

**TREENERITÖÖ PEDAGOOGILISED JA PSÜHHOLOOGILISED ALUSED**  
**Treenerite täiendkoolituse õppeprogramm (10 tundi)**

**I aste**

**1. Treeneritööks vajalikud pedagoogilised oskused ja võimed – 4 t.**

1.1. Treeneri organiseerimis- ja juhtimisalased võimed. Treeningutöö organis eerimine – treeningu paiga, meetodite, vahendite valik, treeningutunni ülesehitus ja sisu. Kasvatuslike ürituste organiseerimine, õpilaste iseseisva töö organiseerimine nii treeningu käigus kui koduste ülesannetena. Võistluste organiseerimine – võistluspaiga ettevalmistus, kohtunikekogu komplekteerimine.

1.2. Treeneri kommunikatiivsed oskused (suhtlemisoskus). Sportlase tähelepanu saavutamine, kasutades häält, miimikat, žeste. Heatahtlike suhete loomine treeneri ja sportlaste vahel, vastastikuse usalduse saavutamine ja säilitamine. Pedagoogiline takt. Emotsionaalsete ja tagasihoidlike treenerite erinevused sportlastega suhtlemisel. Seos organisatsioonilise tegevuse edukuse ja suhtlemisoskuse vahel.

1.3. Treeneri mõtteliste ülesannete lahendamise oskus. Õppematerjali valik ja programm, temaatiline plaan, ratsionaalne treeningumetoodika, treeningutunni konspekt. Töö tulemuste analüüs ja üldistus, meetodiliste puuduste kõrvaldamine, teiste treenerite ja spetsialistide positiivse kogemuse ärakasutamine.

1.4. Treeneritöö individuaalsed stiilid. Autoritaarne, demokraatlik, liberaalne. Nende stiilide puhused iseseisvuse ja initsiatiivi, suhtlemise tooni ja vormi, kasvatusliku ja organisatsioonilise informatsiooni, nõudlikkuse ja taktilisuse erinevused.

**2. Treeneritööks vajalikud indiviidi omadused – 1 t**

2.1. Isiksuse mõiste. Suhtlemisomadused – headus, osavõtlikkus, õiglus, ausus, inimlikkus.

2.2. Väline käitumine ja maneerid – delikaatsus, tähelepanelikkus, kohusetunne, aktiivne eluhoiak, emotsionaalsus, positiivne mõtlemine.

2.3. Õpetamisomadused – talent, tööarmastus, järjekindlus ja kannatlikkus, kohusetunne, distsiplineeritus, innustusvõime, nõudlikkus, vaimustus enda tööst, autoriteetsus.

2.4. Treeneri eetika koodeks.

**3. Sportlasele vajalikud indiviidi omadused – 1 t**

3.1. Edu saavutamist spordis soodustavad – töökus, enesedistsipliin ja enesekontroll, usk oma võimesse, otsustusvõime ja julgus, keskendumisvõime, tähelepanuvõime, maksimaalse mobilisatsiooni võime, vajadus edu saavutada.

3.2. Spordiga seoses olevate negatiivsete indiviidi omadustega (agressiivsus, egoistlikkus, ülbus jt.) tometulek.

### 3.3. Noore sportlase õiguste koodeks.

## 4. Treeningu printsiibid ja nende rakendatavus – 4 t

4.1. Printsiipide mõiste. Üldpedagoogilised printsiibid. Teadlikkus – mida teha ja miks? Järkjärgulisus – järkjärguline treeningu koormuse ja intensiivsuse tõstmine, lähtumine pedagoogilistest reeglitest: „lihtsalt – keerulisele“, „kergemalt – raskemale“, „tuntult – tundmatule“. Aktiivsus – aktiivne osavõtt treeningutest ja võistlustest, ühisüritustest. Näitlikkus – eeskuju kasutamine (ettenäitamine, videomagnetofoni kasutamine, kinogrammid, plakatid jt.). Mitmekülgsus – lähtumine organismi terviklikkusest kehaliste võimete arendamisel, selle olulisus noortetreeningus. Kordamine – korduvate mõjustuste vajalikkus kehaliste võimete ja tehniliste oskuste arendamisel. Eakohasus – treeningu ja võistluste vastavus ealistele iseärasustele, ealisele arengule. Individualiseerimine – sportlase individuaalsete iseärasuste arvestamine (isiksuse omadused, töövõime, treenitavus jt.).

4.2. Spetsiaalsed treeningu printsiibid. Suund maksimaalsele tulemusele, süvendatud spetsialisatsioon ja individualiseerimine. Üldise ja spetsiaalse ettevalmistuse ühtsus. Treeninguprotsessi pidevus ja tsüklilisus. Koormuse dünaamika lainelisus. Treeningu süsteemsus, variatiivsus. Treeninguefektide pöördumus – kiirelt saavutatud võime kaob kiiremini ja vastupidi. Imiteeritavus – võistlusolukordade imiteerimine nii liigutusliku kui vaimse tegevusega.

4.3. Didaktika printsiibid. Teaduslikkus – toetumine teaduse andmetele, mitte ainult empiirilisele kogemusele. Jõukohasus – õppematerjali omandamine kõrgeimal tasemel, mis on antud kontingendile jõukohane. Süstemaatilisus – õpetamise regulaarsus, järjestikkus. Teadlikkus ja aktiivsus – tegevuse teadvustamine, motivatsiooni formeerimine. Näitlikkus – liigutusliku tegevuse välise kujutluse saamine vaatluse teel. Omandamise kindlus – õppematerjali omandamise põhjalikkus, võimelisus vajaduse korral taastada seda mälus. Seos praktikaga – aine omandamise efektiivsuse seos praktilise kasutusvajadusega. Treeneri juhtiv osa õppeprotsessi läbiviimisel.

### Soovitav kirjandus:

J. Loko, Laste ja noorte spordiõpetus, Tartu, 2002.

J. Loko, Sporditeooria, Tartu, 1996.

A. Nurmekivi, Treeningu printsiibid. Õppematerjalid treenerite I astme koolituskursustele, Tartu, 2004.