

# TÕSTETREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

III tase – abitreener

IV tase – nooremtreener

V tase- treener

Koostas: Jaan Loko

## SAATEKS

Üldine sporditeooria on integraalne distsipliin, mis tugineb sportlik-pedagoogiliste, sotsiaal-psühholoogiliste ja arstlik-bioloogiliste teadusuuringute ja praktilise kogemuse üldistustele. Ükskõik millise valdkonna eelistamine teistele ei ole õigustatud ja ei garanteeri treenituse positiivset arengut. Sageli rõhutatakse liialdatult arstlik-bioloogilist suunda ja alahinnatakse teisi. Arstlik-bioloogiliste uuringutega selgitatakse eri treeningurežiimide mõjul organismis toimuvate muutuste kulgemist, harva aga antakse soovitusi treenituse taseme edasiseks tõstmiseks. Juhul kui oleks võimalik mõjutada treenitust tagavaid mehhanisme meile vajalikus suunas, oleks igal sportlasel võimalik realiseerida oma potentsiaalsed võimalused kõrgeks sporditulemuseks. Teadusuuringud on selgitanud treenituse tekke mehhanisme (hormonaalregulatsioon, adaptiivne valgussüntees, lihaskoe iseärasused jt.). Kas on aga neid arvukaid teadusuuringuid rakendada praktilise treeningutöö käigus? Treeneril selleks aga võimalused puuduvad. Järelikult sporditreeningu juhtimine toimub siiski pedagoogiliste mõjuvahendite kaudu. Nendeks on üldised seaduspärasused (printsipiidid), vahendite ja meetodite ratsionaalne kasutamine, koormuste ja puhkepauside optimaalsed seosed, spordiala iseärasustest sõltuv, paljuaastase (aastase) treeninguprotsessi struktuur (perioodid, etapid, tsüklid jt.), treeningu ja võistlusvälised faktorid (spetsiaalne inventar, taastumisvahendid).

Sporditeooria, ja meetodika tekkimine ja arenemine on tuginenud peamiselt eesrindliku spordipraktika üldistustele. Ainult praktilise sooritamise kaudu saame teada, kuidas üks või teine tegevus sportlase organismile mõjub. Ainus tee määramaks parimad võimalused oma keha ja füsioloogiliste süsteemide mõjutamiseks on katse-eksituste meetod. Kasutades aastate vältel paljusid treeningu ja toitumisviise, eri meetodikaid, saad teada, kuidas keha reageerib igale neist. Keegi ei saa öelda, kuidas keha reageerib erinevatele treeningurežiimidele. Lihtne oleks treeninguprotsessi juhtida, kui me teaks, millist mõju üks või teine treeningurežiim avaldaks sportlase organismile.

Selleks, et treeninguprotsessi tulemuslikult juhtida, on eelkõige vaja omada põhjalikke teadmisi on spordiala treeningumetoodikast. Miski ei saa asendada häid teadmisi. Käesolev tõstetreenerite tasemekoolituse (III-V tase) õppekava lähtub järgmisest loogilisest reast:

- III tase – algõpetuse meetodika, võistlusharjutuste õpetamise mudel ja programm
- IV tase – treeningu vahendid, meetodid ja koormus, liigutusvõimete arendamine
- V tase – treeningu planeerimine ja juhtimine, edasijõudnute treenimise meetodika

## III tase (30 tundi), abitreener

### Teooria (18 tundi)

1. Noorsportlaste treenimise printsiibid. 2 t
  - Sportlaset puudutavad: kehaline ja psüühiline valmidus, individuaalne reaktsioon, toitumine, olmetingimused
  - Treeningut puudutavad (adaptatsioon e. kohanemine, ülekoormus, spetsiifilisus, variatiivsus)
  
