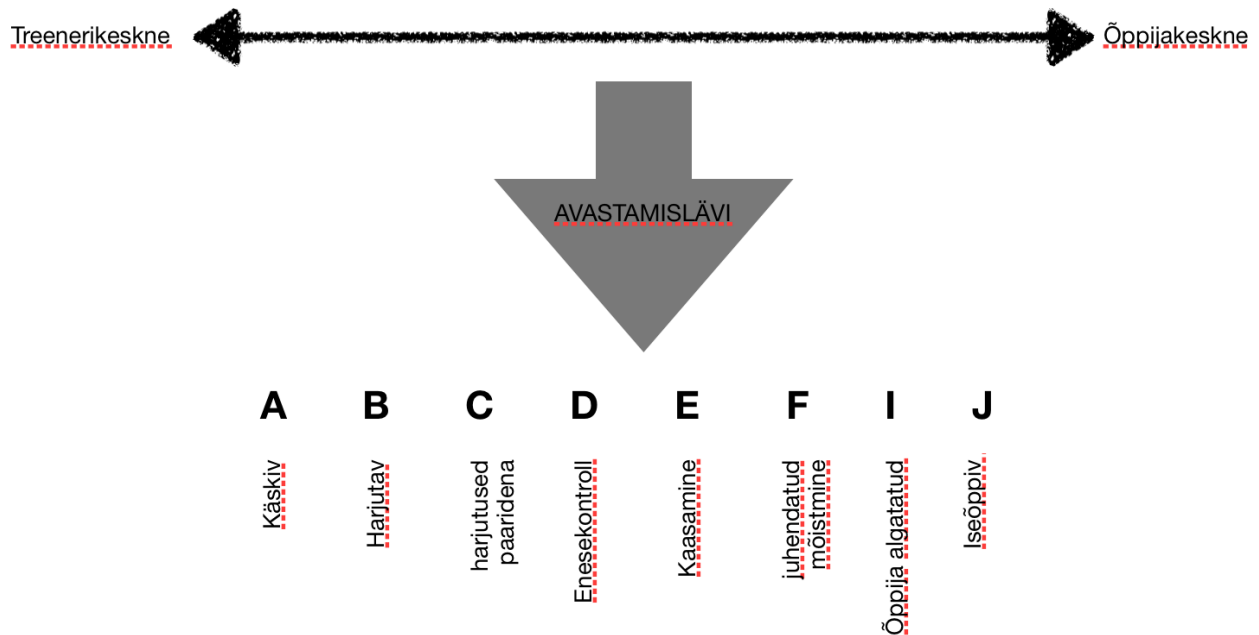
Talvehooaeg. Novembri keskpaik - Märtsi lõpp. Jõu, vastupidavus, tasakaalu treeningud kuival maal. Pöörded, päästmised, koordineerimise, tasakaalu ja aerutamise põhioskuste arendamine basseinis.

Analüüs ja hindamine

Treeningu analüüsimisel ja hindamisel on kompleksne ning mitmetasandiline roll tagasisidel. Tagasisidet võib kasutada tagasivaatavalt õppetsükli meenutamiseks ja ülevaade saamiseks või soorituse analüüsimiseks ja teadvustamiseks - mis ja miks täpselt juhtus. Tagasiside abil on

võimalik välja tuua paranenud soorituse positiivsed aspektid - isegi kui neid varjutab esmapilgul kesine tulemus (sooritus vs tulemus).

Tagasiside on oluline suunates ja toetades treenitava iseseisva analüüsivõime arengut ja oluline tööriist motivatsiooni hoidmisel. Treeneri kasutatavate juhendamisstiilide variatsioonid ja paljusus võimaldavad suunata treenitavat kvaliteetse enesehindamise poole.



Joonis 1. Õpetamisstiilide spektrum treenerikesksest õppijakeskse õpetamisstiilini.

Treenerikeskse spektrumi poolsed õpetamisstiilid jätavad vähe ruumi õppija poolseks analüüsiks, kuid võivad olla väga efektiivsed algajatega töötamisel või konkreetsete tehniliste oskuste omandamisel. Õppijakeskne osa spektrumist eeldab õppijapoolset kogemust, iseseisvust, analüüsivõimet ja on efektiivsed kogenud aerutajate juhendamisel, kes suudavad ise enda sooritust hinnata ja analüüsida. Treeningprotsessi vältel on treeneri eesmärk treenida aerutaja sooritust, soorituse mõistmist ja eneseanalüüsivõimet, seetõttu liigub edasijõudnute puhul õpetamisstiilide spektrum pigem õppijakeskse poole peale sest psühholoogiliselt on tõhusam kui õppija omandab teadmisi vahetult läbi (ise)õppimise, mitte sellepärast et treener ütles et "nii on".

Kolm põhilist tagasiside allikat on treener, treeningukaaslased ja treenitava enesetagasiside. Kuna eri allikatest saadav tagasiside on enamasti erinev on oluline kasutada neid kõiki.

Treeneri tagasiside on oluline osa treeningprotsessist. Treeneri tagasiside peab lähtuma seatud eemärkidest ja olema tasakaalustatud, ainult negatiivne tagasiside ei aita püstitatud eesmärkide saavutamisele kaasa.

Treeningkaaslaste tagasiside on äärmiselt oluline kuna tihti on see kättesaadavam kui treeneri oma. Treeningkaaslaste jälgimine ja tegevuse analüüsimine aitab treenitavatel paremini mõista treeningu eesmärki ja aitab neil vältida vigu enda soorituses. "Lisaks enda vigadele ja õnnestumistele õpi ka teiste vigadest ja teiste õnnestumistest". Kuna treeningukaaslased on enamasti samas keskkonnas ja sarnasel tasemel, siis on võimalik et nende tagasiside on massiivsem, paremini kättesaadavam ja detailsem kui treeneri oma.

Enese tagasiside on tihti kõige olulisem kuna on vahetu, kogemuslik ning kõige lihtsamini transformeeritav paranenud soorituseks. Reflekteerides ja analüüsidest teostatud sooritust on vahetu kogemuse põhjal lihtne näha, mis läks hästi ja mida saaks paremini teha. Kõige vahetuma ja alati käepärast oleva tagasisidena on individuaalne tagasiside ja treeneri roll treenitava suunamisel tõenäoliselt kõige olulisem erinevatest tagasisidetest treeningprotsessis.

Enesetagaside struktureerimisel on mitmeid võimalusi:

- Sisemine tagasiside - milline oli tunne sooritust tehes?
- Tulemuste teadmine / Soorituse teadmine
- Soorituse asetamine raamistikku
 - Baasoskused: aktiivne kehaasend - ühenduvus - jõu ülekanne - tunnetus
 - Keha, Paat, Aer (Body, Boat, Blade)

Osalejate vajaduste hindamine ja arvestamine

Osalejate vajaduste hindamise aluseks on nende ootustel ja sooritusvõimel. Isoleeritud tehnika või oskuse sooritusvõimet saab hinnata õpestaadiumite skaalal: alustaja, edasijõudnu, ekspert. Alustajate ja edasijõudnute puhul on ootus sageli uue tehnika või oskuse omandamine, või olemasoleva oskuse lihvimine. Uute oskuste puhul on soovitatav kasutada **IDEAS** treeningmudelit. Alustavate ja eksperdi staatustes aerutajatega tegelemisel on ootus pigem olemasoleva oskuse või soorituse parandamine, ning sel juhul on soovitatav kasutada **WASP** treeningmudelit.

IDEAS mudel.

- I - **Intro** ehk sissejuhatus, kus tutvustatakse tutvustatakse õpitavat oskust ja seletatakse kus ja millal seda kasutatakse.
- D - **Demo** ehk demonstratsioon, näidatakse ette mida õpitakse. Demonstratsiooni peaks nägema mitme erineva nurga alt. Demonstratsioon on soovitatavalt ainult tegevust, ilma verbaalse osata.
- E - **Explanation** seletab lahti tehnilised üksikasjad

- **A - Activity** ehk tegevus, konkreetse aerutamiskuse järk-järguline arendamine sessiooni vältel. Alustades lihtsast ja staatilisest ning arendades sama oskuse kasutamist edasi järjest keerulisemates oludes. b) väljakutsed - kui õpilane on omandanud põhioskuse saab suunata oskuse arendamist läbi väljakutsete, viies õpilane "mugavustsoonist" välja. c) Lõbusad mängud - nii lapsed kui täiskasvanud õpivad läbi mängu. Mängud peaksid olema seotud konkreetsete oskuste arendamisega.
- **S - Summary** ehk kokkuvõte, kus võetakse kokku kõik sessioonil/treeningul toimunu. Oluline on arutada st anda aega mõtlemiseks, mida uut õpiti, kuidas see igal indiviidil välja tuli ja kuidas tulevikus oskust edasi arendada.

WASP mudeli puhul püstitatakse mingi lihtne ülesanne mille jooksul jälgitakse treenitavate sooritust ning lähtuvalt sooritusest planeeritakse järgnev tegevus ja punktid või valdkond mille osas sooritust parandatakse.

- **W - Watch** ehk jälgi, püstita mingi lihtne üldisem ülesanne, nt sõita süstaga 8 kujuliselt. Anna endale aega vaatlemiseks ja treenitavatele aega soorituseks
- **A - Assess**, hindaja ja analüüsi iga treenitava individuaalset sooritust
- **S - Summarize**, tee kokkuvõte, võib koosneda üldisest osast, kuid soovitatavalt võimalikult individuaalne, püstita üldine või individuaalsed ülesanded - väljakutsed
- **P- Practice**, harjuta. Peaks ajaliselt olema mahukaim osa mudelist. Harjutamise ajal saad kasutada sama mudelit soorituse analüüsimiseks ja paremale tasemele juhtimiseks.

Õpetamisstiilid

Ülesannete püstitamisel ja tagasiside andmisel on soovitatav kasutada erinevaid õpetamisstiile sõltuvalt treenitava tasemest ja õppimisstiilidest. Õpetamisstiilide spektrum treenerikesksest õppijakeskseni võimaldab suunata treenitavaid eneseanalüüsi võime arendamisel, mis on üks olulisemaid õpiväljundeid paranenud oskuste ja soorituse kõrval.

Õpetamisstiilid on olemuselt reastatud treeneri kesksest järjest rohkem õppija keskse suunas:

- **Käskiv** - treener annab käskluse ja teeb kõik treeningsessiooniga seotud otsused, näiteks ülesannete sooritamise asukoht, ajastus ja järjekord. Tagasiside antud treeneri poolt.
- **Harjutav** - Treener otsustab mis ülesannet ja kus tehakse. Õpilane saab otsustada, millal alustada ja kui kaua või kui mitu korda proovida. Tagasiside on nii treeneri kui õppija poolne (tunnetuslik - harjutan nii kaua kui tundub et hakkab välja tulema või tekib tunne et vajalik on treeneri tagasiside sooritusele)
- **Harjutused paaridena** - Treener otsustab mis harjutust ja kus kohas sooritatakse. Õpilased töötavad paarides, jälgivad, analüüsivad ja annavad teineteisele tagasisidet. Treener annab selleks juhised ja seega suunab tagasiside andmise.
- **Enesekontroll** - Treener valib harjutuse ja selle asukoha ja annab treenitavale juhised kuidas oma sooritust hinnata. Õpilased hindavad ise oma sooritust ja tajuvad seeläbi ennast ja oma tegevust paremini ning ei sõltu treeneri poolsest tagasisidest.

