

# SÕUDMISTREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

## I-III tase

### I taseme aineprogramm

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

**Eesmärgid:**

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

**Maht 30 tundi**

**Teemad:**

<b>1</b>	<b>Paadi seadistamine ja terminoloogia</b>	<b>4</b>	tundi
1	Terminoloogia Sõudepaatide klassid ja sinna juurde kuuluv inventar, sõudepaatide lubatud kaalud, aerude pikkused ja jõuõlg,		1
2	Tööriistad ja mõõtmisvahendid Paatide remondiks vajalikud tööriistad ja nende kasutamine paatide seadistamisel		1
3	Varustuse seadistamine ja hooldamine Siinide asetamine, kronsteinide nihutamine, jalatugede paigaldamine, tullide reguleerimine, aerude seadistamine jne.		1
4	Praktiline tund		1
<b>2</b>	<b>Sõudmise iseloomustus</b>	<b>4</b>	tundi
1	Sõudmistehnika üldised alused Sõudmise ajalugu, tehnika ja paadi areng, erinevad sõudetehnika koolkonnad, tehnika valik vastavalt paadile		2
2	Tõmbe dünaamika Tõmbe algus, tõmme, tõmbe lõpp, ettevalmistus		2
<b>3</b>	<b>Sõudmise bioloogilised alused</b>	<b>9</b>	tundi
1	Sõudmisdistantsi iseloomustus Distantsi pikkus ja omapära, start-distants-finiš, eeldused parima tulemuse saavutamiseks erinevates paadiklassides		1
2	Sõudetreeningu iseloomustus Sõudjate füsioloogilised omadused ja nende arendamine Aeroobne töövõime ja selle testimine Anaeroobne töövõime ja selle testimine Anaeroobne alaktaatne ja anaeroobne laktaatne energiatootmise mehhanismid		2
3	Sõudjate antropomeetriaalne iseloomustus Sõudjate kehaehituslikud iseärasused, antropomeetriaalsete eeldustega noorsõudja iseloomustus, erinevus üksikaeru- ja paarisõudja vahel.		2
4	Noorsportlase valiku kriteeriumid Laste bioloogiline areng ja selle mõju sporditulemusele		1
<b>4</b>	<b>Treeningmetoodika</b>	<b>6</b>	tundi
1	Treeningu põhiprintsiibid Üldised treeninguvahendid sõudmises, treeninguõpetuse põhitervite kasutamine sõudetreeningus,		2
2	Periodiseerimine Treeningu perioodid, Ettevalmistus-, võistlus- ja üleminekuperiood		2
3	Treeningu planeerimine ja arveldus sõudmises		2
<b>5</b>	<b>Üldkehaline ettevalmistus</b>	<b>5</b>	tundi
1	Vastupidavuse arendamine Treeningumeetodid ja vahendid sõudmises		2
2	Jõuvõimete arendamine Treeningumeetodid ja vahendid sõudmises		2
3	Paindumus ja koordinatsioon Venitusharjutused ühe osana treeningust, koordinatsiooni ja paindumise tähtsus sõudmistreeningus		1
<b>6</b>	<b>Ohutustehnika ja esmaabi</b>	<b>2</b>	tundi
1	Vetelpääste nõuded, nõuded treeninguks veekogul, kunstlik hingamine, uppuga päästmine ja liikumine veekogul		2

**Soovitatav kirjandus:**

1. **Akadeemilise sõudmise bioloogiline iseloomustus.** Tartu, 2001- Jaak Jürimäe
2. **Akadeemiline sõudmise tehnika. Tartu.** 1990- Ülo Tõlp
3. **Sportlik treening.** Tartu, 1987- Atko-Neeme Viru
4. **Noorsportlase valimine.** Tartu, 1999- Jaan Loko
5. **Vetelpääste.** Tallinn, 2005- Tarmo Klooster, Ivo Paulus

# SÕUDMISTREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

## I-III tase

### II taseme aineprogramm

**Kuulajad:** Eesti sõudetreenerid, sportlased, kehalise kasvatuse õpetajad, lapsevanemad ja sportlased, kes soovivad jätkata tööd sõudmistreenerina ning kellel on läbitud treenerikutse I astme koolitus.

#### Eesmärgid:

4. Sõudmistreener on teadlik sõudmise tehnika ja paadi arengust ja valdab rahvusvahelist terminoloogiat;
5. Sõudmistreener oskab komplekteerida noorte treeningurühma, erinevaid paatkondi ja läbi viia noorsportlaste treeningut ning valmistuda noortevõistlusteks.
6. Sõudetreener tunneb kehaliste võimete arendamise põhireegleid ja on võimeline koostama treeningplaani erinevate kehaliste võimete arendamiseks.