2. Varajane sportlik spetsialiseerumine 2 t
  - Kõrgtulemuste saavutamine noores eas (aktseleeratsioon, treeningumetoodika täiustamine, kitsas spetsialiseerumine)
  - Kitsa spetsialiseerumise ohud (lihasgruppide disbalanss, organismi harmoonilise arengu häirimine, kurnatus, ületreening, vigastused)
  - Mitmekülgne kehaline ettevalmistus (spordivilumuste ja oskuste baas). Atletism.
  - Liigutusvõimete ealine dünaamika
  
3. Liigustegevuse tagamine süsteemi lihased-liigesed-luud kaudu. 2 t
  - Peamiste tõsteharjutuste sooritamisel rakenduvad lihased, nende funktsioon
  - Nende funktsioone mõjutavad harjutused
  
4. Tõstesporti treeninguvahendid (harjutused). Üldettevalmistavad, spetsiaalettevalmistavad, spetsiaalarendavad ja võistlusharjutused. Baas- ja isoleeritud harjutused. 4 t
  
5. Klassikaliste harjutuste tehnika õpetamine. Õpetamise etapid. Õpetamise vahendid ja meetodid (osa-ja tervikmeetodid). Liigustegevuse tutvustamine, demonstratsioon, sooritamine. Vigade väljaselgitamine ja parandamine. 2 t
  
6. Võistlusharjutuste tehnika õpetamise mudel ja programm. Mudeli sisu – juurdeviivad harjutused. Õpetav programm – tegevuste loogiline rida ja õpetamise järjekord. 2 t
  
7. Klassikaliste tõstete tehnika alused. Tõsteharjutuste sooritamise spetsiifilised tingimused: suur vastupanu, omapärane hoobade süsteem, keha ja üksikute lülide ümberpaiknemine kangi suhtes, eri lihastöö režiimide esinemine, tasakaalu säilitamine. 2 t
  
8. Treeningrühvide komplekteerimine, võimed, andekus, eeldused. 2 t

## Praktika (12 tundi)

Võistlusharjutuste tehnika omandamise mudeli ja programmi praktiline omandamine.

1. Poolkükallaistega rebimise tehnika aluste omandamine. Juurdeviivad harjutused. Harjutused kangiga. Asendite omandamine. Sagedamini esinevad vead ja nende kõrvaldamine.
2. Kükallaistega rebimise tehnika aluste omandamine. Lõputõmbe ühendamine allaistega. Sagedamini esinevad vead ja nende kõrvaldamine.
3. Tõukamiseks kangi rinnale võtmise tehnika aluste omandamine. Juurdeviivad harjutused. Sagedamini esinevad vead ja nende kõrvaldamine.
4. Rinnalt tõukamise tehnika aluste omandamine. Asendid, juurdeviivad harjutused. Sagedamini esinevad vead ja nende kõrvaldamine.
5. Tõukamise ja rebimise tehnika aluste kinnitamine. Sagedamini esinevad vead ja nende kõrvaldamine.

Soovitav kirjandus:

Loko, J. Tõstesport. Eesti Raamat, 1989

Loko; J. Kulturism I, II. Tartu 1993, 1995

Loko, J. Noorsportlaste treenimine, AS Atlex, 2008

## IV tase (50 tundi), noortreener

### Teooria (30 tundi)

1. Tõstespordi treeninguvahendite (harjutuste) grupeerimine. 4 t
  - Võistlusharjutused (klassikaline rebimine ja tõukamine)
  - Üldettevalmistavad harjutused (harjutused randmelihastele, küünarvarre painutajatele ja sirutajatele, harjutused kiiruse, painduvuse, osavuse ja vastupidavuse arendamiseks, lõdvestusharjutused.
  - Spetsiaalettevalmistavad ja –arendavad harjutused (juurdeviivad rebimis- ja tõukamisharjutused, peamisi lihasgruppe arendavad harjutused)
  - Põhiharjutuste grupeerimine
    - a) klassikaline rebimine (kukkallaistega rebimise variandid: rippest, pakkudelt, seistes alusel, kombineeritult; poolkukkallaistega rebimise variandid; rebimistömbes variandid)
    - b) klassikaline tõukamine: rinnale võtmine kukkallaistega ja selle eri variandid (ripest, pakkudelt, seistel alusel, kombineeritult; rinnalt tõukamine ja selle eri variandid)
  
