

TALVEMATKAMISE ERIALA ÕPPEKAVA

Treener III aste

Erialase koolituse maht: 34 h, sellest 16 h teoorias ja 18 h praktikas

Eesmärk: abitreener omab teadmisi ja oskusi õppe-treeningprotsessi läbiviimiseks vastavalt ette antud kavale ja juhiste ühetaolistes olukordades (õppe- ja treeningtöö algajate talvematkamise huvilistega).

Õpiväljundid. Talvematkamise abitreener:

1. on teadlik talvematkamise kui spordi arengust Eestis ja valdab erialast terminoloogiat.
2. oskab organiseerida ja tagada treeninggrupile ohutuse treeningtegevustel.
3. teab, kuidas hooldada varustust ja treeningvahendeid ning juhendada varustuse kasutamist.
4. teab talvematkamise treeningute ja ettevalmistuse põhimõtteid.
5. oskab läbi viia talvematkamise õppetundi ja treeningut, sh oskab ühe treeningprotsessina läbi viia kuni kahepäevaseid õppematku tuttavatel marsruutidel, eesmärgiks on kindlate ette antud teadmiste, oskuste ja tehnikate õpetamine ning võimete arendamine algtasemel.
6. tunneb talvematkamise algõppeks sobivaid keskkondi, varustust ja lisavahendeid.
7. tunneb teadmiste laiendamise ja kehaliste võimete arendamise põhireegleid ja võimalusi.

	Teema lühiseloostus	Maht h/vorm
1.	Talvematkamine (sh kui spordiala): • lühiseloostus, terminoloogia, eripära • korraldus Eestis • arenguvõimalused	1 h loeng
2.	Abitreeneri töö talvematkamises • roll, õigused, kohustused, vastutus • nõuded (isiklikud oskused, pedagoogilised oskused ja teadmised) • tööpõhimõtted, õpetamise- ja treeningprintsiibid	2 h loeng
3.	Abitreeneri ettevalmistus treeninguks • õppetunni metoodika, struktuur, tehnika • praktilise õppetunni läbiviimise struktuur • õppetunni planeerimine ja korraldus • treeningu planeerimine ja korraldus • treeningpaiga valik, ettevalmistus, ohutus, kodukord • õppe- ja treeningtegevuse planeerimine ja korraldus matka käigus	2 h loeng
4.	Treeningute juhendamine	

	• juhendamise tööriistakast • suhtlemine, motiveerimine, tagasiside, autonoomsus • töö noortega, lastega, kliendiga talvistes tingimustes • edasijõudmise, oskuste-tehnikate hindamine treenitavatel • treeningute korraldus • juhendatava harjutamine erinevate looduskeskkondadega, loodushoid • õppe- ja treeningperioodid	2 h loeng
5.	Talvematkamise varustus, treening- ja õppevahendid: • isiklik varustus treeningutel ja õppematkadel • grupivarustus treeningutel ja õppematkadel • varustuse kasutamine treeningutel ja õppeprotsessides • varustuse hooldus, korrashoid, eluiga • täiendavad treeningvahendid talvematkamise õpetamiseks, treenimiseks	4 h seminar/ praktikum
6.	Talvematkamise õppe- ja treeningprotsessi põhimõtted: • talvematkaja ettevalmistuse struktuur, põhimõtted • treeningute planeerimine ja korraldus • treeningut iseloomustavad tegurid • teguritest lähtuvad ja sportlase arengut arvestavad põhimõtted • käitumis- ja sportimisreeglid treeningutel ning talvematkadel (omavaheline seos) • õppe- ja treeningväljasõidu/-matka planeerimine ja korraldus • õppe- ja treeningtegevuse läbiviimine, sh matka käigus • treeningkava raamistik algtasemel huvilisele	3 h loeng
7.	Ohutustehnika ja esmaabi treeningtingimustes • Talvematkade ja talviste treeningute riskid • hoolikuse standard • nõuded treeninguteks, ohutusmeetmed • käitumine halvevenud ilmaolude või osaleja eksimise või õnnetusjuhtumite korral	3 h seminar/ praktikum
8.	Üldfüüsiline ettevalmistus • vastupidavuse arendamine – baasharjutused, tegevused • jõuvõimete arendamine – baasharjutused • külmataluvuse arendamine – baasharjutused • paindumus ja koordineerimine – baasharjutused. venitusharjutused ühe osana treeningust, koordineerimise ja painduvuse tähtsus talvematkamises.	3 h seminar/ praktikum
9.	Talvematka tehnika alused: • liikumine erinevatel maastikel • looduslike takistuste ületamine/läbimine, sh erinevatel talvematkaviisidel (uiskudel, suuskadel, räätsadel jne) • treenitava hindamine	8 h seminar/ praktikum

