



AERUTAMISTREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA 3-5 tase

ABITREENER, AERUTAMISTREENER TASE III

Osalejad: Eesti aerutamistreenerid, sportlased, liikumisõpetuse õpetajad, lapsevanemad ja sportlased, kes soovivad jätkata tööd aerutamistreenerina.

ABITREENER, *aerutamistreener tase III on algõpetuse ja harrastustegevuse treener aerutamises.*

Eesmärgid:

1. Aerutamistreener on teadlik aerutamise üldisest arengust ja valdab terminoloogiat
2. Aerutamistreener oskab komplekteerida noorte treeningrühma ja läbi viia noorsportlaste treeninguid
3. Aerutamistreener tunneb kehaliste võimete arendamise põhireegleid

Maht 30 tundi

III taseme aerutamistreeneri koolituse õppekava sisu

1 Aerutamise ajalugu ja areng

	2	tundi
1.1 Aerutamisinventari kujunemine		1
1.2 Aerutamistehnika areng		1

2 Aerutamises kasutatav inventar ning terminoloogia

	4	tundi
2.1 Terminoloogia		
2.1.1 Rajaaerutamine		
Rajaaerutamise võistlusklassid, võistluspaatide lubatud kaalud ja pikkused		
2.1.2 Süstaslaalom ja ekstreemslaalom		
Süstaslaalomi ja ekstreemslaalomis kasutatav inventar ja sellele kehtestatud nõuded.		
2.1.3 Freestyle		
Freestyle inventar		1
2.2 Terminoloogia (erinevad aerutamise distsipliinid)		
Distsipliinid ja sinna kuuluv inventar		1
2.3 Inventari hooldus		
Paatide hoolduse põhitõed, istmete ja jalatugede paigutamine paadis		1

2.4 Inventari seadistamine vastavalt sportlasele		1
--	--	---

3 Aerutamise füsioloogia üldine iseloomustus

	7	tundi
3.1 Aerutamisdistsantside/distsipliinide iseloomustus Rajaaerutamise distantside pikkused ja omapärad, start-distsants-finiš, eeldused parima tulemuse saavutamiseks erinevates paadiklassides Süstaslaalomi ja suurslaalomi omapärad, eeldused parima tulemuse saavutamiseks Freestyle'i omapära ja eeldused parima tulemuse saavutamiseks		1
3.2 Aerutamistreeningu iseloomustus Aerutajate füsioloogilised omadused ja nende arendamine Aeroobne töövõime ja selle testimine Anaeroobne töövõime ja selle testimine Anaeroobne alaktaatne ja anaeroobne laktaatne energiatootmise mehhanismid energiatootmise mehhanismid		2 2
3.3 Aerutajate antropomeetiline iseloomustus Aerutajate kehaehituslikud iseärasused, antropomeetriliste eeldustega noorsportlase iseloomustus, erinevus süsta- ja kanuu aerutaja vahel		1
3.4 Noorsportlase valiku kriteeriumid Laste bioloogiline areng ja selle mõju sporditulemusele		1

4 Aerutamistehnika üldised alused

	4	tundi
4.1 Aerutamistehnika olulisus Sissejuhatus aerutamistehnika olulisusesse		1
4.2 Aerutamistehnika Erinevatele paatidele ja aerutajatele mõjuvad füüsikalised jõud		2
4.3 Tõmmete dünaamika Tõmbe algus, tõmme, tõmbe lõpp, ettevalmistus järgmiseks tõmbeks		1
4.4 Kärestikuaerutamise tehnika Kärestikuaerutamise tõmbed, paadi kallutamise põhitõed Süstaslaalomi väravate võtmise erinevad tehnikad ja viisid, trajektoor Freestyle'i olemus ja trikid		

5 Aerutamistreeningu üldine metoodika

	6	tundi
5.1 Treeningu põhiprintsiibid Üldised treeninguvahendid aerutamises, treeninguõpetuse, põhiterminite kasutamine aerutamistreeningul		2
5.2 Periodiseerimine Treeningu perioodid, Ettevalmistus-, võistlus- ja üleminekuperiood		2
5.3 Treeningu planeerimine ja tagasisidestamine aerutamises		2