2. Spetsiaalettevalmistavate ja –arendavate harjutuste mahu ja intensiivsuse mõju klassikaliste tõstete tulemusele. Üksikute harjutuste seos (korrelatsioon) võistlusharjutustega. Lihaskõuetõhususe optimaalse kasutamise määr klassikaliste tõstete sooritamisel. 2 t
  
3. Lihaskõuetõhusus ja selle arendamise meetodid. Kordusmeetod: suutlikkuse piirini, suurte pingutuste meetod, maksimaalsete pingutuste meetod, isomeetriline meetod, tahteline meetod, ballistiline meetod, isotooline meetod. 2 t

Nende meetodite rakendamise parameetrid: pingesuurus (% maksimaalsest), korduste arv seerias, seeriade arv, puhkeintervallide kestvus, treeninguid nädalas. 2 t
  
4. Lihaskõuetõhususe arendamine. Üldine, mitmekülgne suunitletud ja spetsiaalne jõuetõhususe arendamine. Jõuetõhususe arendamine sportliku ettevalmistuse algetapil, esialgse spetsialiseerimise ja süvendatud treeningu etapil. 2 t
  
5. Lihaskõuetõhususe režiimid jõuetõhususe arendamisel. Isomeetriline (staatiline), isotooniline, isokineetiline (dünaamiline), isokineetiline ja segarežiim (staatilis-dünaamiline) Nende positiivsed ja negatiivsed küljed. 2 t

6. Lihaste kontraktsioonijõudu määravad füsioloogilised faktorid: 2 t
- Kesknärvisüsteemi faktorid, mis tagavad motoneuronite erutuse ja lihaste omavahelise regulatsiooni;
  - Perifeersed faktorid, mis määravad lihaste kontraktsiooniomadused ja jooksva funktsionaalse seisundi (kiirete ja aeglase kiudude vahekord lihastes, energeetiline kindlustatus)
  - Energeetilised faktorid
7. Kiirusvõimete ja vastupidavuse roll jõuvõimete arendamisel. Tõstjale vajaliku jõu-kiiruse (plahvatusliku jõu) arendamise meetodika. Üldine ja spetsiaalne vastupidavus (vahendid, meetodid, koormus) tõstja treeningus. 2 t
8. Liigutuskordinatsiooni ja tasakaalu arendamine. 2 t
9. Tõstetreeningu koormus. Koormuse väline (maht ja intensiivsus) ja seesmine (organismi reaktsioon tehtud tööle) külg. Maht: tõstetud kilogrammide summa (ühes treeningus, nädalas, kuus jt.), tõstete arv, treeningute arv nädalas. Treeningukoormuse parameetrid 4 t
- Koormuse üldine maht
  - Osakoormuse maht
  - Üldise koormuse intensiivsus
  - Osakoormuse intensiivsus
  - Intensiivsuse koefitsient
  - Koormuse suhteline intensiivsus
  - Puhkepauside kestus tõstete vahel
  - Intensiivsuse tsoonid
  - Klassikaliste tõstete arv
  - Võistluskoormuse maht
- Intensiivsus: Keskmise raskuse suurus ühes treeningus. Intensiivsuse koefitsient. Intensiivsuse tsoonid.
10. Lihaskõuetõstmise arendamine noorsportlastel. Ohutus jõuharjutuste sooritamisel. 2 t
11. Iseseisev töö kirjandusega. Uue informatsiooni talletamine ja läbitöötamine. 6 t