	vigastuste ennetamine, taastumine	
10.	Lumest ja jääst tulenev spetsiifika: - jää kandevõime, voolukohtade, lahvanduste hindamine - lume sügavuse, libisevuse, kaetud lõhede hindamine - lume ja jää kasutamine iglu, varje, koopa ehituseks - lume ja jää kasutamine joogi-toidu valmistamiseks - orienteerumise iseärasused, nähtavus, lumepimedus, valge pimedus	2 h loeng
11.	Madalatest temperatuuridega toimetulek: - kestva külma mõju organismile - kestva külma mõju varustusele - tuulekülm, temperatuuri inversioon - kaitse külma vastu - tegutsemine vette ja jäälõhesse kukkumisel	2 h loeng
12.	Valmistumine ja osalemine raskusastme talvematkadel ja võistlustel: - sotsiaalne ja materiaalne tugi ettevalmistusperioodil - vaimne ettevalmistus - sotsiaalne tugi võistluste ajal - võistlusjärgne tegevus, analüüs - treening vs võistlus vs matk	2 h loeng

Soovitatav erialane kirjandus:

1. Matkasordi käsiraamat. 2004. Jaan Künnap
2. Polar exploration. A practical handbook for North and South Pole expeditions. 2012. Dixie Dansercoer
3. Gruppide juhtimine ja juhendamine vabas õhus. 2005. K.C.Ogilvie

Õppeprotsessi hindamismeetmed:

- Intervjuu abitreeneri rollist, tähtsusest, töö põhimõtetest jne
- Iseseisva tööna näidistreeningu koostamine algtasemel huvilisele
- Eneserefleksioon "SIBULA" meetodil, enda kui abitreeneri hindamine
- Juhtumi analüüsi koostamine
- Rühmatööde esitlused
- Õpimapi koostamine, esitamine – harjutusvara
- Oskuste testimine vaatlusjuhendi alusel

Koolitajad:

- Anneli Mere
- Valdo Kangur
- Liivi Plumer
- Raivo Plumer

Treener IV aste

Erialase koolituse maht: 61 h, sellest 22 h teoorias ja 39 h praktikas

Eesmärk: nooremtreener omab teadmisi ja oskusi sportimise organiseerimiseks ja arendamiseks ning õppe-treeningprotsessi läbiviimiseks vastavalt ette antud kavale ja juhiste erisugustes olukordades.

Õpiväljundid. Talvematkamise nooremtreener:

1. on teadlik talvematkamise kui spordi arengust ja uutest arengusuundadest Eestis ja maailmas.
2. oskab valida treeninguteks, õppematkadeks ja võistlusteks sobivat varustust, treeningvahendeid.
3. oskab komplekteerida treeningrühma, arvestada nende kehaliste võimete ealise arenguga ja erinevate tasemetega rühmade treeningmetoodika iseärasustega.
4. oskab läbi viia talvematkamise baasettevalmistuse õppe-treeningtsükleid, sh oskab märgata enamlevinud matkatehnika vigu, õpetada lihtsamaid talvematka taktikaid.
5. oskab ühe treeningprotsessina läbi viia kuni II raskusastme talvematku, mille eesmärk on kindlate plaanipäraste teadmiste, tehnikate ja oskuste õpetamine ning võimete arendamine.
6. oskab hinnata talvematkaja funktsionaalset seisundit ja arvestada treeningute mõju.
7. oskab koostada talvematkaja treeningplaani lähtuvalt etteantud kavast.
8. oskab toetada talvematkajate ettevalmistust ja kavandada osalust sportlikuks talvematkaks ja võistlusteks.

	Teema lühiiseloormustus	Maht h/vorm
1.	Ülevaade talvematkamise kui spordiala: • arengust Eestis ja maailmas • arengusuunad Eestis ja maailmas	2 h loeng
2.	Talvematkaja kehaliste võimete ealine areng ja selle arvestamine õppe-treeningtöös, sh õppematkadel: • õppe-treeningrühma komplekteerimine • ealise arengu üldised alused ja selle iseärasused talvematkajatel • erinevate võimete intensiivse arengu perioodid • kehaliste võimete areng läbi treeningprotsessi • treeningmetoodika iseärasused erinevate kvalifikatsioonidega rühmades.	2 h loeng
3.	Talvematkamise õppe- ja treeningprotsessi tagamise tingimused • talvematkamise õppe- ja treeningtingimused • treeninguks vajalike vahendite ja vastava keskkonna valik • taustajõudude kaasamine	1 h loeng
4.	Talvematka varustuse ning vahendite valik ja hooldus	