- Kaasamine - Treener annab harjutuse ja valiku erinevate raskusastmete vahel. Õpilane saab ise valida millise raskusastmega harjutusest alustab ja kui kiiresti keerulisema harjutusega alustab.
- Juhendatud mõistmine - Treener valib hoolikalt jada harjutusi, küsimusi või ülesandeid. Treener juhendab läbi nende ülesannete õpilased eesmärgini. Õpilane ei tea lõppeesmärki ja avastab juhendamise käigus läbi kogemuste võrdlemise lõpptulemuse, millest treener algusest saati teadlik oli.
- Suunatud mõistmine - on õpetamisstiil kus treener teab töötavat lahendust ja loob tingimused õppijale õige ja töötava lahenduse leidmiseks.
- Avastav mõistmine - õpetamisstiil kus treener ei tea milline on õppija jaoks parim lahendus ja treener püstitab ülesande ja loob treeningtingimused selliselt et õppija leiab ise parima lahenduse.
- Õppija poolt algatatud õppimisstiili puhul treenitav püstitab ülesande ja treener aitab koostada raamistikku mis aitab püstitatud eesmärgi. Näiteks ülesanne, kuidas maksimeerida kiirendust, raamistik sooritada harjutust intensiivsusega skaalal 1-10 ja tuua välja muutused tehnikas.
- Iseõppija stiili puhul treenitav püstitab eesmärgi ja mõõdikud ning valib meetoodika. Treeneri roll on toetada treenitava vajadusi keskkonna loomisel ja tagasiside osas. Nt tehnilised hindmismeetodid ja video.

Treeneri otsustusprotsessi areng

Sarnaselt õppija arengule on väga tähtis treeneri areng õppeprotsessi käigus. Treeneritöö hindamisel ja arendamisel on oluline koht peegeldaval praktikal . Peegeldava praktika seisukohalt on ülioluline vaadata tagasi ja analüüsida treeningmeetodite mõju ja sessioonide ülesehitust treenitava maksimaalse võimaliku arengu seisukohtast.

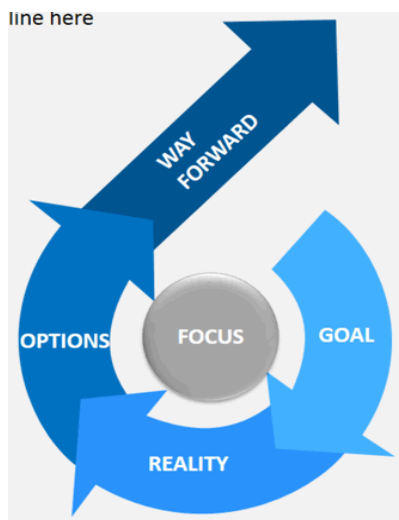
Reflekteriva praktikat on oluline kasutada kogu treeningu vältel. Enne sessiooni või tsükli plaanides, eesmärkide kujundamisel ja püstitamisel. Sessiooni - tsükli vältel intuiitselt ja reaalajas. Tegevuste vahepeal järgneva sessiooni läbiviimiseks. Tagasivaatavalt läbiviidud sessioonile / tsüklile et läbi viidut hinnata ja edasisi tegevusi plaanida.

Reflekteriva praktika põhineb suurest enese analüüsil ja selle struktureerimiseks on mitmeid raamistikke.

Keda? Mida? Kuidas? Raamistik üritab vastata põhiküsimustele. **Keda** me treenime, millised on treenitava tegelikud vajadused? Kuidas need asetuvad TTPP raamistikku? Millised on treenitava eelistatavad õppimisstiilid? Kas oleme maksimaalselt ära kasutanud VAK õppimissisendid?

Mida me treenime? Millises järjekorras? Milline on aspekt sooritusest vajab parandamist? Kuidas hoida treenitava motivatsiooni ja fookust?

Kuidas me treenime? Milliseid õpetamisstiile kasutame? Kas lisaks sooritusele oleme piisavalt arendanud treenitava õppimisvõimet? Milline treeningmetoodika viib maksimaalselt edasi? Mis suunas peame treenerina arenema et parandada treeningu kvaliteeti?



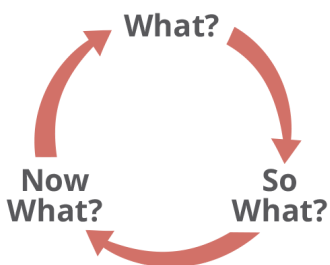
GROW mudel püstitab küsimused:

Goals/Focus - Mida tahame saavutada? Eesmärgi püstitus.

Reality - Milline on tegelikkus? Soorituse hindamine ja analüüs.

Options - Millised on valikud? Võimalike tegevuste kaardistamine.

Way forward - Tegevusplaani koostamine et jõuda järgmisele sooritus tasemele.



What? So What? Now What?

What? Mis oli mu eesmärk? Mida ma tegin? Mida ma tundsin? Mis läks hästi? Mis läks halvasti?

So what? Mis oli oluline? Mida see teadmine mulle annab? Mida ma enda kohta teada sain?

Now What? Kuidas ma saan parandada oma teadmisi? Kuidas ma saab parandada oma oskusi? Mida saaks/võiks/peaks tegema erinevalt?

Informatsiooni ja inspiratsiooni allikad: teised aerutajad/treenerid, treeningprotsess, videomaterjal, kirjandus, loomingulisus.

Treeningsessionid

Treeningsessiooni ettevalmistus

Treeningsessioonid peavad olema treenitavate vajadustest lähtuvad ning sobituvad erinevate treeningul osalejate personaalsete vajadustega. Võib kasutada nii kirjalikke treeningplaane, kokkuvõtlikke nimekirja kujulisi plaane kui mentaalseid plaane. Oluline et progresseeruvad sessioonid olek omavahel loogilises järgnevuses (nt märgväljumine > päästmised >

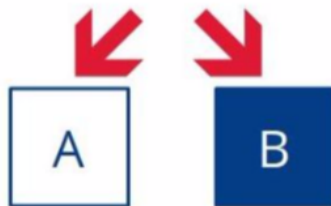
ümberminemise vältimine(alatugi) > süsta kallutamine). Treeningsessiooni ettevalmistusel on kolm enamlevinud struktuuri.

SYSTEMATIC PLANS



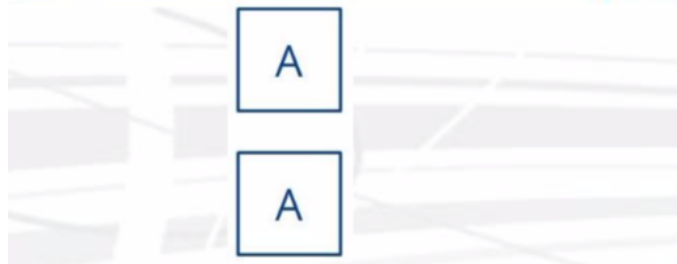
Süstemaatiline, kus üks tegevus järgneb teisele. Sobib hästi olukorras kus keskkonna mõju treening situatsioonile on minimaalne (kontrollitud keskkond), tegeldakse isoleeritud baasoskuste omandamisega, soorituse tehnilise omandamisega.

CONTINGENCY PLANS



Situatsiooni plaan, kus sõltuvalt olukorrast või treenitavate (erinevatest) oskustest on võimalik valida erinevate ettevalmistatud plaanide vahel. Soovitav kasutada kui sessioon sõltub keskkonnast (asukoht, ilmastik), treeninggrupi tase on varieeruv, avanevad ootamatud võimalused millegi harjutamiseks (nt lainetuse olemasolu).

RECIPE PLANS



Retseptid, sessioonid mida oled varem läbi viinud ja mille kohta on teada kuidas nad treenitavaid edasi aitavad. Põhimõtteliselt kõik sessioonid mille tegemiseks pole vajalik eraldi ettevalmistus.

Kirjalikud plaanid on kasulikud kui viid läbi uudse sisuga sessiooni kus sisu

lahtikirjutamine aitab sisu paremini läbi mõelda. Kirjaliku plaani eeliseks on selle jagatavus - juhul kui viid treeningut läbi mitmekesi. Kuna tavaliselt kasutatakse kirjalikku plaani kas uudse sessiooni ettevalmistamisel või stressirikas situatsioonis (nt matkal 'käigu pealt juhendamisel') siis on oluline varuda piisavalt aega plaani koostamiseks.

Mentaalset plaani kasutatakse sageli sessioonides mida on varem korduvalt läbi viidud. Paljud kogenud treenerid töötavad mentaalse plaani alusel. Mentaalne plaan on sageli pikaajalisema mõtte või treeningtöö viili. Kogenud treeneri mentaalne plaan on adaptiivne ja lihtsalt kohandatav iga üksiku treenitava vajadustele.

Retsepti kujul oleva plaani puhul on tegemist mentaalse plaani põhilistega märksõnadega, mis aitavad treeningut paremini struktureerida ja kindlustada et sessiooni käigus midagi olulist ei ununeks. Retsepti kujuline plaan on hea vahend treenitavate ootustele vastavate sessioonide kujundamisel, sel juhul on märksõnadeks treenitavate verbaliseeritud eesmärgid, ootused, hirmud millega tegeldakse sessiooni käigus.

Rajakaardi (piste - off piste map) laadse lähenemise puhul koostatakse sessiooni plaan eesmärgist läbi progresseeruvate tegevuste kuni soovitud tulemuseni. Juhul kui avanevad plaani välised keskkonnast või treenitavate vajadustest lähtuvad võimalused treeningut toetavateks tegevusteks on rajakaardi puhul lihtne tagasi pöörduda tegevuste loogilise järgnevuse juurde või valida teine või kolmas ettevalmistatud tee eesmärgile jõudmiseks.

Progresseeruvate treening sessioonide läbiviimine

Progresseeruvate treening sessioonide läbiviimisel on võrreldes ühekordsete sessioonidega mitmeid olulisi täiendavaid aspekte: treeneri otsustusprotsess progresseeruvate sessioonide käigus (protsessi juhtimine läbi protsessi käigus saadava tagasiside), aeglase (plaanimine) ja kiire (otsustamine) mõtlemise kasutamine, optimaalse progresseeruva treening keskkonna loomine, treenitava motivatsiooni toetamine, treenitavate võimestamine (empowering), sessioonide struktureerimine, erinevat tüüpi tegevuste (kordus, muutuv, jaotatud) kasutamine, piirangute (individual, environment, task) oskuslik kasutamine, taju-tegevuse sidumine.

Treeneri otsustusprotsessi käigus langetatakse treeneritöös olulised otsused, keda, mida, kuidas me treenime ning hinnatakse keskkonnast tulenevate võimalusi ja ohte. Üldiselt kasutame me selleks kas aeglast või kiiret mõtlemist. Aeglane (klassikaline) mõtlemine on aeglane, kuna paljude võimalike lahenduste seast parima lahenduse leidmine on vaeva ja ajamahukas, eriti kui informatsiooni hulk mida valdamine on suur. Kiire (loomuliku) mõtlemise eeliseks on otsuste langetamise kiirus, kasutame seda tüüpi mõtlemist pidevalt otsuste langetamisel ja pöördume aeglase mõtlemise poole ainult juhul, kui kiirel mõtlemisel puudub vastus otsitavale probleemile. Mida suurem on meie kogemus mingi konkreetse ülesande lahendamisel seda vilunumad oleme kiire lahenduse pakkumisel.

Kiire mõtlemise miinuseks on otsuste kvaliteet, ja kiirelt otsustades varitsevad meid mitmed mõtlemise 'lõksud' mida teadvustades saame üritada neid vältida. Kiire mõtlemise lõksudest tuntumad on 'heuristiline eelarvamus' ja 'lihtsaima valimine'.

Tänu 'heuristilise eelarvamuse' lõksule oleme silmapilkselt võimelised tuttavana tunduvale probleemile pakkuma tuttavat lahendust, olgugi et probleemi põhjustesse süvenedes võivad parimad lahendused olla hoopis muud kui 'kiire mõtlemise' pakutu.

'Lihtsaima valimise' lõksu puhul kaalub kiire mõtlemine erinevaid lahendusi ja valib neist automaatselt kõige lihtsama - mis ei pruugi olla kõige õigem või parem lahendus.

Sõltumata kogemuste pagasist on oluline et treener võetaks aega ja kaalutaks oma kiirelt mõeldes tehtud otsuseid läbi aeglase mõtlemisprotsessi. Kiirelt mõtle, kogemustega treener peab leidma aega, et kontrollida tehtud valikuid aeglase mõtlemisprotsessi käigus. Valdavalt aeglaselt mõtle, alustav treener peab tegelema oma kiire mõtlemise arendamisega. Kuna otsuste langetamine on oskus, saab seda ka treenida. Oluline on, et kasutaksime mõlemat

võimalust mõelda - nii kiirelt kui aeglaselt. Kontrollküsimumuseks kiire mõtlemise puhul sobib hästi põhjuse ja tagajärje kontroll, ehk, "kui ma teen nii, siis juhtub see".

