

TREENERI II ASTME KOOLITUSE PROGRAMM

Treeneritöö pedagoogilised ja psühholoogilised alused

1. Treeneritöökõks vajalikud pedagoogilised oskused ja võimed

1.1. Õppimise ja õpetamise oskus. Õppimise eeltingimused – motivatsioon ja taju. Taju mõjustavad tegurid: teadmised, oskused, hoiakud, intelligents, temperament, harjumused, eelarvamused, ootused, tunded. Õppimist soodustavad tegurid: teave oma sooritusest, koostöö õpetaja ja õpilase vahel, seostatus ja struktuursus, positiivne ülekanne. Õppimise viisid – katse-eksitusmeetodil ja avastuse kaudu.

Õpetamise põhimõtted – terviklikkus, aktiivsus, kogemuslikkus, funktsionaalsus, induktsioon ja deduktsioon. Õpetamise organisatoorsed vormid: individuaal-, paaris-, rühma- ja integreeritud õpe. Õpetamise vormid: loeng, vestlus, grupitöö, situatsiooniõpe, kaugõpe. Õpetamise stiilid: käsutav, treeniv, toetav, delegeeriv.

1.2. Treeneritöökõks vajalikud võimed – juhtimisvõime, motivatsioonivõime, planeerimise võime, väljendusoskus, kuulamisvõime, võime toime tulla probleemsete olukordadega, kontrolli ja hindamise organiseerimine, õppevahendite ja programmide mitmekesistamine.

2. Treeneritöökõks vajalikud individuaalsed omadused ja võimed

Viie faktori isiksusetooria. **Neurootilisus** – ärevus, vaenulikkus, masendus, enesekontroll, impulsiivsus, haavatavus. **Ekstravertsus** – soojus, seltsivus, kehtestatavus, aktiivsus, seklusjanu, positiivsed emotsioonid. **Avatus** – fantaasiale, kunstile, tunnetele, tegudele, ideedele, väärtustele. **Sotsiaalsus** – usaldus, siirus, omakasupüüdmatlus, järeleandlikkus, tagasihoidlikkus, osavõtlikkus. **Meelekindlus** – asjatundlikkus, korralikkus, kohusetunne, eesmärgipärasus, enesedistsipliin, kaalutlemine.

Tähelepanu jaotuse oskus, analüüsivõime, autoriteedi saavutamise oskus, loominguiline mõtlemisvõime, konfliktide (rahulolematlus, lahkkelid, tänamatus, mõttetu rivaalitsemine) lahendamise oskus, kohesiooni (sidususe, kokkukuuluvuse) loomise oskus.

3. Treeneri rollid

Treener õpetaja, spetsialisti, administraatori, teadlase, mänedžeri, nõustaja, sotsiaaltõõtaja, füsioterapeudi, psühholoogi, õppuri, sõbra rollis. Noorte ja täiskasvanute treenimise erinevused. Erinevate spordialarühmade (kiirus-jõualad, vastupidavusalad, keeruka koordineerimisega alad, kahevõistluse alad jt.) sportlaste treenimise eripära. Treenimine kui treeneri eneseteostus, treener kui edu otsija.

4. Psühholoogiliste oskuste kasutamine spordis

Stressi mõiste. Treener kui stressi otsija. **Stressi juhtimine**. Lõõgastustehnikad – lihasesst psüühikasse ja psüühikast lihasesse meetodid. Positiivne autosugestioon. Holistlik reorientatsioon. **Sisekõne** – halbade harjumuste korrigeerimine, enesekindluse tõstmine, aktiivsuse taseme muutmine. **Kujutlustehnika** – psüühoneuromuskulaarne teooria, sümboolse õppimise teooria, taju treenimine, kujutluste realistlikkus ja kontrollitavus. Mentaalne treening.

Eesmärkide süstemaatiline püstitamine. Ületreening, kurnatus, läbipõlemine. Vigastuste psühholoogilised mudelid.

Soovitatav kirjandus:

J. Allik, A. Realo, K. Konstabel „Isiksuse psühholoogia“, TÜ kirjastus, 2003.

E. Krull, „Pedagoogilise psühholoogia käsiraamat“, TÜ kirjastus, 2001.

Rakenduspedagoogika õpik. AS Atlex, 2002.

A. Hannus, Psühholoogiliste oskuste kasutamine spordis. Õppematerjalid treeneritöö I astme koolituskursustele, Tartu, 2004.