	• varustuse ja vahendite valik treeninguks, matkadeks ja võistlusteks • talvematkavarustus (isiklik, grupi, laagri) • varustuse hoolduse alused	2 h loeng
5.	Talvematkaja tervis ja toitumine: tervist mõjutavad tegurid, terviseriskid ja nende ennetamine, tasakaal treeningutes, kohane ettevalmistus, toitumise spetsiifika.	2 h loeng
6.	Talvematkamise õppetundide ja treeningute planeerimise alused • erinevate perioodide ja tsüklite määratlemine, nende eesmärgid ja sisu • tundide ja treeningute etapiline planeerimine - õppetund, treening, õppematk • tehtud töö analüüs ja hindamine	2 h loeng
7.	Talvematkamise õppetundide ja treeningute juhendamine • õppe- ja treeningtsükli põhimõtted, korraldus ja läbiviimine lähtudes plaanist ja ilmaoludest • juhendamise taktikad ja reeglid • efektiivne juhendamine, tagasiside, grupi dünaamika • mängulised elemendid • oskuste mitmekesistamine, lihvimine ja kinnistamine • treenitavate enamlevinud vead (tervik, seosed, põhjused, lahendused, hindamiskriteeriumid) • õppe- ja treeningtöö seire	4 h seminar/ praktikum
8.	Üldfüüsiline ettevalmistus • vastupidavuse arendamine – harjutusvara mitmekesisus, rakendamine vastavalt eale ja võimetele • jõuvõimete arendamine – harjutusvara mitmekesisus, rakendamine vastavalt eale ja võimetele • külmataluvuse arendamine – harjutusvara mitmekesisus, rakendamine vastavalt eale ja võimetele • painduvus ja koordineeritus – harjutusvara mitmekesisus, rakendamine vastavalt eale ja võimetele. • üldfüüsilise treeningu mõju lühemas ja pikemas perspektiivis.	4 h seminar/ praktikum
9.	Talvematkaja tehniline ettevalmistus • erinevate liikumisviiside omandamine ja rakendamine, sh madalatel temperatuuridel, sügavas lumes jne • liikumistehnika iseärasused sõltuvalt liikumisviisist/liikumisevahendist (uiskudel, suuskadel, räätsadel jne) • liikumistehnika iseärasused sõltuvalt reljeefist ja takistustest • liikumistehnikate, oskuste, vilumuse testimine, hindamine	2 h loeng
10.	Psühholoogiline ettevalmistus	1 h loeng

11.	Talvematkaja funktsionaalse seisundi hindamise võimalused: - töövõime, selle hindamise võimalused - töövõime muutused treeningprotsessis, nende arvestamine treeningprotsessi juhtimisel - taastumise põhimõtted	2 h loeng
12.	Talvematkamise olemus, ettevalmistus - ettevalmistus talvematkaks - talvematka taktika - õppematka taktika ja organisatsiooni eripära - grupi komplekteerimine ja juhi valik - marsruudi valik ja tundmaõppimine - matka ajakava koostamine - ohutuse tagamise abinõud	4 h loeng
13.	Ohutustehnika ja esmaabi - talvematkade ja talviste treeningute riskid - ülevaade seadustest - nõuded treeninguteks - käitumine osaleja eksimuse korral - käitumine halvenenud ilmaolude ja õnnetusjuhtumi korral	2 h loeng
PRAKTILISED ÕPPUSED		
14.	Talvematka treeningtunni ettevalmistus ja läbiviimine - soojendus - liikumistehnika õpetamine, harjutusvara - üldfüüsilise ettevalmistuse harjutusvara - erialased jõuharjutused - koordinatsiooni, painduvuse harjutusvara	4 h praktikum
15.	Õppe- ja treeningmatkade ettevalmistus ja läbiviimine talvematkaks valmistujatele - matkavarustuse kasutamine ja testimine erinevates oludes, sh ekstreemsetes ilmastikuoludes (madal temperatuur, jääde, sügav lumi, tugev tuul jne) - laagritoimingud - toiduvalmistamine ja toidurežiim talvistes tingimustes - matka- ja päästetehnikate rakendamine raskendatud tingimustes (liikumine ja orienteerumine raskel ja tehnilisel maastikul, pimedates oludes, madalal temperatuuril, laviiniohu korral, suures väsimuses, jne) - grupi koostöö	16 h praktikum
16.	Lumenõlvadel ja liustikel ronimistehnikate õppe- ja treeningpäeva ettevalmistus ja läbiviimine talvematkaks valmistujatele - ronimisvarustus lumenõlvadel liikumiseks ja julgestamiseks - liikumis- ja julgestuspõhimõtted lumenõlvadel liikumisel - liikumis- ja julgestuspõhimõtted liustikul liikumisel	8 praktikum