Optimaalse treening keskkonna loomine

Treenitava sisemise motivatsiooni hoidmiseks ja kasvatamiseks on oluline mõista kuidas ja miks motivatsioon ning käitumine muutuvad. Enesemääratlemise teooria järgi paneb inimese tegutsema soov rahuldada oma kolme eluks vajalikku psühholoogilist põhivajadust, milleks on autonoomsuse, kompetentsuse ja seotuse vajadus (Deci ja Ryan, 1985, 2000).

Autonoomsuse vajadus – vajadus teha otsuseid ja valikuid. Autonoomsuse tajumine on lihtsam, kui inimese käitumist ei kontrollita sundival moel (Deci ja Ryan, 2000).

Pädevuse vajadus – inimene tahab oma käitumist näha kasuliku ja efektiivsena. Kõrgema kompetentsuse tajuga inimesed tunnevad suuremat mõnu kehalisest tegevusest (Deci ja Ryan, 2000).

Seotuse vajadus – peegeldab inimese soovi tunnetada ühtekuuluvust ümbritsevate inimestega. Seotuse tajumise korral tunneb inimene heakskiitu ja tunnustust teiste poolt (Deci ja Ryan, 2000).

Enesemääratlemise teooria järgi vajab inimene vajadusi toetavat keskkonda, mis viib vajaduste rahuldamiseni, mis omakorda tõstab sisemist motivatsiooni.

Vajadusi (autonoomiat) toetavat juhendamist iseloomustavad: (Mageau, Vallerand, 2003)

1. Valikuvõimaluste loomine reeglite ja piirangute raames
2. Piirangute ja ülesannete põhjendamine
3. Negatiivsete tunnete tunnistamine
4. Võimaluste loomine algatusteks ja iseseisvaks tööks
5. Tagasisidet / teave pädevuse kohta on mittekontrolliv
6. Keelekasutus on mittekontrolliv, välditakse käitumise kontrollimist ja konkurentsi kasutatakse ettevaatusega
7. Edendatakse pigem meisterlikkust kui tulemuste saavutamist - julgustatakse eesmärkide seadmist ja väärtustatakse enese pingutamist.

Treeningprotsess algab alati treeneri või treenitava poolt seatavate eesmärkide püstitamisega. Võimalik on püstitada kaht tüüpi eemärke: meisterlikkusele või tulemusele orienteeritud. Autonoomiat toetava juhendamise ja sisemise motivatsiooni seisukohast on paremad meisterlikkusele suunatud eesmärgid kus edu on määratletud pädevuse tõusuna, väärtustatakse õppimist, pingutust, pädevust, edu. Vigu nähakse osana õppeprotsessist. Tulemusele orienteeritud eesmärkide puhul on edu defineeritud läbi teistest parem olemise, hinnatakse võistlustulemusi ja vead on tunnistuseks madalast kompetentsusest.

Õppijate võimestamiseks peab treeningtsükkel toetama treenitava autonoomiat, vastama õppija eesmärkide ja fookusega, olema vaheldusrikkalt struktureeritud ja toetama õppija sisemist motivatsiooni.

Võimalikud meetodid treening sessioonide struktureerimiseks.

- **Kordustreening** - korrates sama harjutust, samas keskkonnas, samamoodi, ikka ja jälle. Hea meetod põhiliste liikumismustrite ja oskuste omandamiseks.
- **Muutuv treening** - harjutatakse liikumise erinevaid aspekte. Need võivad olla ülesanne (kiirus, jõud, täpsus, jne); indiviid (tajutav teave, ärevus, surve jne); või keskkond (tuul, vool, vee sügavus, paadi tüüp, erinevad aerud või muu varustus). Hea meetod kui arendatakse paindlikkust ja kohanemisvõimet, liikumise efektiivsust. Töötab hästi taju ja tegevuse ühendamise edendamisel kui toimub autentses keskkonnas.
- **Jaotatud treening** - liikumine ühelt liikumismustrilt (oskusele) teisele. Võivad olla ette planeeritud tsüklid või reageerivad, nt. mööda jõge aerutamine või mängu mängimine (näiteks polo või kull). On soovitatav kasutada kui:
 - On vaja treenida otsustusvõimet
 - Treenitakse taju-toimingu sidumise täpsustamist
 - Arendatakse ühest oskusest teise liikumise võimet (liikumise oskuste segamine ja uuesti kokkupanemine)
 - Kui arendatakse võimet saavutada erinevate oskuste kasutamisega sama tulemuse
 - Treenitakse võimet muutustega kohaneda
 - Treenitakse vastupidavust ja jõudlust stressisituatsioonis.
- **Kahepoolne treening**- harjutatakse kõiki oskusi võrdselt mõlemalt poolt, silmas pidades nii aega, intensiivsust, keskkonda (nt voolu sisenemine paremalt ja vasakult). Kindlustab et oskused on omandatud võrdselt mõlemalt poolt. Toetab psühholoogilist arengut ja oskuslikku sooritust. Toetab kognitiivsete oskuste arengut omandatud oskuste üleviimisel 'teisele poole'.
- **Mentaalne treening** - mentaalne soorituse läbimängimine ja visualisatsioon aitavad süvendada oskuste mõistmist ja võimalikult täpset reprodutseerimist. Mentaalne läbimäng võib, kuid ei pruugi, käia käsikäes visualiseeritavate liigutustega. Mentaalne visualiseerimine on tänuväärne tehnika kõrge riskiga, pingutust nõudvate ja keeruliste soorituste tegemisel, kuna välistab keskkonnast tingitud stressi, kuid aitab vajaliku liigutuste kompleksi salvestamisel pikaajalisse mälu. Mentaalset visualisatsiooni saab harjutada tegelikust soorituskeskkonnast eemal. Mentaalse visualiseerimise valdamine toetab psühholoogilist enesekindlust.
- **Isetreeningu puhul** valib treenitav kui palju ta ajaliselt kulutab mingi treenitava oskuse või oskuse aspekti treenimisele.

Kognitiivne ja dünaamiline treeningu ülesehitus

Sõltuvalt treenitavast oskusest ja treeningu eesmärkidest on valida kahe erineva lähenemisviisi vahel treening keskkonna loomisel ja treeningu ülesehitusel.

Traditsiooniline kognitiivne lähenemine põhineb õpitava oskuse kohta mälupildi või skeemi loomisel. Uusi oskusi harjutatakse keskkonnast sõltumatult. Oskused on tükkideks lahti võetavad ja uuesti kokku pandavad. Kasutatakse 'oskus > oskuse komponent > oskus' ja oskuse samm sammult omandamise meetodikat.

Dünaamilise süsteemi põhise lähenemise puhul usutakse, et millegi omandamine on kompleksne mittelineaarne protsess. Oskusi ei saa üksikosadeks lammutada ilma et läheks kaotsi nende põhiline olemus. Enamus oskusi suhestuvad laiema keskkonna, konteksti ja sealt saadava lakkamatu informatsiooniga. Harjutamine on kõige efektiivsem kui toimub 'päris' taju-tegevuse tagaside tingimustes, saades keskkonnalt visuaalset, taktilist (puudutuslikku), kinesteetilist, auditoorset tagasisidet. Dünaamilise süsteemi puhul kasutatakse treeningu struktureerimisel piiranguid ja harjutuste kujundamist lähtuvalt keskkonnast.

Piirangud

Piirangute all mõistetakse keskkonna, varustuse, treenitava füüsiliste ja psühholoogiliste parameetrite muutmisest tingitud väljakutseid treeningprotsessis. Piirangud jagunevad:

Individuaalsed	Struktuursed. Treenitava füüsilised parameetrid: suurus, vorm, paindumus, jne. Nt. süsta juhtimise harjutamine kaartõmbega kus väljakutseks on kaartõmbe järkjärguline pikendamine süsta tagaosas suunas ja sellega kaasnev suurenenud ülekeha pöördeulatus.	Funktsionaalsed/käitumuslikud. Treenitava psühholoogilised parameetrid: ärevus, enesekindlus, motivatsioon. Nt. harjutuse alustamine seisvas vees ja treeningu jooksul sama oskuse viimine dünaamilisse keskkonda. Motivatsiooni tõstmine läbi võistlusmomendi teiste või endaga (minimaalselt mitut tõmmet on vaja, et süst kohapeal 360 kraadi keerata)
Keskkonnast tulenevad	Füüsilised. Keskkonna füüsilised parameetrid. Nt aerutamine alla, külg ja vastutuulega. Aerutamine alla või vastuvoolu, kiire või aeglase vooluga.	Sotsio-kultuurilised. Grupp, kaaslased, pealtvaatajad, ootused. Nt. töö paarides.
Ülesandest tulenevad	Tegevusest tulenevad. Eesmärk mille poole püüeldakse, väljakutse	Varustusest tulenevad. Sobivus, tunnus, suurus, tüüp, jne. Nt tee

	raskusaste, Sobivus. Nt. aeruta pikki rannikut ainult ühelt poolt tõmmates. Hoia kurssi silmad kinne.	sama harjutust pikema, laiema, vähem stabiilsema, jne. paadiga. Aeruta teise käe aeruga.
--	---	--

Eesmärkidega mängud

Eesmärkidega mängude kasutamine on eriti oluline tulemuslik töötamisel laste ja algajatega kui tuleb tegelda aerutamise baasoskustega (tasakaal, liikuvus, baastehnikad). Soojenduse või sotsiaalse praktikana on eesmärgiga mängud kasutatavad kõigis vanusegruppides ja aerutamistasemetel.

Mõned näited levinumatest aerutamismängudest:

Polo - pallimäng kahes võistkonnas, valitakse kaks väravat ja väravavahti. Õpitakse kasutama kombineeritud tõmbeid, päästmisi ja paraneb julgus ja enesekindlus.

Ussimäng - Sõidetakse üksteise sabas, õpitakse manööverdama.

Käsnakull - Rühma peale on üks või mitu käsna, millega visatakse teisi mängijaid kulliks. Õpib tasakaalu, kiirendamist ja manööverdama.

Progresseeruvate treening sessioonide tagasiside ja hindamine

Progresseeruvate treening sessioonide eesmärgiks on saavutusvõime kasv. Saavutusvõimet hinnatakse veematkamises keskkonnaoludest, tehnilistest oskustest, kiirusomadustest ja vastupidavusest lähtuvalt.

Veematkamise tehnilised, taktikalised, füüsilised ja psühholoogilised aspektid

Tehnika

Tehnilistest aspektidest olulisemad on baasoskused: tasakaal, koordineerimine, liikuvus ja paindumus. Baasoskused omandatakse juba aerutaja treeningu esimeses etapis. Tehnilistest oskustest on olulisemad põhioskused nagu efektiivne edasi aerutamine, süsta juhtimine, oskus aerutada tuule ja lainega, ümberminemise vältimine (alatuugi, ülatuugi ja eskimopööre).

Edasiaerutamise efektiivsusest sõltub grupi liikumiskiirus mis heal tasemel aerutajatega grupis matkasüstaga liikudes on kuni 4 sõlme. Keskmise tasemega grupi puhul on keskmine liikumiskiirus 3 sõlme ja üle selle. Algajatega on liikumiskiirus tavaliselt 2,5 - 3 sõlme.

Süsta juhtimis oskus on osa põhioskustest, millele avaveel matkamisel lisandub tuule ja lainetuse mõjuga arvestamine, mõlema ärakasutamine ja oskus mõlema mõju vajadusel kompenseerida.

Oskus aerutada tuule ja lainega on kompleksne oskus ja määrab milliste oludega on grupiga veel võimalik matkata. Heal tasemel aerutajatega on ohutuks ülempiiriks 5-6 Bft (Beauforti skaala) ning mereolude ülempiiril saab määravaks arutamise suund võrreldes tuule suunaga (alates 4 Bft on vastutuule aeglustav mõju märgatav) ning maabumis ja veeskamis võimaluste olemasolu. Keskmise tasemega grupiga on ohutu ja mõttekas aerutada kuni 4 Bft mereoludega. Algajatega kuni 3 Bft mereoludega.