## Praktika (20 tundi)

1. Eri lihasgruppide jõudu arendavad harjutused, nende sooritamise tehnika ja enamesinevad vead. Üldettevalmistavad harjutused.
  - kõhulihaste harjutused
  - seljalihaste harjutused
  - reielihaste harjutused
  - rinnalihaste harjutused
  - õlalihaste harjutused
  - säärelihaste harjutused
  - küünarvarre lihaste harjutused jt.
2. Spetsiaalettevalmistavad ja –arendavad harjutused (juurdeviivad rebimis- ja tõukamisharjutused).
3. Treeningutundide plaan-konspektide koostamine. Nädala ja kuutsükli planeerimine.
4. Õpetamisoskuste ja vilumuste täiustamine praktiliste treeningutöö käigus.

### Soovitatav kirjandus

Loko, J. Tõstesport. Eesti Raamat, 1989

Loko, J. Liigutusvõimed ja nende arendamise metoodika. AS Atlex, 2004

## V tase (70 tundi), treener

### **Teooria (30 tundi)**

1. Spetsiaalarendavate harjutuste maht ja intensiivsus treeningu eri etappidel. Klassikaliste ja spetsiaalarendavate harjutuste vahelised seosed. 2 t
2. Sportliku valiku kriteeriumid noortõstjate valikul (antropomeetrilised, füsioloogilised, psühholoogilised, pedagoogilised). Stabiilsed ja mittestabiilsed pärilikud tunnused. Somaatiliste tunnuste ja jõuvõimete vahelised seosed. 2 t
3. Tõstetreeningu planeerimine, juhtimine ja kontroll. Treeningutunni ja nädalatsükli ülesehitus ja kontroll. Kuutsükli ülesehitus: koormuse mahu planeerimine nädalatsükklites, mahu planeerimine harjutuste gruppide järgi, koormuse planeerimine intensiivsuse tsoonidesse, nädalamahu jagamine osakoormusteks, nädala osakoormuste mahu planeerimine intensiivsuse tsoonides, tõstete arvu ja keskmise suhtelise intensiivsuse planeerimine nädalatsükklis, nädalakoormuse mahu planeerimine treeningutundidele, treeningutunni plaani koostamine. 4 t
4. Aastatsükli ülesehitus ja planeerimine. Üldise ja osakoormuse mahu ning intensiivsuse dünaamika kuude lõikes. Koormuse mahu struktuur aastatsükklis. Treeningukoormuse üldised parameetrid noortele, juunioridele ja täiskasvanutele. 2 t
5. Sportlik vorm, selle kriteeriumid (progresseerumine, stabiilsus) ja arengu faasid (omandamine, säilitamine, langus). Treeninguvahendite omavahelised seosed sportliku vormi arengu protsessis. 2 t
6. Võistluseelne ettevalmistus. Võistlusteks vahetu ettevalmistuse etapp, võistluseelsete päevade treening ja psüühilise pinge reguleerimine. 2 t
7. Kohtunike tegevus. Klassikaliste tõstete sooritamise tehnilised kriteeriumid. 2 t
8. Toitumine (toidulisandid, doping) 2 t
9. Iseseisev töö kirjandusega. Antud (või valitud) teemal referaadi koostamine. Selle esitamine ja kaitsmine tasemeeksamil kutsekomisjoni ees. 12 t

## **Praktika (40 tundi)**

1. Regulaarne õppetreeningtöö läbiviimine. Esita analüüs ja tulemused. Anna hinnang enda treeningutöö tulemustele.

Enesetäiendus: esita läbitöötatud materjalide nimistu (artiklid, õpingud, monograafiad). Osale aasta jooksul vähemalt 2 koolitusalasel üritusel (konverents, seminar, koolitus)

### Soovitav kirjandus:

Loko, J. Tõstesport. Eesti Raamat, 1989

Loko, J. Sportlaste ettevalmistus. AS Atlex, 2007

Spordi üldained. Treenerite tasemekoolitus. Tase 5. 2015