

**MOTOTREENERITE TASEMEKOOLITUSE ERIALANE
ÕPPEKAVA
III - V TASE**

III TASE abitreener

Eesmärk	Maht (tundi)
Treener omab erialaseid baastadmisi ja oskusi treeningprotsessi ohutuks ning jõukohaseks läbiviimiseks enamlevinud motospordi aladel.	30
Õppemeetodid: loeng (L), seminar (S), praktiline tegevus (P)	

1. Mootorattaspordi organisatsiooniline ülesehitus Eestis (2 tundi – L)

- EMF-i struktuur ja ülesanded. Treeneri (klubi esindaja) suhtlemine alaliiduga, klubide õigused ja kohustused.
- EMF ja FIM

2. Ülevaade motoaladest, ajaloost ja reeglitest (2 tundi – L)

- Mootorattaspordi ajalugu ja areng maailmas ning Eestis
- Eestis enimharrastatavate motodistsipliinide (motokross, enduro, ringrada, supermoto) lühiiseloostus (sh võistlusklassid) ja taktika alused

3. Mootorrattasõidu varustus, selle valik ja hooldus (4 tundi – L+P)

- mootorratas – mootorratta valik (vanusest ja eesmärgist lähtuvalt), mootorratta komponendid; käikude, pidurite, reguleerimine; keti ja veermiku osade hooldus, mootorratta pesemine jne.
- Lisavarustus – paljusus, valik, paigaldus, olulisus treening- ja võistlustegevuses
- Sõiduvastus – saapad, kiiver, riietus - valik, hankimise võimalused ja hooldus

4. Sõidutehnika alused (4 tundi – L+P)

- Õige sõiduasendi määramine – mootorratta seadistamine vastavalt sõitja profiilile (sportlik tase, kasv, vanus).
- Sõiduviisid ja mootorrattakäsitlemistehnikad, nende õpetamine ning olulisemad vead.

5. Ohutus mootorrattatreeningu läbiviimisel (4 tundi – L)

- Varustuse kontroll enne ja pärast treeningut. Mootorratturi julgeolek ja käitumine liikluses ja rajal, enamlevinud õnnetused mootorratturitega ja nende vältimine.
- Sagedasemad vigastused motospordis ning nendest taastumine (sissejuhatus) noortespordis.
- Õpilaste tervisliku seisundi kontroll, tegutsemine haiguse ja vigastuse korral. Kehalise ülekoormuse tunnused.

6. Mootorrattaspordi hooaja struktuur ja treeningtunni ülesehitus (4 tundi - L)

- Hooaja periodiseering, perioodide eesmärgid ja treeningute iseloom erinevatel ettevalmistuse etappidel. Treeningtunni osad ja nende eesmärgid.
- Motosportlase taastumise põhialused (päevarežiim, puhkus, toitumine, uni).

7. Erinevaid kehalisi võimeid arendavad harjutused mootorrattaspordis ning õpilaste ealise iseärasuse arvestamine nende harjutuste läbiviimisel (4 tundi – L)

- Sportlase pikaajalise arengu mudeli tutvustus. Vanusest lähtuvalt erinevate võimete arendamise kriitilised (soodsad või ebasoodsad) perioodid.
- Motosportlase vastupidavust, kiirust, jõudu, painduvust ja osavust arendavad üldkehalised ja erialased harjutused, nende kasutamise võimalused erinevate ettevalmistuse etappidest ning õpilaste vanusest ja tasemest lähtuvalt.

8. Motosport harrastus- ja tervisespordialana (2 tundi L)

- Erinevate motospordialade pakutavad võimalused, eelised ja puudused tervisespordi aspektist lähtudes. Tervisesportlase treeningu erinevus võistlussportlase omast. Potentsiaalsed sihtrühmad.

9. Osalemine motospordivõistlustel (2 tundi - L)

- Õpilase vahetu ettevalmistamine võistluseks, positiivse meelestatuse loomine. Treeneri roll ja ülesanded enne võistlust, võistluse ajal ning pärast võistlust. Treeneri käitumine võistluse ajal.

10. Spordipsühholoogia (2 tundi – S)

- Näidisjuhtumite analüüs lähtuvalt üldainete spordipsühholoogia temaatikast.

IV TASE nooremtreener

Eesmärk	Maht (tundi)
Treener omab võistlusspordi nõuetele vastavaid erialaseid teadmisi ja oskusi, mis võimaldavad treeningprotsessi aastaringset planeerimist ning eakohast läbiviimist enamlevinud mootorrattaspordi aladel.	50
Õppemeetodid: loeng (L), seminar (S), praktiline tegevus (P)	

1. EMF võistlusmäärused (2 tundi – L)

- Eesti võistlusreglement. Treeneri õigused, kohustused ja käitumine EMF kalendri võistlustel.

2. Mootorratturi treening- ja võistlusvarustus (4 tundi – L)

- Võistlus- ja treeningvarustuse erinevus.
- Varustuse spetsiifika võistlusalast, distantist ja välistingimustest sõltuvalt.
- Varustuse mõju võistlustulemusele.
- Optimaalse võistlusvarustuse valik lähtudes parameetritest: maksumus, kaal, funktsionaalsus, vastupidavus/kestvus, kasutamise tingimused ja kasutaja sportlik tase. Võistlusvarustuse hooldus.