Beauforti skaala

Bofoor	Kiirus m/s	Laine m	Nimetus	Nähtav mõju
0	0 - 0,2	0	tuulevaikus	Veepind on peegelsile
1	0,3 - 0,2	0–0,2	vaikne tuul	Veepind väreleb ilma valgete harjadeta.
2	1,6 - 3,3	0,2–0,5	kerge tuul	Mõningane madal lainetus, veepinnal tekivad väikesed veelained , mille harjad on siledad.
3	3,4 - 5,4	0,5–1	nõrk tuul	Tuntav lainetus, veepinnal tekivad klaasjad vahuharjad.
4	5,5 - 7,9	1–2	mõõdukas tuul	Veepinnal tekivad märgatavad vahused lained, laineharjad hakkavad murduma, ilmuvad mõned "jänessed".
5	8,0 - 10,7	2–3	kaunis tugev tuul	Meri kohiseb, tekivad keskmised lained, lainete periood muutub pikemaks, kõikjal tekivad valged vahuharjad. Tekivad pritsmed.
6	10,8 - 13,8	3–4	tugev tuul	Tekivad suured lained, kõik laineharjad on vahused, veepinnal on rohkesti vahu . Laineharjadelt pritsib vett.
7	13,9 - 17,1	4–5,5	vali tuul	Veepind on vahuvöödilise, tekivad pika perioodiga lained, mille laineharjad murduvad ja moodustavad pikki valle, tuul moodustab lainevahust triipe.
8	17,2 - 20,7	5,5–7,5	tormine tuul	Tekivad keskmiselt kõrged pikad suure perioodiga lained, tuul heidab murduvate lainete harjadelt pritsmeid, vahust on moodustunud triibud vastavalt tuule suunale.
9	20,8 - 24,4	7–10	torm	Meri mühiseb, veepinnal tekivad kõrged lained, mille harjad on mõnikord keerduvad. Vastavalt tuule suunale on tekkinud tihked vahutriibud, nähtavus hakkab veepritsmete hulga tõttu vähenema.
10	24,5 - 28,4	9–12,5	tugev torm	Merel on tugev lainetus, tekivad väga kõrged lained pika rippuva või rulja laineharjaga, merepind muutub vahust valgeks, tekivad kukuvad lööklained, nähtavus väheneb veepritsmete suure hulga tõttu.
11	28,5 - 32,6	11,5–16	maru	Merel on torm ja selle tõttu tekivad erakordselt kõrged lained, meri on täielikult kaetud suurte

12 >32,7 ≥ 14 orkaan

tuule suunast sõltuvate vahulaikudega, vahu ja pritsmete tõttu väheneb nähtavus nullini. Merel on tekkinud hiiglaslikud lained. Õhk on täis veetolmu ja pritsmeid, meri on üleni valge ja nähtavus on nulli juures.

Päevateekonna pikkus eksperttasemel aerutajatega püsivalt 30+ km päevas, kuni maksimaalselt 80+ km päevas. Edasijõudnutega püsivalt 20-30 km päevas, maksimaalselt 40+ km päevas. Algajatega püsivalt 15-20 km päevas, maksimaalselt 25+km päevas.

Ümberminemise vältimine on samuti osa baas ja põhioskustest (tasakaal, koordinatsioon, alatugi) millele lisanduvad pigem edasijõudnu tasemel omandatavad pääste ja gröönipöörde oskus. Üldiselt on ümberminekute puhul otsustavaks kas ekstreemsed ilmastikuolud, puudulikud baasoskused, tervisehäired või psühholoogiline häiritus.

Taktika

Veematkamise taktikalised aspektid on määratud põhiliselt grupi eesmärkide, taseme, turvalisuse (ilmaolud, aerutamise piirkond) ja logistika poolt.

Lühemate matkade eesmärgid on tavaliselt mingi piirkonna küllastamine (nt Hiiumaa laiud) või mõne tehnilise, taktikalise, füüsilise aspekti arendamine (nt tuule ja lainega aerutamine, surfamine, pikem ületus). Lühemate matkade puhul keskendub taktika valik grupi turvalisuse, grupi liikmete võimete ja ilmastikuoludega arvestamisele.

Lühemate matkade päevase teekonna pikkused on tavaliselt kuni 20+ km. Piirkonna ja teekonna valikul on otsustavaks ilmastikuolud ja võimalused marsruudi (alguse ja lõpppunkti valik) valikuga kompenseerida ilmastiku negatiivseid aspekte. Lühemate matkadega on suhteliselt lihtne plaan A asemel võtta kasutusele plaan B või C.

Pikemate matkade eesmärk on tavaliselt mingi piirkonna küllastamine (nt Kolga lahe saared, Väinamere matk) või pikad ületused (Ruhnu, Soome lahe ületus). Pikemate matkade puhul keskendub taktika turvalisusele, grupi liikmete võimete, läbitava vahemaa ja ilmastikuoludega arvestamisele. Üldiselt võiks grupi liikmete võimekus pikemate matkade puhul vähemalt füüsiliste ja tehniliste näitajate poolest olla edasijõudnu tasemel (grupi kiirus 3+ sõlme ja päevateekonna pikkus 20-30 km, üksikud päevad kuni 40+ km). Matka jooksul läbitava vahemaa pikkus edasijõudnu tasemel grupiga on 20 km päevas korrutatud piirkonnas viibitavate päevade arvuga (nt 10 päevane matk 200 km). Selline ajaline lõtk võimaldab planeerida ca iga viienda päeva nn 'tormi' või puhkepäevaks. Üldiselt võib arvestada, et eeldatava nominaalse päevase kilometraaziga kohandutakse kolmandal sõidupäeval ja esimesed kaks päeva on mõistlik planeerida kergemad, et matka režiimi ümber lülitumine kulgeks sujuvalt. Kui vähegi võimalik tuleks vältida üksikuid, teistest oluliselt pikemaid aerutamispäevi (40+ km) kuna organism ei suuda järgmiseks päevaks piisavalt taastuda. Puhkepäevade pidamisel võiks olla määravaks faktoriks ilm. Puhkepäevade ajaline režiim võiks olla võimalikult sarnane

tavapärasele rutiinsele matkapäevale (äratus, söögikorrad, magama minek) ja sisuks mõõdukas füüsiline tegevus (nt jalgsimatk ümbruskonnas).

Pikemate ületuste puhul (nt Ruhnu, Soome lahe ületus, Kolga lahe saarte matk) lähtutakse eelkõige grupi võimekusest ja ilmaoludest. Võimalusel planeeritakse kõik ületused tugevama tuule puhul (üle 3 BFT) külg või tagant tuulega.

Sõltuvalt piirkonnast ja aastaajast üritatakse matka planeerimisel võimalikult arvestada kohalike valitsevate (eestis valitsevad läänetuuled), reeglipäraste (nt maa ja merebriis päeva jooksul) või ohtlikust suunast puhuvate reeglipäraste tuultega (nt Mistraal, Bora, Meltemi Vahemerel).

Füüsis

Veematkamine on lähtuval turvalisusest meeskonnasport. Grupi suuruse planeerimisel kehtib põhimõte et: "Kaks on parem kui üks, kolm on parem kui kaks". Optimaalne grupi suurus on 5-10 aerutajat (1:4 ratsioon, ühe grupijuhi kohta maksimaalselt 4 grupi liiget). Suuremate gruppide puhul on mõistlik grupid jagada liikumis kiiruste ja oskuste põhjal mitmeks väiksemaks sarnaste füüsiliste ja tehniliste võimetega gruppiks et valida optimaalne aerutamise kiirus, rütm ja teekond.

Grupi füüsilise võimekuse määravad edasilikumise kiirus, maksimaalne päevateekonna pikkus, aktiivse tegevuse võimekuse ja puhkevajaduse proportsioon.

Eksperdist aerutaja liikumise kiirus on kuni 4 sõlme, edasijõudnul on keskmine liikumise kiirus 3+ sõlme. Algaja liikumise kiirus kuni 3 sõlme.

Päevateekonna pikkus ekspert tasemel aerutajatega püsivalt 30+ km päevas, kuni maksimaalselt 80+ km päevas. Edasijõudnutega püsivalt 20-30 km päevas, maksimaalselt 40+ km päevas. Algajatega püsivalt 15-20 km päevas, maksimaalselt 25+km päevas.

Aktiivse tegevuse võimekuse ja puhke vajaduse proportsioon on ekspert tasemel tavapäraselt 3-4 tundi aerutamist korraga, edasijõudnutel tavapäraselt 2-3 tundi aerutamist korraga, algajatel maksimaalselt 2 tundi aerutamist korraga. Tavapärane kiireks taastumiseks (söök, jook, sirutus) piisava puhkepausi pikkus on ca 1 tund. Pikemate vahemaade puhul on mõistlik tekitada aerutamise ja puhkepauside rutiin nt 50 min aerutamist, 10 min joogi ja söögi pausi.

Psühholoogia

Ebakindlus, kartus ja hirm on reaktsioonid kujutletavale potentsiaalselt ähvardavale ja ohtlikule olukorrale. Hirm aitab keha mobiliseerida kujutletava olukorraga toime tulema kuid võib meid ka täielikult halvata. Oluline on siinkohal ära märkida, et enamasti tunneme hirmu tundmatu olukorra või ohu ees, mille suhtes me pole kindlad enese hakkama saamises. Hirm tundmatu ees on täiesti irratsionaalne. Hirm 'tundmatu' ees on hõlpsasti juhitav ja välditav kui varasemate

treeningute või ka matka käigus hirmutava 'olukorraga' lähemalt tutvust teha (nt kõik skautimised enne kärestiku või ohtliku mereala läbimist, hirm murduvate või suurte lainete ees on välditav vastavasisulise eelneva treeninguga).

Hirm tundub ohuolukorra ees tuleneb kogemusest ja teadmisest, millal mingi olukord võib muutuda potentsiaalselt ohtlikuks. Hirmu füüsilised sümptomid on tunnelvisioon, kiirenenud südamete töö ja hingamine. Meie alateadvus valmistab meid ette tegevuseks ja kui suudame õigel ajal sümptomeid märgata saame hirmu juhtida soovitud suunas. Hirmuga toimetulekuks pakub meie alateadvus kolme tegevuskava (freeze, fight, flight):

1. Kangestu ja looda, et mis iganes on hirmu põhjuseks ei märka meid ja möödub
2. Võitle ja välju olukorrast võitjana
3. Põgene, et hirmu põhjust vältida

Osates märgata hirmu füsioloogilisi sümptomeid oleme võimelised ohtusid paremini tuvastama ja oma käitumist juhtima, kusjuures enamasti kõik kolm alateadlikku riskidega toimetulekuks pakutavat tegevust on aktsepteeritavad võimalused (nt. otsus mitte sellise ilmaga vee peale minna (freeze), kaalutletud otsus siiski vee peale minna, olgugi et ilm on halb, kuid kui oleme selleks valmis siis saame hakkama (fight), otsus valida mingi ohutum marsruut (flight)). Kahtlemata on kõik need kolm valikut psühholoogiliselt rasked, eriti grupi juhile.