**Maht 50 tundi**

#### Teemad:

<b>1</b>	<b>Paadi seadistamine</b>	<b>7</b>	tundi
1	Terminoloogia Sõudepaatide klassid ja sinna juurde kuuluv inventar, sõudepaatide lubatud kaalud, aerude pikkused ja reguleerimine vastavalt ilmastikule ja sportlasele		1
2	Tööriistad ja mõõtmisvahendid Paatide remondiks ja seadistamiseks vajalikudööriistad ja nende kasutamine. Paatide ehituslikud ja konstruktsioonilised iseärasused.		2
3	Varustuse seadistamine ja hooldamine Paatide seadistamine lähtuvalt sportlase kehalistest ja tehnilistest iseärasustest.		2
4	Praktiline tund		2
<b>2</b>	<b>Sõudmise iseloomustus</b>	<b>10</b>	tundi
1	Sõudmistehnika üldised alused Sõudmistehnika muutus koos võistluspaadi ja aerude arenguga.		2
2	Tõmbe dünaamika Tõmbe algus, käte ja jalgade asend, et maksimaalne jõud rakenduks läbi aerude paadi liikumisse; Tõmbe dünaamika, aeru asetus vees, aeru liikumine vees, paadile antav kiirendus ja pidurdus; Tõmbe lõpp ja Ettevalmistus tõmbeks, kus sportlane puhkab ja valmistub uuteks tõmmeteks; tempo		6
3	Praktiline tund		2
<b>3</b>	<b>Sõudmise bioloogilised alused</b>	<b>10</b>	tundi
1	Sõudetreeningu iseloomustus Sõudjate füsioloogilised omadused ja nende arendamine ning treeninguga muutmine. Aeroobne töövõime, selle arendamine ja testimine Anaeroobne töövõime, selle arendamine ja testimine		2
2	Sõudjate antropomeetriline iseloomustus Sõudjate kehaehituslikud iseärasused, antropomeetriliste eeldustega noorsõudja iseloomustus, erinevus üksikaeru- ja paarisõudja vahel. Paatkondade komplekteerimine vastavalt kehalistele võimetele		2
3	Noorsportlase valiku kriteeriumid Laste bioloogiline areng, treeningukoormustega kohanemine ja treeningu efekt laste arengu juures		2
<b>4</b>	<b>Treeningmetoodika</b>	<b>10</b>	tundi
1	Treeningu põhiprintsiibid Treeninguvahendid sõudmises, Sõudmistreeningu ülesehitus ja vahendid		2
2	Periodiseerimine Treeningu perioodid, Ettevalmistus-, võistlus- ja üleminekuperiood. Erinevad eesmärgid antud perioodidel ja nende lahendamine		4
3	Treeningu planeerimine ja arveldus sõudmises Treeningu monitooringu tähtsus ja erinevate markerite sobilikkus erineva kvalifikatsiooniga sõudjatel		4
<b>5</b>	<b>Üldkehaline ettevalmistus</b>	<b>10</b>	tundi
1	Vastupidavuse arendamine Treeningumeetodid ja vahendid sõudmises ja mõju ulatus pikemas ning lühemas perspektiivis		4
2	Jõuvõimete arendamine Treeningumeetodid ja vahendid sõudmises ja mõju ulatus pikemas ning lühemas perspektiivis		4
3	Paindumus ja koordineerimine Koordineerimine ja lihastunnetuse tähtsus sõudmises. Koordineerimise ja veetunnetuse arendamine sõudmistreeningus		2
<b>6</b>	<b>Ohutustehnika ja esmaabi</b>	<b>4</b>	tundi
1	Nõuded treeninguks veekogul, kunstlik hingamine, uppuja päästmine ja liikumine veekogul. Ohutustehnika spordilaagris või lahtise veekogu ääres olles.		2
2	Praktiline tund		2

**Soovitatav kirjandus:**

1. **Akadeemilise sõudmise bioloogiline iseloomustus.** Tartu, 2001- Jaak Jürimäe
2. **„Be a Coach“ Handbook Level 2-** T. S. Nilsen, FISA 2002
3. **Sportlik treening.** Tartu, 1987- Atko-Neeme Viru
4. **Noorsportlase valimine.** Tartu, 1999- Jaan Loko
5. **Vetelpääste.** Tallinn, 2005- Tarmo Klooster, Ivo Paulus

# SÕUDMISTREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

## I-III tase

### III taseme aineprogramm

**Kuulajad:** Eesti sõudetreenerid, sportlased, kehalise kasvatuse õpetajad, lapsevanemad ja sportlased, kes soovivad jätkata tööd sõudmistreenerina ning kellel on läbitud treenerikutse II astme koolitus.