6 Üldkehaline ettevalmistus

	5	tundi
6.1 Vastupidavuse arendamine Treeningumeetodid ja vahendid aerutamises		2
6.2 Jõuvõimete arendamine Treeningumeetodid ja vahendid aerutamises		2
6.3 Painduvus ja koordineerimine Venitusharjutused ühe osana treeningust, koordineerimise ja painduvuse tähtsus aerutamistreeningus		1

7 Ohutus ja esmaabi

	2	tundi
7.1 Vetelpääste nõuded, nõuded treeninguks veekogul, kunstlik hingamine, uppuja päästmine ja liikumine veekogul, voolava vee ohutus ja päästmine		2

Kokku 30 tundi

Soovitatav kirjandus:

1. Sportlik treening. Tartu, 1987 - Atko-Meeme Viru
2. Noorsportlase valimine. Tartu, 1999 - Jaan Loko
3. Vetelpääste. Tallinn, 2005 - Tarmo Klooster, Ivo Paulus
4. Treeninguõpetus. Tartu, 2011 - Jaak Jürimäe, Jarek Mäestu
5. Inimese keha ehitus ja kompositsioon. Tartu, 2014 - Jaak Jürimäe
6. ICF coaches education programme (Level 1). Hungary 2011 – Csaba Szanto
7. ICF coaches education programme (Level 2&3). Switzerland, 2010 – Csaba Szanto
8. <https://www.canoeicf.com/resources>
9. Every Crushing Stroke: The Book of Performance Kayaking. 2001 – Scott Shipley
10. Eesti aerutamise lugu, Eesti Aerutamisföderatsioon. 2005

NOOREMTREENER, AERUTAMISTREENER TASE IV

Osalejad: Eesti aerutamistreenerid, sportlased, liikumisõpetuse õpetajad, lapsevanemad ja sportlased, kes soovivad jätkata tööd aerutamistreenerina.

TREENER, *aerutamistreener tase IV on võistlusspordile orienteeritud noorte treener*

Eesmärgid:

1. Aerutamistreener on teadlik aerutamise tehnika ja paadi arengust ja valdab rahvusvahelist terminoloogiat
2. Aerutamistreener oskab seadistada paati (süst/kanuu) vastavalt sportlase omapärale ja vajadustele
3. Aerutamistreener oskab komplekteerida noorte treeningurühma, erinevaid paatkondi ja läbi viia noorsportlaste treeningut ning valmistuda noortevõistlusteks
4. Aerutamistreener tunneb kehaliste võimete arendamise põhieegleid ja on võimeline koostama treeningplaani erinevate kehaliste võimete arendamiseks.

Maht 50 tundi

1 Paatide seadistamine

	7	tundi
1.1 Terminoloogia Rajaaerutamise võistlusklassid, võistluspaatide lubatud kaalud ja pikkused. Paatide ja varustuse seadmine vastavalt ilmastiku tingimustele ja veekogu eripärale		
Kärestikuaerutamise distsipliine paatide lubatud pikkused ja kaalud. Paadi valik		1
1.2 Terminoloogia (erinevad aerutamise distsipliinid) Distsipliinid ja sinna kuuluv inventar.		2
1.3 Inventari hooldus Paatide hoolduse põhitõed, istmete ja jalatugede paigutamine paadis.		2
1.4 Inventari seadistamine lähtuvalt sportlaste kehalistest ja tehnilistest iseärasustest.		2

2 Aerutamise tehnika ja selle parendamine

	10	tundi
2.1 Aerutamise tehnika üldised alused Aerutamistehnika muutused koos võistluspaatide (süstad/kanuud) ja aerude tehniliste arengute iseärasustega		2
2.2 Aerutamistõmmete dünaamika Tõmbe algus, keskpäik ja lõpp, ettevalmistus järgmiseks tõmbeks. Aeru asetamine vette. Paadile mõjuvad jõud. Kärestikuaerutamise tõmmete dünaamika ja omapärad. Paadi kallutamine Süstaslaalomi ja suurslaalomi värava võtmise tehnikad, nende sobivuse valik lähtudes rajast ja aerutaja tasemest. Sõidu trajektoori valik. Paadi kallutamise erinevad võimalused ja vajalikkus lähtuvalt rajast ja aerutaja tasemest. Freestyle'i tõmmete ja trikkide omapära.		6
2.3 Erinevad harjutused aerutamise tehnika parendamiseks Harjutused jõusaalis, ergomeetritel		2