Hirmu põhjustatud ärevuse füüsilised sümptomid:

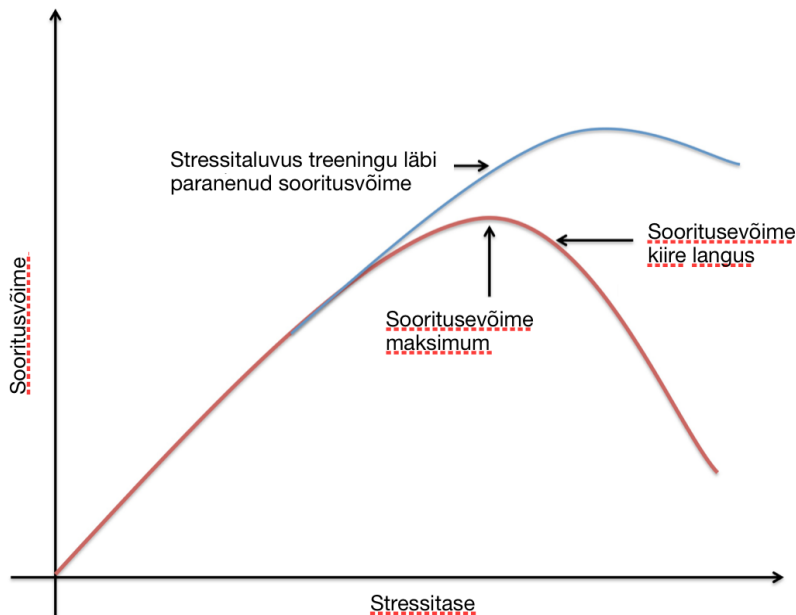
- Südamete töö ja pulss kiirenevad - et varustada muusri muskleid vere ja hapnikuga
- Higistamine - jahutab keha
- Ilveldus ja kõhulahtisus - kiire ellujäämise seisukohast mitteolulised kehalised funktsioonid (seedimine) lülituvad välja
- Peapööritus ja pearinglus - enamus verd suunatakse jäsemetesse et olla valmis põgenema või võitlema
- Rinnus pitsitab - lihased lähevad pingesse
- Kipitus ja tuimus lihastes - hüperventilatsioon suunab jäsemetesse liiga palju hapnikku ja see põhjustab jäsemetes kipitust ja tuimust.
- Nägemine teravneb - meie pupillid suurenevad ohu olukorras, silmapõhjadesse jõuab rohkem valgust ja me näeme asju tavapärasest selgemalt
- Raskus kätes ja jalgades - kuna jäsemetesse on pumbatud ohtralt verd tunduvad need rasked ja aeglased

Oluline on ärevust ja hirmu ära tunda ja sellest teisi grupi juhi ja liikmetega rääkida.

Hirmu põhjustatud füüsilisi sümptomeid on välisel vaatlusel võimalik kuid raske tuvastada.

Lihtsam on jälgida hirmu põhjustatud muutumisi käitumises.

- Ebamugavustunde mis avaldub nihelemise ja närvilisusena
- Püüd ohtlikust olukorrast võimalikult kiirelt väljuda
- Püüd ohtlikku olukorda vältida
- Veendumus et oleme ohus väljendub agressiivsuse või muu ebanormaalse käitumisena



Hirmust ja ärevusest tingitud stressitaseme tõus viib sooritusvõime paranemisele. Kui stressi tase ületab taluvuse piiri kaasneb sellega kiire või isegi katastroofiline sooritusvõime langus. Sooritusvõime taastumine võib olla aeganõudev.

Indiviidi ja grupi dünaamika seisukohast on oluline vältida stressitaluvuse piiri ületamist.

Stressitaluvuse treening hõlmab treenitava järkjärgulist harjutamist suurenevate

stressi tasemetega ja tekkiva hirmu ja ärevustunde suunamist sooritusvõime tõstmiseks. Põhimõtteliselt treenitakse stressile vastama sooritusvõime tõstmise ja tegevusega (fight).

Esmaabi

On oluline et treener oleks läbinud esmaabi koolituse ja uuendaks seda piisavalt sageli. Lisaks tavalisel esmaabi koolitusel käsitletavale seonduvad veematkamisega järgmised sagedasemad terviseprobleemid mille vältimist, sümptomeid ja esmaabi peab veematkatreener valdama:

- Külmašokk
- Alajahtumine (päästmisjärgne kollaps)
- Päikesepõletus
- Kuumašokk
- Hüpoplükeemia
- Villid
- Surfer's ear
- Randmepõletik e. Tenosüoviit
- Õlaliigese nihetus
- Istmikunärvi põletik

Toitumine ja hüdratsioon

Hästi puhanud, hästi vedelikku tarbinud ja hästi toitunud matkaja kogeb väiksema tõenäosusega kurnatust, külma, kuuma, haigust. Hea ettevalmistusplaani sisaldab ka valikus

sobivaid toiduaineid, mis säilivad hästi, on kergekaalulised ja vastavad mitmekülgsele toitumisvajadusele. Mida pikem matk seda, seda varieeruvam ja mitmekesisem peab olema menüü toidumenüü. Lisaks keha energia ja toitainetega varustamisele peab matkatoit olema nauditav ja peame olema harjunud seda sööma.

Toit peab olema süsivesikuterikas, samas sisaldama piisavalt ka rasvu ja valke, et organism tuleks toime raskendatud tingimuste ja stressiga, mis organismile matkal osaks saavad.

Süsivesikud on parim tooraine ja kehal on lihtsaim sellest energiat kätte saada. Süsivesikud peaks olema "peamine toiduaine" matkade menüüs, et keha saaks funktsioneerida efektiivselt. Tuntud süsivesikute allikad on riis, pasta, tatar, näkileib. Suhkruid ei peaks tarbima ainult meest ja suhkrust, vaid ka värsketest või kuivatatud puuviljadest, moosist, kakaost ja jookidest.

Valgud on oluline toitaine ja nende vajadus organismile on püsiv, eriti kehalisel aktiivsusel. Valgurikkad toiduained on juust, pähklid, pähklivõi, kuivatatud liha ja kalatooted, oad, piimapulber, jm.

Rasvad on oluliseks energiaallikaks kuna grammi kohta talletavad rohkem energiat kui valgud ja süsivesikud. Rasvarikkad toiduained on võid, pähklivõi, liha ja kala, peekon, õlid, seemned, juust, jmt. Rasvadest energia kättesaamine on võrreldes süsivesikutega aeglasem protsess. Kasulik on see näiteks külmadel öödel, et keha soojana püsiks.

Üldreegel on arvestada inimese kohta päevaseks toidu normiks 0,7...1,0 kg toitu, mis vastab energiasisaldusele 3000 kcal (kergemad ja puhkepäevad) kuni 5000 kcal (tavalised ja raskemad päevad). Üldiselt on keeruline pikematel matkadel võtta kaasa piisavalt toitu, et katta kogu kulutatavat energiat.

Lühikestel matkadel võib matkaja kaasa haarata võileibu, värsked puu ja juurvilju ja kõike muud head ja paremat.

Pikkadel matkadel on reeglina kaasas vaid külmuivatatud toit, mis on kohe kasutatav või vajab vaid kuuma vee peale valamist. See aitab säästa oluliselt kaalu - nii toidu kui toidu valmistamise jaoks kuluva kütuse pealt. Heaks näiteks: külmuivatatud valmis kuivtoidud, kuivatatud leib, vinnutatud liha, kuivatatud puu- ja köögiviljad, pähklid-rosinad jmt.

Oluline on enne menüü koostamist selgitada välja grupi liikmete võimalikud allergiad ja toidueelistused. Toidu valmistamist matkal lihtsustab oluliselt toidu pakkimine toidukordade ja päevade kaupa. Oluline on keha treenida töötama samaaegselt füüsilise koormuse ja matka toiduga. Matkatoit võiks olla võimalikult sarnane tavapärasele treeningu ajal kasutatavale menüüle.

Üldfüüsiline ettevalmistus

Treeningute ülesehitamisel tuleb arvestada, et üks kehaline võime on tihedas seoses ka teiste võimetega, omavahel põimunud ja teineteise poolt toetatav.

Jõud võimaldab (sportlikke) liigutusi teostada. Jõudu iseloomustavad madal intensiivsus, väike korduste arv (1-3 kordust), maksimumi lähedased raskused. Mida suuremat jõudu rakendatakse, seda väiksem on kiiruse ja vastupidavuse osakaal. Veematkamises on puhas jõud suhteliselt vähese olulisusega võimekus.

Kiirus on kehaline võime, mis on eelduseks kehaliste liigutuste edukaks sooritamiseks kõrge intensiivsusega ja lühikese ajaga. Kiirus on väga mitmekülgne kehaline võime ja erinevate spordialade harrastamisel on võimalik rääkida: otsustuskiirusest, tegutsemiskiirusest, tajukiirusest ja tunnetuslikust käitumisest (keskkonnast tulenevate mõjude ennetamine veematkamise kontekstis). Kiiruslikke võimeid on vaja paljudel spordialadel, sh vastupidavusaladel (jooks, suusatamine, jne). Maksimaalne kiiruslik võime on seotud üksikute veematkamise aspektidega nagu sprint, surf, jms.

Tegevuskiirus kujutab enesest kompleksset ja spordialale iseloomulikku võimekust, oma headele kehalistele võimetele, tehnilistele ja taktikalistele oskustele tuginedes, teha võimalikult kiiresti ja efektiivselt õigeid spordialale spetsiifilisi liigutusi. Tegemist on komplekse võimega, mida üksikuid harjutusi kasutades arendada pole võimalik. Tegevuskiiruse komponendid: tähelepanu, tunnetus, reaktsioonikiirus; informatsiooni vastuvõtt ja omastamine, otsustusvõime; kehalised võimed ja koordinatsioon. Tegevuskiirus on oluline dünaamilistes keskkondades.

Võimsus – jõu rakendumine ajaühikus, suured raskused lühikese ajaga (nt lühikesed kuid intensiivsed vedamised päästmisel). Et võimsust rakendada on vaja nii kiiruse kui jõu osalust.

Vastupidavus – kehaline võime sooritada kestva liigutustegevust, iseloomulik on tsükliline lihastegevus, mille tagamiseks on esmatähtis energeetiline kindlustatus. Veematkamise olemust arvestades on vastupidavus kõige enam kasutatust leidev võimekus, eriti pikkadel matkapäevadel, pikkadel marsruutidel, piirkondades, kus on pidevad halvad ilmastikuolud jne. Vastupidavust limiteerivad maksimaalne hapnikutarbimise tase (VO_{2max}), anaeroobse läve tase ja tehnika ökonoomsus.

Maksimaalne hapnikutarbimise tase (VO_{2max}) - suurim hapniku hulk mida organism suudab tarbida. Mida suurem koormus (pingutuse, intensiivsus), seda rohkem vajatakse ja tarbitakse lihaste poolt hapnikku.

Anaeroobne energiatootmine – glükolüütiline ehk süsivesikud, suure intensiivsusega töö, ajaliselt piiratud töörežiim. Süsivesikud ammendatakse organismis kiiresti.

Aeroobne energiatootmine – oksüdatiivne ehk rasvadel põhinev, iseloomulik on madalam intensiivsus kuid pikaajaliselt kestev töö. Ehkki ka siin on süsivesikutel oluline roll – ”rasvad põlevad süsivesikute tules” ehk et rasvu kasutada, on vajalik süsivesikute osalus ja kuna süsivesikute hulk on organismis piiratud, siis on vaja süsivesikuid juurde tarbida ka koormuse ajal et kõrge töövõime säiliks (oluline pikkadel ületustel ja maabumis-võimaluste puudumisel).

Treenitud sportlast iseloomustavad – ökonoomsus, efektiivsem töö, hea aeroobne võimekus, suudab laktaati paremini taluda, suudab hästi laguprodukte ära transportida, suudab kiiremini taastuda treening koormustest ja koormuse ajal suuremast pingutusest.

Ökonoomsuse näitaja on anaeroobne lävi (AnA lävi) – lävi aeroobsete ja anaeroobsete energiatootmisprotsesside vahel. Intensiivsel lihastööl tekib laktaat – jääkprodukt, mis pärsib edasist töövõimet ja sealt edasi saavutavad organismis ülekaalu anaeroobsed protsessid. Anaeroobne töörežiim on ajaliselt üsna piiratud (ca kuni 20 minutit).

Vastupidavuse arendamine

Vastupidavustreeningu eesmärk on inimese füüsilist potentsiaali kasvatada. On olemas tervise-, põhivastupidavus-, intensiivne aeroobne-, anaeroobse läve- ja maksimaalne treening.