	• julgestusjaamad lumes ja jääl	
17.	Ohutustehnika ja esmaabi • ülevaade seadustest • nõuded treeninguteks • tegevus osaleja eksimise ja õnnetusjuhtumi korral	3 seminar/ praktikum

Soovitatav erialane kirjandus:

1. Matkaspordi käsiraamat. 2004. Jaan Künnap
2. Polar exploration. A practical handbook for North and South Pole expeditions. 2012. Dixie Dansercoer
3. Gruppide juhtimine ja juhendamine vabas õhus. 2005. K.C.Ogilvie

Õppeprotsessi hindamismeetmed:

- Test kehaliste võimete arengu ja selle arvestamise kohta
- Iseseisva tööna näidistreeningtsükli koostamine etteantud sihtrühmale
- Eneserefleksioon “Gibbsi” meetodil,
 - a. enda, kui matkatreeneri tegevuse hindamine
 - b. juhtumi lahenduse hindamine, kuidas selleni jõuti
- Rühmatööde esitlused erinevatel teemadel, nt j
 - c. Auto-motomatkaja tervis ja seda mõjutavad tegurid
 - d. valmistumine ja osalemine raskusastme matkal
 - e. jmt
- Õpimapi koostamine, esitamine – harjutusvara
- Oskuste testimine vaatlusjuhendi alusel
- Mikrouuringu koostamine (töövõime muutuste kaardistamine treeningprotsessis vähemalt 10 osaleja põhjal)
- Riskianalüüsi koostamine

Koolitajad:

- Anneli Mere
- Valdo Kangur
- Liivi Plumer
- Raivo Plumer

Treener V aste

Erialase koolituse maht: 72 h, sellest 18 h teoorias ja 54 h praktikas

Eesmärk: treener omab teadmisi ja oskusi sportimise organiseerimiseks ja arendamiseks ning õppe-treeningprotsessi läbiviimiseks erisugustes olukordades ja kõrgendatud saavutusnõuete nimel elukvaliteedi tõstmise eesmärgil või sportliku konkurentsi tingimustes.

Õpiväljundid. Talvematkamise treener:

1. teab matkaspordi ja talvematkamisega seotud organisatsioone, talvematkamise arenguid ja teab rahvusvahelist talvematkamise terminoloogiat.
2. oskab korraldada õppe-, treening-, võistlusvahendite ja -varustuse hankimist, kasutamist ning hooldamist.
3. teab, kuidas tagada õppe-treeningprotsessiks vajalikud tingimused, sh materiaalsed, keskkonnast lähtuvad jne.
4. oskab läbi viia treeninguid ja õppematku erinevates olukordades.
5. valdab erinevaid õppe-treeningviise ja metoodikaid.
6. teab, kuidas treeningrühma ette valmistada ning viia treenitavaid kuni III raskusastme talvematkale ja võistlustele.
7. oskab korraldada talvematka võistlusi ja osaleda kohtunikutöös.
8. on teadlik autonoomse kaugmatka korraldusest ja ettevalmistusest.
9. oskab juhendada abi- ja nooremteenereid, kaasata spetsialiste ning korraldada koostööd.
10. teab matkaspordiga tegeleva klubi eesmärgid ja võimalusi.

	Teema lühiseloostus	Maht h/vorm
1.	Organisatsioonid talvematkamises, areng ja suundumused, rahvusvahelised võimalused ja erialane terminoloogia	2 h loeng
2.	Spetsiifilise talvematka varustuse kasutamine õppe- ja treeningtöös ning matkadel • spetsiifilise talvematka varustuse kasutamine • sidevahendid, nende kasutamine • ekspeditsiooni erivarustus • varustuse hooldus ja hoiustamine	4 h seminar/ praktikum
3.	Talvematkamise õppe- ja treeningprotsessi toetavad tingimused • klubilise tegevuse võimalused • koostööpartnerite kaasamine • töö toetajate ja sponsoritega • ühistreeningute ja õppematkade korraldamine partneritega • treeninguks vajalike vahendite hankimine ja vastava keskkonna tagamine • talvematkamise kui spordiala positiivse maine kujundamine, kommunikatsioon	4 h loeng
4.	Talvematkaja tehniline ettevalmistus • tehniline ettevalmistus ambitsioonikateks marsruutideks • tehnika individuaalne täiustamine • situatsioonülesannete lahendamine • talvise kaugmatka marsruudi tehniliste raskuselementide analüüs ja vastavad spetsiifilised treeningharjutused ettevalmistusprotsessis	8 h seminar/ praktikum
5.	Talvematkaja õppetundide ja treeningute korraldamine ja pikaajalise treeningprotsessi planeerimine • pikaajalise planeerimise põhimõtted • hooaja planeerimise põhimõtted	4 h loeng