3 Aerutamise füsioloogiline iseloomustus

	8	tundi
3.2 Aerutamistreeningu iseloomustus Aerutajate füsioloogilised omadused ja nende arendamine ning treeningutega muutmine. Aeroobne töövõime, selle arendamine ja testimine. Anaeroobne töövõime selle arendamine ja testimine		6
3.3 Aerutajate antropomeetriline iseloomustus Aerutajate kehaehituslikud iseärasused, antropomeetriliste eeldustega noorsportlase iseloomustus, erinevus süsta- ja kanuu aerutaja vahel. Paatkondade komplekteerimine vastavalt kehalistele võimetele		1
3.4 Noorsportlase valiku kriteeriumid Laste bioloogiline areng ja selle mõju sporditulemusele. Treeningkoormustega kohanemine ja treeningute mõju laste kehalisele arengule		1

4 Treeningmetoodika

	10	tundi
4.1 Treeningu põhiprintsiibid Üldised treeningvahendid aerutamises. Treeningute ülesehitus ja valmistumine võistlusteks.		2
4.2 Periodiseerimine Treeningu perioodid, Ettevalmistus-, võistlus- ja üleminekuperiood. Erinevad eesmärgid, vastavalt treeningperioodidele		4
4.3 Treeningu planeerimine aerutamises. Treeningute monitooringu tähtsus		4

5 Üldkehaline ettevalmistus

	10	tundi
5.1 Vastupidavuse arendamine Treeningmeetodid ja -vahendid aerutamises ning mõju ulatus pikemas ja lühemas perspektiivis		4
5.2 Jõuvõimete arendamine Treeningmeetodid ja -vahendid aerutamises ning mõju ulatus pikemas ja lühemas perspektiivis		4
5.3 Venitamine ja süvalihastreeningud Lihastunnetuse tähtsus aerutamises. Süvalihaste treening ning lihashooldus		2

6 Toitumine

	3	tundi
6.1 Toitumine aerutamises Süsivesikute ja valkude manustamine. Toitumine erinevatel treeningperioodidel.		3

7 Ohutustehnika ja esmaabi

	2	tundi
7.1 Nõuded treeninguks veekogul, kunstlik hingamine, uppuja päästmine ja liikumine veekogul. Ohutustehnika spordilaagrites või lahtise veekogu ääres olles. Voolava vee ohutus ja päästmine		2

Kokku 50 tundi

Soovitatav kirjandus:

1. Sportlik treening. Tartu, 1987 - Atko-Meeme Viru
2. Noorsportlase valimine. Tartu, 1999 - Jaan Loko
3. Vetelpääste. Tallinn, 2005 - Tarmo Klooster, Ivo Paulus
4. Treeninguõpetus. Tartu, 2011 - Jaak Jürimäe, Jarek Mäestu
5. Inimese keha ehitus ja kompositsioon. Tartu, 2014 - Jaak Jürimäe
6. ICF coaches education programme (Level 1). Hungary 2011 – Csaba Szanto
7. ICF coaches education programme (Level 2&3). Switzerland, 2010 – Csaba Szanto
8. <https://www.canoeicf.com/resources>
9. Every Crushing Stroke: The Book of Performance Kayaking. 2001 – Scott Shipley
10. Eesti aerutamise lugu, Eesti Aerutamisföderatsioon. 2005

TREENER, AERUTAMISTREENER TASE V

Osalejad: Eesti aerutamistreenerid, sportlased, liikumisõpetuse õpetajad, lapsevanemad ja sportlased, kes soovivad jätkata tööd aerutamistreenerina

TREENER, aerutamistreener tase V on kõrge ettevalmistusega aerutamistreener, kes on suuteline juhendama tippspordile orienteeritud noor- ja täiskasvanud sportlasi ning tagama nende edasise meisterlikkuse tõusu

Eesmärgid:

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

Maht 70 tundi

1 Viimased trendid aerutamises

	6	tundi
1.1 Aerud ja paadid, nende kuju ning selle kasutegur		2
1.2 Kõrgmäestiku treening ja selle kasulikkus		2
1.3 Paatide seadistuste eripärad		2