- Tervisetreeningu puhul treenitav higistab, aga ei hingelda. Treeningu tulemusena paraneb ainevahetuse ökonoomsus, lihastoonus, tugevneb süda ning arenevad südamelihased. Treening mõjub positiivselt alandades vererõhku, koos sellega alanevad kolesteroolitase ning rasvaprotsent organismis. Vähesel treenituse puhul võiks moodustada ca 25% treeningmahus.
- Põhivastupidavus treeningu ajal treenitav hingeldab, higistab, kuid saab veel vabalt pausideta rääkida. Treeningu käigus toimub rasvade põletus ja organism saab rohkem hapnikku, kui ta ära tarbib. Vähesel treenituse puhul võiks moodustada kuni 50% treeningmahust.
- Intensiivse aeroobse treeningu puhul tekib hingeldamine ja rääkides hingeldamis pausid. Keha vastupidavus areneb tugevasti. Sellise treeningu käigus kasutab organism ära kõik hapnikku, mis on kehas. Algajad peaksid seda sorti treeningut tegema maksimaalselt 25% kogutreeningust.
- Raskuselt järgmine on anaeroobse läve või kardiovaskulaarne treening ning sellega kaasneb väga suur vastupidavuse areng. Võimekuse määrab südame mahu suurus, et oleks võimalik pumbata rohkem verd ja hapnikku kehasse. Hapnikku jääb kehas juba liiga väheseks ning sellega kaasneb tugev hingeldamine. Samas ei ole see veel liialt raske, et treeningut mitte jätkata.
- Maksimaalne treening, mis on võistluskiiruse arendamine. Keha ei saa enam piisavalt hapnikku ning lihased kangestuvad. Sellist tempot ei saa hoida kaua, kuna siis tekib ülepingutusseisund.

Vastupidavuseks on vajalik baasi järk järguline arendamine. Aeroobse lävekiiruse tõstmisega paraneb kapillarisaatsioon ja koos sellega verevarustus, suureneb mitokondrite arv ja maht, tõuseb oksüdatiivsete ensüümide aktiivsus, kiireneb laktaadi tööaegse eemaldamise võime, suureneb rasvade kasutamine energiaallikana, tõuseb müoglobiini hulk, suureneb südame löögimaht, mõjustatakse aeglasi, väsimusele resistentseid lihaskiude. Kuigi et maksimaalset vastupidavust saada tuleb kaasata ka anaeroobseid protsesse. See aitab saavutada maksimaalset hapnikku tootmist kehas.

Aeroobne treening ei tee kehale head, ega halba. Sellist liiki treeningut saab jaotada väikese-, keskmise- ja suure intensiivsusega treeninguks. Treening parandab hapnikku liikumise ning selle jõudmist lihastesse. Samas toimub ka taastumine treeningust kiiremini. Lihased hakkavad treeningu toimet paremini ja otstarbekamalt hapnikku tarvitama.

Vähese intensiivsusega treeningut kasutatakse just eelkõige lihaste taastumiseks peale suure koormusega treeningut, kuna see leevendab lihasvalusid ning ennetab neid. Eriti hästi sobib selleks kerge sõrkjooks või midagi taolist.

Keskmise intensiivsusega treening on tuntud kui kehvustreening. Sellist kehvustreeningut saab teha jätkuvalt või intervallidega pulsi sagedusel 70-80% H_{max}. Kehvustreeningu tsüklite pikkus peaks olema vähemalt 3 minutit ning nende vahel peaksid olema lühikesed pausid.

Suure intensiivsusega treeningul harjub keha töötama pikemalt suure koormuse tingimustes. Seda treeningut võiks teha suhteliselt tihti ning rütm südamel võiks olla 90% H_{max}. Teadlased on tõestanud, et see on parim viis, kuidas suurendada kehas hapnikku vastuvõttu. See on parim viis vastupidavuse suurendamiseks, kui selle käigus keha üle ei kurnata.

Jõuvõimete arendamine

Veematkamise jaoks on jõu arendamise seisukohalt sobivamad peamiselt jõuvastupidavust ja lihasvastupidavust arendavad jõutreeningud.

Lihastvastupidavust arendavad harjutused – suur korduste arv (20-50 ja enam), väike lisaraskus (0-30%), harjutuste arv 5-8, seeriade arv 3-5, puhkepausid lühikesed (30 sek), korduste koguarv treeningus 500- 1500, harjutuste sooritamise tempo on aeglane. Harjutuste toime on suunatud aeglase lihaskiudude mõjustamisele, aeroobse suunitlusega jõutreening. Lihastvastupidavuse arendamine on baas igasugusele jõutreeningule. Levinuim moodus on ringtreening, mille käigus arendatakse kõiki põhilisi lihaskiuhmi – käed ja õlavöö, jalalihased, kõhu- ja seljalihased.

Jõuvastupidavust arendavad harjutused – korduste arv seerias 10-20, sooritatakse lisaraskusega 20- 50%, harjutuste arv 8-10, seeriade arv 3, puhkepausid 20-45 sek, korduste koguarv ühes treeningus 300- 600, harjutuste sooritamise tempo on kiire. Tööse rakendatakse

ka kiired lihaskiud, jõuvastupidavuse arendamiseks sobivad kasutada nii ringtreeningud, harjutused lisaraskusega, hüppeharjutused, jm.

Painduvus ja koordinatsioon

Painduvus on veematkamises oluline kuna paljud tehnikad nõuavad head painduvust. Samuti on painduvustreening oluline taastumisel, kuna sunnitud aerutamise asendis viibimine pikema aja jooksul viib lihaste lühenemisele.

Painduvuse arendamiseks on kasutusel erinevad meetodid. Põhiline meetod on kordusmeetod (korduste arv umbes 15/3-5 seeriat), sest ühekordne maksimaalne painutus pole küllaldane. Peamised harjutused on venitusharjutused, lõdvestusharjutused ja painutusharjutused.

Painduvusharjutused võivad olla:

- aktiivsed – võib sooritada vastupanuga ja ilma. Aktiivsed harjutused jaotatakse omakorda dünaamilisteks (painutus toimub korduvate hooliigutustega) ja staatilisteks (hoidmised, mis nõuavad maksimaalset painduvust).
- passiivsed – venitatakse lihaseid ja kõõluseid keha raskuse või välise vastupanuga (hantel, partner, trenažöör)

Venitusharjutuste sooritamisel pidage silmas järgmisi meetoodilisi soovitusi:

- enne venitusharjutuste sooritamist tehke kerge eelsoojendus (jooks või mõni muu tsükliline tegevus). Kasutades venitusharjutusi soojenduseks, ärge muutke traditsioonilist soojendust venitustreeninguks;
- venitamisel ärge tehke järske liigutusi;
- venitusasendi sissevõtmiseks kulutage 2 – 3 sekundit, seejärel hoidke asendit 7 – 10 sekundit, asendist tulge välja aeglaselt;
- ärge venitage nii tugevalt, et tunnete valu;
- alguses tehke üks kordus iga harjutust igale lihasgrupile;
- pikendage asendi hoidmise aega järk-järgult 20 – 30 sekundini;
- soovitatav on teha venitusharjutusi kohe pärast treeningut, sellega võite vähendada lihase valulikkust;
- sooritades venitusharjutusi 1 – 2 korda nädalas, säilitate painduvuse taseme;
- sooritades venitusharjutusi 3 korda nädalas, võite loota painduvuse suurenemisele;
- selja alaosa ja reielihaseid peaks venitama iga päev;
- pärast venitusharjutuste sooritamist tehke vereringe kiirendamiseks tsüklilisi harjutusi (kerge hüplemine, põlvetõstejooks)

Reeglina sooritatakse liigutusi rahulikus tempos. Kui kasutada lisaraskusi, ei tohiks need ületada 50% antud lihase maksimumist ja hooliigutuste puhul 1–3 kilogrammi. Põhiline arendamise meetod on kordusmeetod.

Painutusharjutusi kasutatakse eelsoojendusel ja hommikuvõimlemisel. Nende kasutamisel tuleb arvestada, et aktiivne painduvus areneb 1,5 – 2 korda aeglasemalt kui passiivne.

Treeningprotsessis on otstarbekohane planeerida painduvuse arendamine pärast jõuharjutuste sooritamist. Liigese maksimaalne liikuvus saavutatakse erineva ajaga. See sõltub liigese ja lihaskoe struktuurist, vanusest ja treeningprotsessi ülesehitusest.

Painduvusharjutusi tuleb sooritada iga päev. Saavutatud taseme säilitamiseks piisab 3 – 4 korrast nädalas. Painduvuse arendamisele tuleks kulutada 20 – 30 kuni 45 – 60 min päevas. See võib jaguneda järgmiselt: 20 – 30 % üldisest mahust hommikuvõimlemisel ja eelsoojendusel enne treeningut, ülejäänud treeningtunnis.

Aastases tsüklis muutub aktiivse ja passiivse painduvuse arendamise suhe: esimestel etappidel arendatakse peamiselt passiivset painduvust, mis loob aluse aktiivse painduvuse arendamiseks, hiljem aktiivse painduvuse arendamisele suunatud töö maht suureneb.

Harjutuste efektiivsuse painduvuse arendamisel määrab nende kestus. Liigete liikuvuse dünaamika uuringud harjutuste sooritamisel näitavad, et alguses suureneb painduvus pidevalt, säilitab mõne aja vältel maksimumi, seejärel väheneb aeglaselt. Harjutuste kestus sõltub ka vanusest ja soost. Korduste arv peab 12-14 aastastel olema 1,5-2 korda väiksem kui täiskasvanutel. Võrdse treeninguefekti saavutamiseks on naistel töö kestus 10-15% meeste omast väiksem.

Aktiivsed staatilised harjutused on väiksema kestusega kui passiivsed. Harjutuste maksimaalne arv igas seerias on aktiivsete liigutuste korral 10-12, staatiliste harjutuste kestus 6-12 sekundit, hoogliigutuste kestus 10-15 sekundit, passiivsete kestus 10-20 sekundit. Väline vastupanu ei tohi ületada 50% lihase maksimaaljõust. Kõrge kvalifikatsiooniga sportlastel võib see olla ka suurem, sõltudes harjutuse iseloomust: hooliigutuste sooritamisel on küllaldane vastupanu 1-3 kg, aeglase liigutuste puhul peab see olema suurem.

Suurim liigete liikuvuse ulatus on vanuses 10–14 aastat. Painduvuse arendamine selles vanuses on kuni kaks korda efektiivsem kui vanemas koolieas.

Painduvuse arengutase sõltub ka soost ja väliskeskkonna tingimustest. Naistel on painduvus tunduvalt suurem kui meestel. Painduvus muutub päeva jooksul: väiksem on painduvus hommikul, seejärel suureneb pidevalt, saavutab maksimumi päeval ja õhtuks väheneb uuesti.

Erinevalt teistest painduvus ja venitustreeningu meetoditest tagab stretching lihaste venitusrefleksi hoidmise suhteliselt madalal tasemel, mistõttu vigastuste risk selle meetodi puhul on väga minimaalne.

Jälgima peab kindlasti õiget hingamist. Hingama peab regulaarselt ja ilma hingapeatusega. Vastasel juhul lihaste korralikku venitust ei teki.

Soovitused painduvuse arendamiseks:

- teha harjutusi iga päev, vältida pikki pause
- teha harjutusi ka eelsoojendusel, mitte vaid treeningu lõpus
- harjutuste seeria meetodil sooritamisel teha vahele lõdvestavaid harjutusi
- venitusharjutustel jõuda maksimaalse tasemini ja vahel üle selle
- aktiivse venitusharjutuse järel on toime pikem kui passiivse järel
- harjutusi tuleb teha sageli ja mitmekesiselt

Stretching kujutab enesest aeglast – ligikaudu 5sek – venitusasendi sissevõtmist ja järgnevat staatilist asendi hoidmist (10-60sek).

Enamlevinud stretchingu meetod on passiivne venitus - kus venitamine toimub maksimaalses faasis. Esmalt tehakse kerge venitus piirasendis, mis ajaliselt kestab 10 - 30sek. Kasutatakse ka intensiivset stretchingut (development stretch), sel juhul jätkatakse venitamist veel 10 -30sek piirasendis. Üldjuhul on valutunne lihastes venitamisel välistatud.

Üldfüüsilise treeningu mõju lühemas ja pikemas perspektiivis

Treeningettevalmistuse peamised ülesanded on:

- treeningprotsessi mõju ja tulemuslikkus oleks sobivaimad antud spordiala spetsiifikale
- tagada treeningutes mitmekülgsus, kombineerides nii üld-kui erialaseid ettevalmistavaid harjutusi
- järjepidevus ja areng treeningprotsessi tulemusel, järk-järguline treeningkoormuste tõstmine, sportlasele kohane koormuste dünaamika ja areng
- järjekindla treeningprotsessi tulemusena kõrgema sooritustaseme saavutamine valitud erialal.