TREENERI III ASTME KOOLITUSE PROGRAMM

Treeneritöö pedagoogilised ja psühholoogilised alused

1. Treeneritöök vajalikud pedagoogilised oskused ja võimed

Vaimsete võimete kolmeastmeline struktuur. I kihistus – kitsamad võimed, II kihistus – laiemad võimed (kristalliseerunud intelligentsus, voolav intelligentsus, üldine mälu ja õppimisvõime). III kihistus – üldine vaimne võimekus ehk üldine intelligentsus. Praktiline intelligentsus, kehalis-kinesteetiline intelligentsus, emotsionaalne intelligentsus.

Akadeemiline võime – üldistuvõime, teadmiste täiendamine, eesrindliku kogemuse juurutamine. Konstruktivne võime – teaduse saavutuste kasutamine, kaasaegsed treeningu programmid, mudelid, näitlikud vahendid. Analüüsivõime, mõistuse kriitilisus ja sügavus, mõtlemise paindlikkus ja dialektilisus. Loominguline mõtlemisvõime, treeneri pedagoogiline meisterlikkus.

2. Sportlase emotsionaalsed ja psüühilised seisundid ning nende reguleerimine

Sportlik võistlus ja emotsioonid – võistlussoojendus, võistlusvalmidus, stardiapaatia, stardipalavik, võistlusjärgse seisundi reguleerimine. Sportlase mentaalne lähenemine võistlusele Rushalli järgi. Psüühiliste seisundite reguleerimise võimalused ja võtted – sõnalised vahendid, tähelepanu ümbersuunamine, vaimne valmistumine võistluseks, hingamisharjutused, autogeenne treening, lõdvestusharjutused koos mõttelise tegevusega.

Isiksusehäire mõiste. Isiksusehäirete 3 gruppi. Veidrad ehk ekstsentrilised (paranoidne, skisoidne, skisotüüpne), dramaatilised ehk emotsionaalsed (antisotsiaalne, piirialane, hüsteeriline), ärevad ehk kartlikud (vältiv, sõltuv, passiiv-agressiivne). Sportlase isiksuse profiil ja selle mõjustamine treeninguprotsessi käigus.

3. Sportlase kasvatamise spetsiifika

Arengu, kasvamise ja küpsemise mõisted. Areng kui süsteemi liikumine suurema diferentseerituse ja integreerituse poole. Piaget' intellekti neljaastmeline arengumudel - sensomotoorne, operatsioonide-eelne aste, konkreetsete operatsioonide periood, formaalsete operatsioonide periood. Küpsus kui intellektuaalse ja kehalise täiuslikkuse saavutamine. Laste kasvamise ja arengu paralleelsus.

Kasvatamise kompleksus, kasvatamise meetodid (veenmine, õpetamine, sundimine, stimuleerimine, kasvatamine tegevuse käigus). Tahtekasvatus. Tahteomadused (sihikindlus, püsivus ja visadus, initsiatiiv ja iseseisvus, distsipliin, otsustavus ja julgus, enesevaltsemine ja kannatlikkus) ja nende arendamine. Tahtekasvatuse raskused, tahteomaduste arendamise sõltuvus valitavast spordialast. Individualism – kollektivism ja isiksus. Individualismi ja kollektivismi universaalsed omadused: sõltuv või sõltumatu minakontseptsioon, grupi või isiklikud eesmärgid, käitumise sõltuvus kas normidest või hoiakutest, keskendumine grupi vajadustele või vastastikuse kasulikkuse – kahjulikkuse põhimõttele. Treeningugrupi osa kasvatusprotsessis. Kõlbelis-moraalne kasvatus, „fair play“ spordis.

4. Treeneri enesetäiendamine, „know how“ hankimine ja enesekasvatus

Soovitav kirjandus:

- J. Allik, A. Realo, K. Konstabel „Isiksuse psühholoogia“, TÜ kirjastus, 2003.
E. Krull, „Pedagoogilise psühholoogia käsiraamat“, TÜ kirjastus, 2001.
R. J. Sternberg jt. „Praktiline intelligentsus argielus“, Kirjastus „Külim“, 2003.
J. Loko, Treeneri pedagoogiline meisterlikkus“. Õppematerjal treeneritöö I astme koolituskursustele, Tartu, 2004.
S. Oja, „Sportlane tunne iseennast“, Tallinn, „Eesti Raamat“, 1984.