2 Aerutamise tehnika (süst/kanuu, kärestikuaerutamine)

	8	tundi
2.1 Aerutamises erinevate tehnikate analüüs, süst ja kanuu		2
2.2 Aerutamistehnikate analüüs ühe- ja mitmepaatidel		2
2.3 Jõu rakendamine tõmbesse ja selle kasutegur		2
2.4 Tehniliste vigade leidmine ning nende parendamine		2

3 Aerutamise biomehhaanika

	6	tundi
3.1 Sissejuhatus veespordialade biomehhaanikasse		2
3.2 Kuidas biomehhaanika alaseid teadmisi aerutamises ära kasutada. Paadile mõjuvate jõudude takistuse minimaliseerimine		2
3.3 Füsioloogilised ja biomehhaanilised aspektid paadi kiiruse suurendamisel		2

4 Füsioloogia

	6	tundi
4.1 Südamelöögisageduse ja laktaadi kasutamine vastupidavustreeningute juhtimisel ja kontrollil		2
4.2 Aerutajate füsioloogilised muutused treenimisel ja nende mõõtmine		2
4.3 Füsioloogilised muutused aerutamises läbi aastate		2

5 Naisaerutajate treenimine

	4	tundi
5.1 Probleemkohad naisaerutajatel tipptasemel treenimisel ja probleemid tervisele		2
5.2 Naiste füsioloogilised eripärad		2

6 Treeningute teooria ja planeerimine

	6	tundi
6.1 Treeningute planeerimine, periodiseerimine		2
6.2 Mitmeaastane planeerimine ja selle kasulikkus		2
6.3 Rahvusvahelise tasemega aerutajate treeningplaani analüüs		2

7 Ületreening ja sellest taastumine

	6	tundi
7.1 Erineva suunitlusega treeningutest taastumine		2
7.2 Treeningud ekstreemsetes oludes, näiteks kuuma ilmaga ning selle mõju taastumisele		2
7.3 Vedeliku bilanss ja selle taastumise analüüs		2

8 Ettevalmistus võistlusteks

	6	tundi
8.1 Ettevalmistuskava võistlusteks		2
8.2 Ettevalmistus hooaja tähtsamaks võistlusteks		2
8.3 Erinevad Taper programmid		2

9 Treeningute monitoorimine ja kontroll

	4	tundi
9.1 Paatkondade komplekteerimise põhitõed		2
9.2 <i>Treadmill</i> 'i ja aerutamisergomeetri kasutamine aerutajate testimisel		2

10 Toitumine aerutamises

	6	tundi
10.1 Toitumisel saadud energia ja treeningutel kulutatud energia võrdlus maailmaklassi veesportlastel		2
10.2 Toitumine treeninglaagris		2
10.3 Toitumine enne võistlust		2

11 Mentaalne treening ja psühholoogia

	4	tundi
11.1 Sportlase motiveerimine võitma		2
11.2 Mentaalsete võimete treening		2

12 Sportlaste manageerimine ja juhendamine

	4	tundi
12.1 Treeningute korraldus ja manageerimine		2
12.2 Treeninglaagrite korraldus		2

13 Võistlusreeglid

	4	tundi
13.1 Võistlusreeglid tiitlivõistlustel		2
13.2 Reeglid varustusele erinevatel tiitlivõistlustel		2

Kokku 70 tundi

Soovitatav kirjandus:

1. Sportlik treening. Tartu, 1987 - Atko-Meeme Viru
2. Noorsportlase valimine. Tartu, 1999 - Jaan Loko
3. Vetelpääste. Tallinn, 2005 - Tarmo Klooster, Ivo Paulus
4. Treeninguõpetus. Tartu, 2011 - Jaak Jürimäe, Jarek Mäestu
5. Inimese keha ehitus ja kompositsioon. Tartu, 2014 - Jaak Jürimäe
6. ICF coaches education programme (Level 1). Hungary 2011 – Csaba Szanto
7. ICF coaches education programme (Level 2&3). Switzerland, 2010 – Csaba Szanto
8. <https://www.canoeicf.com/resources>
9. Every Crushing Stroke: The Book of Performance Kayaking. 2001 – Scott Shipley
10. Eesti aerutamise lugu, Eesti Aerutamisföderatsioon. 2005