3. Treeningu planeerimine ja läbiviimine erinevatel ettevalmistuse perioodidel ja erineva ettevalmistuse tasemetel (6 tundi – L/S)

- Mootorrattaspordi hooaja periodiseerimine, treeningtsükliid ja nende ülesehitus.
- Mootorratturi üld- ja spetsiaalkehaline ettevalmistus, nende osakaal ettevalmistuse struktuuris erinevatel ettevalmistuse tasemetel.

4. Abivahendid mootorratturi treeningu planeerimisel, läbiviimisel ja tagasiside saamisel / koormuse hindamisel (6 tundi – L+P)

- Treeningplaani, treeningtunni konspekt ja treeningpäevik – nende eesmärk, koostamise alused, ülesehitus ja vormid. Treeningpäevikust saadava tagasiside võimalused. Treeningplaani praktiline koostamine ja treeningpäeviku täitmine. (2 L+P)
- Koormuse hindamise vahendid (südame löögisagedus, enesetaju skaalad, laktaaditestrid, jne) Sisetreeningu vahendid ja nende kasutamine treeningprotsessis. Vahendite demonstratsioon ja praktiline kasutamine. (2 L+P)
- Võistluste valik (individuaalse võistluskalendri koostamine), võistluse tähtsus (põhivõistlus, olulised võistlused, ettevalmistavad ja treeningvõistlused) ja eesmärk (tulemus, taktikaliste ülesannete lahendamine). Sportlase vahetu ettevalmistamine võistlusteks.

5. Kehalised võimed mootorrattaspordis ja nende arendamise meetodika (6 tundi – L/S)

- Kehaliste põhivõimete füsioloogilised mehhanismid, olulisus mootorratturi ettevalmistuses, arendamise meetodika, arendamise põhiperioodide asetus ettevalmistuse aastases struktuuris, üldkehalised ja erialased arendamise vahendid (harjutused)
- Vastupidavus, jõud, kiirus, koordineerimine, osavus, paindumus

6. Mootorrattasportlase tehniline ettevalmistus (4 tundi – L)

- mootorrattasõidu võistlustegevuses kasutatavate tehnikaelementide koosseis ja struktuur. Sõidu-, ratta käsitlemise- hindamise kriteeriumid. Mootorratturi sõiduasend ja selle korrigeerimine.

7. Mootorrattasportlase taktikaline ettevalmistus (4 tundi – L/S)

- Mootorrattasporti võistluste taktikaline ülesehitus erinevatel võistlusdistsipliinidel, taktika kujunemist mõjutavad tingimused. Individuaalne ja meeskondlik taktika. Taktikalise plaani koostamine.
- Taktika treening, selle ülesehitus ja kasutatavad vahendid (harjutused).

8. Motosportlase funktsionaalse seisundi hindamine, testid treeningtöös (4 tundi – L)

- Arstlik kontroll – vajalikkus, läbiviidavad protseduurid (valiku sõltuvus sportlase vanusest ja tasemest), tulemuste tõlgendamine.
- Treeningprotsessis kasutatavad monitooringu vahendid ja meetodikad. Testid erinevate kehaliste võimete mõõtmiseks ja arengu dünaamika kindlakstegemiseks.

9. Toitumine treeningutel ja võistlustest (2 tundi – L)

- Toitumine enne võistlust, võistluse ajal ja pärast võistlust, toiduratsioon. Energiatarve treeningutel ja võistlustel. Kasutatavad taastumisvahendid ja toidulisandid, näidustused ja põhireeglid nende kasutamisel.

10. Spordipsühholoogia (6 tundi – L/S)

- Näidisjuhtumite analüüs lähtuvalt üldainete spordipsühholoogia temaatikast.

11. Vigastused ja traumad motosportis (4 tundi – L)

- Motosportis enamlevinud vigastused ja traumad, nende põhjused/tekkemehhanismid, ennetamise võimalused ning ravi.

12. Antidoping ja motosport (2 tundi – L)

V TASE treener

Eesmärk	Maht (tundi)
Treener omab põhjalikke erialaseid teadmisi ja oskusi treeningprotsessi pikaajaliseks ja sportlase individuaalsusest lähtuvaks planeerimiseks ning läbiviimiseks kõigil motosporti harrastamise tasanditel.	70
Õppemeetodid: loeng (L), seminar (S), praktikum (P)	

1. FIM võistlusmäärused ja osalemine FIM kategooria võistlustel (6 tundi – L/S)

- FIM võistlusmäärused ja nende tõlgendamine.
- FIM võistluste süsteem ja kategooriad.
- Nõuded FIM võistlustel osalemisel, võimalused osalusõiguse saamiseks.
- Treeneri õigused, kohustused ja käitumine FIM kalendri võistlustel.

2. Motosportlase treeningu mitmeaastane ja aastaringne planeerimine ning sellega seonduv probleematika (4 tundi – L/S)

- Sportlase karjääri kujundamine, lühiajaliste ja kaugemate eesmärkide seadmine (sportlase pikaajalise arengu mudel)
- Treeneri roll sportlase erinevatel ettevalmistuse ja karjääri etappidel.