	• treeningperioodide jagunemine • erinevate perioodide seostatus ja arengutendentside arvestamine • õppe-treeningviiside ja meetodite valik vastavalt perioodile • meeskonnatöö planeerimine (eri astme treenerid, abijõud, spetsialistid jne) • treeningtegevuse analüüs ja arengu korrigeerimine	
6.	Talvematkaja õppetundide ja treeningtöö juhendamine • talvematkamise põhitaktikad • õppe-treeningtöö viisid ja meetodid • terviklike treeningtsüklike korraldus ja läbiviimine • perioodide jagamine väiksemateks tsükliteks vastavalt eesmärkidele • õppe-treeninglaagrite ja õppematkade korraldamine ja läbiviimine • treeningute läbiviimine eriolukordades (kõrgmäestik, merejää, ekstreemsed kliimaatilised tingimused) • treeneri roll ambitsioonika matkaja kõrval • abi- ja nooremtreenerite rakendamine treeningtegevuses • spetsialistide kaasamine treeningutele • õppe- ja treeningtöö analüüs	10 h seminar/ praktikum
7.	Psühholoogiline ettevalmistus ja selle arvestamine treeningutel, sportlikel matkadel ning võistlustel • psühholoogiline ettevalmistus talvematkaja treeningutes • konkreetsete olukordade lahendamine • ebakindlus/enesekindlus, koostöö/koostöö puudumine, motivatsioon ja selle puudumine, sisekliima ja selle juhtimine treeninggrupis, matkagrupis	4 h loeng
8.	Talvematkaja tervisliku seisundi jälgimine, taastumine treeningutest • tervisliku seisundi hindamise võimalused • taastumine, selleks kasutatavad erinevad vahendid • treeningu ja taastumise tasakaal	4 h seminar/ praktikum
9.	Päästetööde korraldus talvistel kaugmatkadel ja treeningettevalmistus • päästetööde põhimõtted ja korraldus • päästetööde tehnilised võtted – sh oma jõududega väikeses grupis • oskuste, vilumuste testimine, hindamine	16 h seminar/ praktikum
10.	Võistluste korraldamine • eesmärk • võistlusjuhendid, -reeglid • võistlusrajad, spetsiifika arvestamine • võistluskorraldus • korraldusmeeskond • kohtunike töö	8 h seminar/ praktikum

11.	Ohutus ja esmaabi - riskiennetusplaani koostamine talvematka treeninguteks, treeningväljasõitudeks ja võistlusteks - riskiennetusplaani koostamine kaugmatkadeks - käitumine õnnetusjuhtumite korral	4 h seminar/ praktikum
12.	Abi- ja nooremtreenerite juhendamine ja töökorralduse koordineerimine	4 h loeng

Soovitav erialane kirjandus:

1. Matkasordi käsiraamat. 2004. Jaan Künnap
2. Polar exploration. A practical handbook for North and South Pole expeditions. 2012. Dixie Dansercoer
3. Gruppide juhtimine ja juhendamine vabas õhus. 2005. K.C.Ogilvie

Õppeprotsessi hindamismeetmed:

- Vestlus/ intervjuu
- Iseseisva tööna
 - hooaja treeningplaani koostamine kahele erinevale sihtrühmale (etteantud sihtrühmadele)
 - riskiennetusplaani koostamine
- Eneserefleksioon "ALACT" mudeli järgi,
 - enda, kui matkatreeneri tegevuse hindamine
 - meeskonnatöö hindamine
- Rühmatööde esitlused erinevatel teemadel, nt
 - talvematka treeningprotsessi toetavad tingimused
 - treeningute läbiviimine eriolukorras
 - jmt
- Juhtumi analüüsi koostamine (juhendi alusel)
- Mikrouuringu koostamine (taastumisviiside kaardistamine vähemalt 10 osaleja põhjal)
- Oskuste testimine vaatlusjuhendi alusel

Koolitajad:

- Anneli Mere
- Valdo Kangur
- Liivi Plumer
- Raivo Plumer

Õppekava koostanud : Raivo Plumer

11. august 2019, täiendatud november 2019