#### Eesmärgid:

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

**Maht 70 tundi**

#### Teemad:

<b>1</b>	<b>Paadi seadistamine ja remont</b>	<b>8</b>	<b>tundi</b>
	1 Paatide põhja ehitus ja materjalide valik Sõudepaatide klassid ja erinevad ehitusmaterjalid. Nende hooldamine, remont ja ehitus. Paadi jäikuse plussid ja miinused. Paatide ehituslikud iseärasused ja materjalid konstruktsioonide remondiks		2
	2 Varustuse seadistamine ja hooldamine Varustuse seadistamine suures paadis, arvestades nii sportlaste, paadi kui ka tehnikaliste iseärasustega.		2
	3 Praktiline tund		4
<b>2</b>	<b>Sõudmise iseloomustus</b>	<b>12</b>	<b>tundi</b>
	1 Sõudmisdistsantsi iseloomustus Sõudekanali ja jõe erinevused võistlustel, start-distsants-finiš, taktika valik võistlusdistsantsi läbimisel.		2
	2 Sõudmistehnika õpetamise alused Sõudmistehnika arend noorsportlasele ja tehnikaliste vigade tekkimine. Hea tehnika omandamise mudelid, et rakendada oma jõudu piisavalt tõmbesse		2
	3 Tõmbe dünaamika Tõmbe pikkuse ja tempo seos. Tõmbe pikkuse ja tempo muutus distantsil ja erinevates paatides. Tõmbe pikkus sõltuvalt sportlase kehalistest eripäradest ja paatkondadest		6
	4 Praktiline tund		2
<b>3</b>	<b>Sõudmise bioloogilised alused</b>	<b>16</b>	<b>tundi</b>
	1 Sõudmises vajaminevad kehalised omadused Kehaliste võimete osakaal võistlustulemuses ja nende arendamine.		2
	2 Sõudetreeningu iseloomustus Sõudjate füsioloogilised omadused ja nende arendamine Aeroobne mehhanism ja selle tähtsus sõudmises ja muutused organismis vastavalt treeningule. Anaeroobne mehhanism ja selle tähtsus sõudmises ja muutused organismis vastavalt treeningule. Aeroobse ja anaeroobse tööväime arendamise planeerimine treeningprogrammis		2 4 2
	3 Sõudjate antropomeetriaalset iseloomustus Paatkondade komplekteerimine vastavalt kehalistele iseärasustele. Sportlase tehnika areng ja treeningu planeerimine vastavalt kehaehituslikele iseärasustele.		2
	4 Noorsportlase treeningu iseärasused Laste bioloogiline küpsemine ja treeningu ülesehitus enne ja pärast puberteeti. Laste kehaliste iseärasuste muutumine puberteedi ajal		4
<b>4</b>	<b>Treeningumetoodika</b>	<b>16</b>	<b>tundi</b>
	1 Treeningu põhiprintsiibid Treeninguvahendid sõudmises, Sõudmistreeningu ülesehitus ja vahendid. ÜKE ja SKE		4
	2 Periodiseerimine Treeningu perioodid, Ettevalmistus-, võistlus- ja üleminekuperiood. Perioodide jagunemine väiksemateks tsükliteks vastavalt eesmärkidele. Erinevad eesmärgid antud tsüklites ja nende lahendamine		6
	3 Treeningu planeerimine ja arveldus sõudmises Võistluste, arstliku kontrolli ja kontrolltestide planeerimine treeningusse.		6
<b>5</b>	<b>ÜKE ja SKE</b>	<b>15</b>	<b>tundi</b>
	1 SKE Treeningumeetodid ja vahendid sõudmises		6
	2 Jõuvõimete arendamine ÜKE ja SKE, vahendite valik ja eesmärgid treeningus		6
	3 Jõuharjutused ja vastupidavuse arendamine sõudepaadis Jõuharjutused ja harjutuse valik treeningul nii ühestes kui ka suurtes paatides		3
<b>6</b>	<b>Keelatud ained ja ohutustehnika</b>	<b>5</b>	<b>tundi</b>
	Vetelpääste nõuded, nõuded treeninguks veekogul, kunstlik hingamine, uppuja päästmine ja liikumine veekogul		1
	Praktiline tund		2
	Dopingained Dopinguaine, nende kahjulikkus ja mõju tulemusele		2

**Soovitatav kirjandus:**

1. **Akadeemilise sõudmise bioloogiline iseloomustus.** Tartu, 2001- Jaak Jürimäe
2. **„Be a Coach“ Handbook Level 2-** T. S. Nilsen, FISA 2002
3. **Sportlik treening.** Tartu, 1987- Atko-Neeme Viru
4. **Noorsportlase valimine.** Tartu, 1999- Jaan Loko
5. **Vetelpääste.** Tallinn, 2005- Tarmo Klooster, Ivo Paulus