Üldise ja spetsiaalkehalise ettevalmistuse optimaalne suhe. Sportlik ettevalmistus ei ole rangelt ühekülgne, vaid kompleksne protsess. Ühelt poolt koosneb see valitud spordiala spetsiifilistest faktoritest (spetsiaalne ettevalmistus) ja teiselt poolt sportlase terviklikku arengut soodustavatest ja toetavatest faktoritest (üldine ettevalmistus). Ettevalmistuses nende kahe komponendi tasakaalustatus tagab parima tulemuse. Soovitav üldises ettevalmistuses arvestada spordiala spetsiifikat.

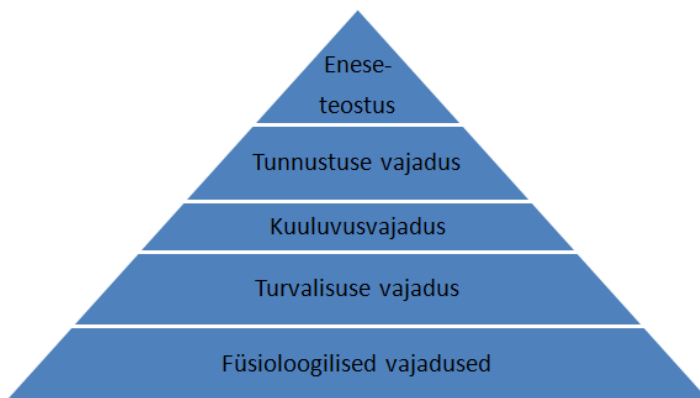
Üldise ja spetsiaalse ettevalmistuse suhe sõltub sportlase ettevalmistuse tasemest, individuaalsetest iseärasustest, sportliku täiustumise etapist, treeningperioodidest, jne. Pikemas perspektiivis mõjuvad hästi üldise ja spetsiaallettevalmistuse ühtsus ning omavahelised seosed:

- liigutusoskuste ja -vilumuste positiivne ülekanne
- individuaalsete kehaliste võimete (jõud, vastupidavus, kiirus, võimsus, jt) omavaheliste seoste tekkimine
- erinevate harjutuste süsteemsel kasutamisel omandatud treenituse ülekanne
- organismi kohanemine eri liiki stressi allikatega

Tiip tulemusteks ei piisa kitsast spetsialiseerumisest, vaid tuleb oskuslikult kombineerida koos üldarendavate harjutustega, mis võimaldab suuremal määral avada sportlase funktsionaalset võimekust ja seda soorituseks realiseerida.

Psühholoogiline ettevalmistus

Psühholoogilised ja füsioloogilised põhivajadused



A. Maslow' teooria alusel rahuldatakse madalamajärgulised vajadused enne kõrgemaid vajadusi. Füsioloogilised vajadused domineerivad ja määravad inimese kogu käitumise seni, kuni neid ei rahuldata. Kui inimesel on nälg, ei huvita teda kõrgemad vajadused. Kui esmavajadused on õnnestunud katta, lakkavad need tegevust motiveerimast, ning inimest köidavad juba tähtsusetult järgmised

vajadused. Matka olukord esitab väljakutseid kõigile vajaduste hierarhiatele, ning sportliku matka ja grupi liikmete ettevalmistusega on oluline katta püramiidi madalamad vajadused:

- Füsioloogilised vajadused - toit, joogivesi, puhkus
- Turvalisuse vajadus - turvalisus,
- Kuuluvusvajadus - soov kuuluda gruppi
- Tunnustuse vajadus - staatus, eneseväarikus

Alles siis kui matka ettevalmistus on püramiidi alumised vajadused katnud saame edukalt tegelda püramiidi tipus oleva eneseteostusega.

Analüüsid 'ebaõnnestunud' matku kus pole saavutatud püstitatud eesmärged ja esmapilgul on jäänud puudu otsustavast eneseteostus vajadusest, võime märgata et tihtipeale on rahuldumata mõni madalamajärgulistest vajadustest. Piisav ja täisväärtuslik toitumine, taastumiseks piisav puhkeaeg ja võimalused, kuuluvus - ja/või tunnustusvajadus, mis viivad grupi liikmete koostöö puudumisele.

Enese ja grupi teadlikkus

Eneseteadlikkus hõlmab teadlikkust enese piiridest ja võimetest, sealhulgas psühholoogilistest piiridest ja võimetest, mis on grupis aerutamise puhul eriti olulised. Kui me teame milleks me oleme võimelised ja meil tuleb enda võimeid reaalsetes olukordades rakendada, suudame minimiseerida ja juhtida väljakutsetest tulenevat stressi.

Grupi teadlikkus hõlmab grupi liikmete piiride ja võimete tundmist, milleks on vajalik ühine kogemuste pagas matkade ja treeningute näol. Grupi liikmete võimete tundmisel ja tõepärasel hindamisel oleme paremini ette valmistunud grupi võimeid puudutavate otsuste langetamiseks. Grupi liikmete enesehinnang ei peegelda alati nende tegelikke võimeid, enamasti alahinnatakse oma võimeid - tihti puudulike kogemuste tõttu, kuid veelgi olulisem on ära tunda liigne enesekindlus - mis võiks grupi potentsiaalselt ohuks olla.

Tehniliste oskuste juhendamine

Süstasõidu tehnikad

- põhilised liikumisoskused (tasakaal, koordinaatsioon, kombinatoorika)
- põhilised aerutamise oskused (kehaasend, ühenduvus, jõu ülekanne, tunnetus)
- varustuse tõstmine, kandmine, sidumine
- veeskamine ja maabumine
- edasi aerutamine, tagurpidi aerutamine
- peatumine (edasi ja tagurpidi)
- Kaartõmme, tagurpidi kaartõmme
- Kallutamine
- Staatiline küljele liikumine
- Dünaamiline küljele liikumine
- Ninatüür, üle teki ninatüür
- Sabatüürid
- Sabatõmme
- Üle nina tõmme
- Alatoega keeramine
- Alatugi
- Ülatugi
- Pööre
- Taassisenemine ja pööre
- Kauboi enesepäästmine (cowboy rescue)
- Enesepäästmine aerupadjaga
- Eskimopäästmine
- T-päästmine
- Kannahaagiga päästmine (heel hook rescue)
- Kūhvliga päästmine (scoop rescue)
- Teadvusetu päästmine
- Vedamised: kontakt, kontakt otsaga ja veo otsaga
- Stabiliseeritud vedamised
- Assisteeritud vedamised
- "Kõik vees" päästmine

Kanuusõidu tehnikad tandemkanuus

- Edasiaerutamine,
- Tagurpidi aerutamine
- Peatamine
- Kanuu keeramine: kaartõmme
- Tüürimine: sabaäär
- Küljele liikumine: tõmme
- Ninatüür ja üle teki ninatüür
- Kohapeal ümberkeeramine
- Viskeliinidega päästmine
- Süvavee päästmine
- Kanuu tühjendamine
- Enesepäästmine
- Lõksu jäänud aerutaja kanuust vabastamine
- Kanuu vedamine
- Mitme kanuu vedamine parves: teemandrahti moodustamine
- "Kõik vees" päästmine

Kanuuõidu tehnikad, mis lisanduvad solokanuu

- Edasiaerutamine: Goon tõmme
- Edasiaerutamine: J tõmme
- Tagurpidi aerutamine: Tagurpidi J tõmme
- Ninatõmme ja üle teki ninatõmme
- Kohapeal ümberkeeramine või taskutesse sõitmine: Sissepööre (*Inside pivot turn*), väljapööre (*outside pivot turn*)
- Küljele liikumine: sculling
- Alatugi
- Ülatugi
- Paadi trimm

Varustus

Paatide materjalid

Paatide puhul on peamiselt valida kahte tüüpi materjali vahel: polüetüleen (plast) paadid ja komposiitpaadid. Polüetüleen võib olla ühekihiline - sel juhul suhteliselt paks kihti materjali ja raske paat, või õhuke kiht materjali - kerge kuid mitte kulumiskindel paat. Polüetüleeni tehakse ka kahe ja kolmekihilist, mis annab õhema materjaliga parema jäikuse ja kulumiskindluse. Mitmekihilist polüetüleeni on veelgi keerulisem korrektselt parandada kui ühekihilist. Mitmekihiliste polüetüleenist paatide hind hakkab lähenema odavamate komposiitpaatide hinnale.

Komposiitpaatide puhul moodustab paadi kandva konstruktsiooni vaiguga (Epovaik, vinüülestervaik või polüestervaik) immutatud mitmekihilisest armatuurist (klaaskiud-, süsinikkiud-, kevlarkiud-, hübriidkiudkangas) koorik, mis on väljastpoolt tavaliselt geelkattega kaetud. Eriti kergete ja jäikade paatide valmistamiseks kasutatakse kangaste vahekihina tuumkihte (PET või polestermatt).

Polüetüleenist paadid on

- üldjuhul odavamad,
- kannatavad paremini lööke
- aeglasemad
- raskemad
- pole väga hästi parandatavad
- kasutusel muutuvad 'karvaseks' ja veelgi aeglasemaks
- kuuma ja/või surve toimetel võivad minetada oma algse kuju

Komposiitpaadid on:

- Kallimad kuni väga palju kallimad
- Kergemad
- Jäigemad
- Õrnemad löökide ja kriimustuste suhtes
- Lihtsamad parandada
- Kasutus omadusel aja jooksul oluliselt ei muutu
- Kujupüsivad

Paatide kerekujust tulenevad omadused

SÜSTAD

- Meresüst - valdavalt ühekohalised, 4,80 - 5,50 m pikad, 0,48-0,58 m laiad, kumera kiilujoonega, V- kuni U kujulise ristlõikega mis tagab hea sekundaarse stabiilsuse, veekindlate vaheseinte ja panipaikadega, ümara kuni võtmeaugu kujulise pealt põllega suletava kokpitiga, tekinööride ja süsta kummaski otsas asuvate käepidemetega. Mõeldud sõitmiseks lainetusega avaveekogudel, võivad olla varustatud jalgadega juhitava tüüri või liuguriga juhitava sverdiga.
- Matkasüst - ühe, kahe või kolmekohalised, 3,5 - 6m pikad, 0,48 - 0,9m laiad, pigem sirge kiilujoonega, pigem lapikupõhjalise ristlõikega mis tagab hea primaarse stabiilsuse, veekindlate vaheseinte ja panipaikadega, võtmeaugu kujulise kuni suht suure avatud kokpitiga, tekinööride ja valdavalt teki peal asuvate käepidemetega. Mõeldud sõitmiseks tasase veega sise või avaveekogudel. Valdavalt varustatud jalgadega juhitava tüürisüsteemiga.
- SOT - sit-on-top süst - ühe või kahekohaline valdavalt lühem ja laiem avatud kokpitiga, suhteliselt lapiku ristlõikega, valdavalt tüüri ja sverdita.

KANUUD

- Matkakanuu - pealt avatud mahukas, ühe-, kahe- või kolmekohaline, 4,5 - 6m pikk, 0,7-0,9 ma lai, U kujulise ristlõikega, ümberlâinud matkakanuu ujuvus tagastakse otstes asuvate õhupatjade, vahuplokkide või veekindlate sektsioonidega. Soovitavalt varustatud mõlemas otsas minimaalselt 3m pikkuste pukseerimiseks, sidumiseks või päästetöödeks mõeldud ujuvate otstega. Aerutatakse ja juhatakse ühe labaga aeruga istudes või põlvitades.

SUP (Stand-up-paddleboard) ehk aerulaud.

Aerulauad on erinevas suuruses ja mõõdud mõjutavad stabiilsust, kiirust, manööverdamisvõimet ja teisi sõidumadusi. Aerulaua valik sõltub veekogust ja isiklikest eelistustest.

- SUP laud
- Täispuhutav SUP laud
- Kärestiku SUP laud

Tandem või meeskonnapaadid

- Meresüstad
- Sit- on-top süstad
- Kärestikukanuu

Aerud

Aerud on tehnoloogiliselt paatidele suhteliselt sarnastest materjalidest, hinna, kaalu ja kvaliteedi skaala alumises otsas on plast ja alumiinium labade ja vartega 'matkaaerud', skaala keskel plastist/klaaskiust labade ja klaaskiust/süsinikust vartega aerud, skaala ülemises otsas süsinik/kevlar labade ja süsinikvarrega aerud. Vähesel määral süstaaerude puhul kuid eriti kanuaerude puhul on levinud materjaliks lamineeritud puit.