3. Motosportlaste personaalne juhendamine (16tundi – L/S)

- Motosportlaste erinevad profiilid (motokross, ringrada, enduro, trial) ja sellest lähtuvad ettevalmistuse iseärasused.
- Individuaalsete vajaduste väljaselgitamine ning nende arvestamine treeningu planeerimisel. Juhendatava soost ja vanusest tulenevate erinevuste arvestamine treenimisel. Lähtumine kehalisest ja vaimsest arengust, staažist, kehalistest eeldustest, kasutusel olevatest ressurssidest (ajalised, materiaalsed, intellektuaalsed) jne.
- Võistlustegevuse analüüs ja selle tulemuste rakendamine treeningprotsessis. Füsioloogiliste parameetrite registreerimise (südame löögisagedus, võimsus) võimalused võistluste käigus ja saadud teabe kasutamine. Võistluste tehnilis-taktikaline analüüs ja selle käigus saadava teabe rakendamine kehalises ettevalmistuses.
- Treeningplaani koostamine, plaani koostamise põhimõtted, erinevad plaani vormid (paber kandjal ja digitaalsed), infotehnoloogilised rakendused ja võimalused treeningplaanide koostamisel ja tagasisidestamisel, kaugjuhendamine (internet ja andmeside), plaanide dünaamilisus (operatiivsete muutuste tegemine kavadesse).

4. Erinevad ettevalmistussüsteemid ja filosoofiad mootorratturite treeningprotsessi juhtimisel. (6 tundi – S)

- Erinevate treenerite, motosporti spetsialistide ja koolkondade lähtekohad treeningprotsessi planeerimisel, läbiviimisel ja meetodilisel ülesehitusel. Erinevad rõhuasetused sportlase ettevalmistuse komponentidele/kehalistele võimetele. Praktiliste kogemuste tutvustamine ja tõlgendamine.

5. Motosporti spetsiifilised meditsiinilised ja füsioloogilised aspektid, nende rakendamine treeningprotsessis ja võistlustel (14 tundi – L/S)

- Energiatarve ja toitumine erinevate alade ja treeningperioodide aspektist

- Taastumisvahendite valik ja nende füsioloogiline toime. Taastumisvahendite valik erinevatel treeningetappidel (saun, massaaži erinevad liigid, venitusharjutused, külma-kuuma manipulatsioonid, lihashooldus jne).
- Füsioloogilised vajadused mitmepäevasõitudel. Ainevahetuslikud muutused mitmepäevasõidu käigus. Toitumine ja energiavajadus enne starti, võistluse käigus, vahetult peale finišit ja startide vahelisel ajal. Kõrgendatud nõudmised taastumisele võistluspäeval. Muutused sportlase funktsionaalses seisundis peale mitmepäevast võistlemist ja nende mõjude arvestamine edasise treeningu käigus.
- Valmistumine võistlusteks ja tippvormi ajastamine.
- Ületreeningu ja ülekoormuse probleemid erinevatel motospordialadel.

6. Spordipsühholoogia (8 tundi – L/S)

- Näidisjuhtumite analüüs lähtuvalt üldainete spordipsühholoogia temaatikast.

7. Mootorrattavõistluste taktikaline ülesehitus ja võistlusstrateegia kujundamine (6 tundi – L/S)

- Võistlustaktika komponendid (taktikalised elemendid) ja taktika valikut mõjutavad tegurid (N: võistlustrass, ilm, konkurendid jne). Taktika erinevused erineva tasandi võistlustel.
- Individuaalse ja meeskondliku võistlusstrateegia kujundamine, taktikaliste ülesannete püstitamine ja lahendamine. Taktikalise plaani korrigeerimine võistluse käigus.
- Võistlustegevuse taktikaline analüüs. Võistlustulemuse hindamine taktikalise soorituse seisukohalt. Võistlustaktika nõuete arvestamine treeningprotsessis. Trendid võistlustegevuse taktikas.

8. Abipersonali (taustajõudude) koosseis ja roll motosporti tipptulemuse saavutamisel (2 tundi – L/S)

- Mehhaanik, massöör, arst, psühholoog, mäenedžer – nende ülesanded ettevalmistuse erinevatel etappidel ja võistlustel, abipersonali komplekteerimise võimalused (probleemid) ja optimaalne koosseis lähtuvalt sportlikust tasemest.

9. Treeninglaagrid, nende korraldamine ja planeerimine (4 tundi – L/S)

- Laagrite ajastatus ja eesmärk sportliku ettevalmistuse erinevatel etappidel, laagri toimumiskoha valiku kriteeriumid (geograafilised, kliimaatilised, olme- ja finantstingimused).
- Laagri eelarve koostamine (suuremad kuluallikad). Transpordi korraldamine. Päevarežiim laagris.

10. Mototreeneri enesetäiendamise/harimise võimalused, erialase kirjanduse ja teaduspublikatsioonide leidmine ning kasutamine (4 tundi – L/S)