Aeru kuju ja funktsionaalsuse järgi jagatakse süstaaerud:

Gröoniaer - traditsiooniline puust või süsinikust ühe või kaheosaline lihtsa kujuga kitsaste labadega aer. Võimaldab väga tehnilist ja ökonoomset aerutamist, väga tõhus erinevate pöörete harjutamiseks ja tegemiseks.

Euroaer - kõige tavalisem kahe suhteliselt kompaktses kujuga labaga aer. Aeru pindala tavaliselt vahemikus 580 - 768 cm². Ühe, kahe, kolme või neljaosalised erinevate lukustussüsteemidega.

Sirge või kõvera varrega. Fikseeritud või reguleeritava pikkuse ja labade nurgaga.

Kulpaerud - efektiivselt edasiaserutamiseks mõeldud võistlus ja mereaerutamise aerud.

Aeru kuju ja funktsionaalsuse järgi jagatakse kanuaerud:

Üldaerud - odavamad ja rasked, sirge aluminiiumist, plastikust või klaasfiibrist varre ja plastlabaga aerud

Matkaaerud - valdavalt puidust või klaasfiibrist sirge või kõvera varre ja labaga aerud. Pika ja saleda laba kujuga aerud on sügavamalt vees aerutamiseks, laiema ja lühema labaga aerud

madalamas vees aerutamiseks.

Kärestikuaerud - valdavalt klaas või süsinikfiibrist sirge varrega aerud, laia ja lühikese labaga

Võistlusaerud - valdavalt süsinikust sirge või kõvera varrega, sirge või nurga all labaga aerud.

Ohutus- ja päästevarustus

Ohutusvestid jagunevad:

Üldvestid - odavad, paaris suuruses, vähese ujuvusega, tavaliselt eest lahtised vestid, suletavad rihma, pandla ja nõõriga.

Merevestid - ujuvusega 50N, eest avatavad, taskutega, suletavad luku ja pandlaga, mitmes suuruses ja paljude pingutusvõimalustega.

Kärestikuvestid - ujuvusega +50N, üle pea tõmmatavad, madala profiiliga, taskutega, kiiravamisega pandla ja rihmaga, erinevates suurustes ja paljude pingutusvõimalustega.

Võistlusaerutamise vestid - 50N ujuvusega, voolujoonelised ja ergonoomilised, üle pea tõmmatavad vestid.

Ohutus ja päästevarustus jaguneb:

- Kommunikatsioonivahendid:
 - Mobiiltelefon - lihtne soovitatavalt veekindel pika ooteajaga nuppudega telefon salvestatud merevalve kontaktnumbriga
 - VHF - veekindel, ujuv, soovitatavalt Digital Distress funktsiooniga mereraadio
 - PLB - personaalne raadiomajakas
 - Raketid - langevarjuga signaalraketid min 3tk
 - Tõrvikud - käes hoitavad tõrvikud min 2tk
 - Suitsud - suitsukanister 1tk
 - Laser - veekindel võimas laserpliats
 - Stroboskoop - vesti külge kinnituv stroboskoop tööajaga 24h
 - Pealamp - veekindel, asub vestitaskus
- Alajahtumise esmaabi
 - Tormiürp - aerutamisvarustuse peale tõmmatav kapuutsiga tormijope, alumine äär kinnitub kokpiti ääre külge
 - Tormivarjend - 3-8 kaheksa kohaline ripstop kangast tormivari kannatanu või grupi soojendamiseks
 - Kapuuts - neopreenist, fliisist või kemmeritud fliissisuga kapuuts pea soojas hoidmiseks
 - Kindad muhvid - külmetavatele kätele
- Veootsad
 - Kontaktots - lühike kuni 1,5 pikk mõlemast otsast karabiiniga kontaktots
 - Veoköis - 5-15m pikk kiiravatava pandlaga vööle kinnitatavas kotis veoköis
- Käsipump - vee paadist välja pumpamiseks
- Aerupadi - aerupadjaga teostatavate enesepäästmiste jaoks

- Paranduskomplekt - multitool ja paadi parandamiseks vajalikud materjalid: ehitusteip, butüülteip, plastkile tükk, epopulgad, jne.
- Varuluuk - veekindlast kangast varuluuk
- Sling - vajalik ujuja abistamiseks paati
- Nuga - vajalik otstega töötamisel
- Saag - käändpeaga või pea sisse libistatava teraga aenikusaag märja puidu saagimiseks, vajalik päästetöödeks vooluveekogudel
- Kärestiku päästekomplekt
 - Köied
 - Karabiinid
 - Rullikud
 - Slingid

Grupis aerutamise juhendamine, strateegiad ja taktikad

Grupis aerutamise juhendamise puhul on oluline juurutada turvaraamistike kasutamine ja ohuolukorras tegevuste planeerimisel neist lähtumine.

Turvaraamistikud

Kommunikatsioon - Nähtavus - Vältimine - Positsioneerimine

(**CLAP**: Communication - Line of sight - Avoidance (is better than cure) - Positioning of maximum usefulness)

CLAP akronüümi kasutatakse veematkamisel laialdaselt. Akronüüm annab juhtnöörid ohutuse tagamiseks veematkal.

Kommunikatsiooni all mõistetakse nii verbaalset kommunikatsiooni, aeru ja käemärke kui paadi ja kehakeelt. Verbaalse kommunikatsiooni käigus lepatakse kokku füüsilised piirid kus ja kuidas aerutatakse. Näiteks kes aerutab esimesena, kes viimasena, formatsioon milles aerutatakse, millistes piirides tegevus toimub (nt. sellest poist muulini), mille peale suunda hoitakse, jne. Verbaalse kommunikatsiooni puhul tuleb pöörata tähelepanu et inimeste võime infot vastu võtta võib olla väga erinev ja sõltuda välistest teguritest nagu väsimus, puudulik keskendumisvõime, hirm, jne. Verbaalse kommunikatsiooni puhul on alati oluline küsida 'millest te aru saate?', mitte 'kas said aru?'.

Aeru ja käemärkide kasutamine on vajalik mürarikastes keskkondades ja olukordades kus vahemaad on liiga suured verbaalse suhtluse kasutamiseks, näiteks kärestikul, surfis, merel. Oluline on et grupi siseselt oleks käe ja aerumärgid enne sessiooni algust kokku lepitud. Levinumad käe ja aerumärgid on:

Tule minu juurde: aer või käsi vertikaalselt tõstetud.

Stop / Püsi seal kus oled: Aer horisontaalselt pea kohal.

Aeruta / liigu vasakule või paremale: Aer või käsi osutab soovitud suunda.

Aeruta / liigu kiiremini / siia: Horisontaalne aer millega tehakse pea kohal aerutamis liigutusi.

Kas kõik on ok? Rusika pöidla poolse osaga koputatakse korduvalt vastu pead / kiivrit. Vastus põial püsti ok, põial all halvasti, põial vahepeal nii ja naa.

Keha- ja paadikeel. Tähelepanelikul vaatlusel on ees aerutaja järgimisel võimalik otsuste tegemisel toetuda ees aerutaja keha ja paadi keelele. Näiteks kui surfis maabumisel või veeskamisel annab kogunud ees aerutaja tegevus aimu võimalikust strateegiast ülesandega toime tulla. Jõe peal aerutades ees aerutaja parkimine taskusse või tähelepanelik eesseisva lõigu uurimine on mõlemad vihjed eespool tulevate võimalike takistuste kohta.

Nähtavuse all mõistetakse olukorda kus kõik rühma liikmed on alati nähtavad, et ohuolukordade puhul kiirelt reageerida. Enamasti üritab grupi juht end positsioneerida selliselt et tal oleks täielik ja võimalikult hea ülevaade grupi liikmete paiknemisest ja sooritusest. Juhul kui keskkonnast tulenevalt on võimatu ühel inimesel omada ülevaadet kogu rühma liikmetest, peavad grupi liikmed omavahel püsima nähtavuse ulatuses.

Vältimise all mõistetakse võimet ohtusid hinnata ja identifitseerida ning tegutseda neid vältivalt. Näiteks risti vooluga langenud puu puhul valida aegsalt ohutu viis takistusest möödumiseks. Merel võimalusel ohtliku murdlainetuse vältimine, ohutu möödumine sadamast või kokkupõrgete vältimine teiste veesõidulustega.

Positsioneerimise all mõistetakse veematka juhi ohutuse mõttes kõige tõhusamat positsiooni ohutuse tagamiseks ülejäänud grupi liikmete ohutuse tagamiseks, ohu vältimiseks ja võimalike päästetööde läbiviimiseks. Näiteks tavaline olukord kus matkajuhi positsioon on ohu ja rühma liikmete vahel. Eeldatavasti kõige kogenum grupijuht markeerib ohu (ohutu kauguse ohust möödumiseks), asub kõige paremas ja kiiremas positsioonis päästmise läbiviimiseks ning omab parimat võimalikku ülevaadet grupist.

Päästeprotokollid

Ise - Grupp - Päästetav - Varustus (Self - Group - Victim - Equipment)

Protokoll määratleb ohutuse prioriteedid ja tegutsemisjärjekorra. Kõige olulisem on ohuolukorras iga üksikisiku ohutus, järgneb grupi ohutus ning seejärel kannatanu ja varustuse päästmine. Kanuu või süsta ümberminekul avaveel võib sõltuvalt olukorrast olla otstarbekas päästa esmalt sõiduvahend ning seejärel ujuja.

Stop - Hinda olukorda - Plaani tegevus - Tegutse (SAFE: Stop - Assess - Formulate a plan - Execute a plan)

Protokoll määratleb tegutsemise hädaolukorras või õnnetuse puhul. Õnnetusjuhtumi puhul peata tegevus, veendu et kõik grupi liikmed on teadlikud õnnetusjuhtumist ja plaanitud tegevuse peatanud. Hinda kainelt olukorda, veendu et treener (matkajuht) ja teised grupi liikmed on väljaspool ohtu. Planeeri tegevus, kommuniqueeri see päästetöodes osalejatele selliselt et kõik teaksid oma rolli planeeritud tegevuses. Teosta päästmine. Vajadusel hindu uuesti olukorda.

**Juhenda - Ulata - Viska -Aeruta - Mine
(Shout - Reach - Throw - Row - Go)**

Protokolli eesmärgiks on järjestada võimalikud pääste tegevused alates kõige väiksema riskiga tegevustest. Võimalusel tuleb päästetöodes kasutada alati võimalikult madala riskitasemega tegevust.

Veematkatreeneri hindamine

Veematkatreeneri kutseeksamil hinnatakse:

- päästeoskusi
- isiklikke oskusi
- Oskust treeniguid läbi viia, vähemalt kaks sessiooni a'60-90 minutit.

Kasutatud ja soovitatav kirjandus:

1. Long-Term Paddler Development,
http://canoekayak.ca/wp-content/uploads/2014/11/CKC_WW_LTPD_WEB.pdf
2. How to Measure Peak height velocity (PHV)
<http://assets.ngin.com/attachments/document/0134/9963/PHV.pdf>
3. Long Term Athlete Development, Balyi, Way and Higgs, 2005
4. Sportlase kehaline areng ja bioloogiline vanus, Jalak
https://treener.eok.ee/dokument_open.php?dokument_id=339
5. BCU Canoe and Kayak Handbook, (2002). Ed, F. Ferrero. ISBN 0-9531956-5-1.
6. BCU Coaching Handbook, (2006). Ed, F. Ferrero. ISBN 0-9547061-6-1.
7. Canoeing for Disabled People, (1995). G. Smedley. ISBN 0-900082-08-9.
8. Sea Kayak Safety and Rescue. Pesda Press (2019). Gordon Brown. ISBN 9781906095635
9. Sea Kayak. Pesda Press (2006). Gordon Brown. ISBN-10: 0-9547061-7-X
10. Long Term Athlete Development. Human Kinetics (2013). Istvan Balyi, Richard Way, and Colin Higgs. ISBN 978-0-7360-9218-0 (print)