



VEEMOOTORISPORDI TREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

III taseme aineprogramm

Teoreetiline osa algajatega ja noorsportlastega tegelemiseks

Treener omab erialaseid baasteadmisi ja oskusi treeningprotsessi ohutuks ja jõukohaseks läbiviimiseks veemotospordis

Maht 30 tundi

Eesmärgid

- 1. Algteadmiste saamine veemotospordi spetsiifikast.**
- 2. Võistlusreeglite alustega tutvumine.**
- 3. Paatide ja jettidega seotud ohutusnõuete ja esmaabi oskuste omandamine treeningute läbiviimiseks.**
- 4. Algajatega treeningtundide läbiviimise metoodika omandamine.**

Õppemeetodid:

- 1. koolitused**
- 2. iseseisev töö materjalidega**
- 3. praktiline tegevus**
- 4. mentorlus**

Teemad

1. Ülevaade veemotospordist (1 tund)

- 1.1 Veemoto ajalugu ning areng kogu maailmas ja Eestis.
- 1.2 Rahvusvaheline tegevus, erinevad veemotospordi alad ja klassid.
- 1.3 Traditsioonid ja tulevikusuunad.

2. Veemotospordiga tegelemine (3 tundi)

- 2.1 Ülevaade veemootorispori võistlusmäärustest, U.I.M. reeglid.
- 2.2 Tegevused noortega (võimalused jätkamiseks täiskasvanuna)
- 2.3 Milliseid oskusi eeldab veemotospordiga tegelemine.
- 2.4 Mida õpetab ja annab veemotospordiga tegelemine.

3. Võistluste korraldusest veemotospordis (2 tundi)

- 3.3 Korraldatavad võistlused ja neil osalemise tingimused.
- 3.4 Kus ja kuidas viiakse läbi veemootorispori võistluseid.
- 3.5 Erinevad võistlusklassid noortele ja täiskasvanutele.
- 3.6 Võistluste kord, läbiviimine ja reeglid.

4. Mida on veemootorisportiga tegelemiseks vaja (2 tundi)

- 4.1 Paatidele ja jettidele esitatavad üldised nõuded.
- 4.2 Mootorites kasutatavad kütused.
- 4.3 Paatide ja jettide konstruktsioonid, mootorid jne.
- 4.5 Paatide ja jettide võistlusteks ettevalmistamine, seadistamine.
- 4.6 Sportlase vahetu ettevalmistamine võistlusteks.

5. Veemootorisporti võistluste korraldamine (2 tundi)

- 5.1 Väljakujunenud tavad ja terminoloogia võistluste korraldamisel.
- 5.2 Nõuded võistluskohtadele, kohtunikele ja teenindavale personalile.
- 5.3 Ohutusnõuded võistluste läbiviimisel.
- 5.4 Osavõtjatele esitatavad tingimused ja nõuded.

6. Veemootorisporti treeningtundide läbiviimine algajatele (4 tundi)

- 6.1 Millised eeldused peaksid olema, et tegeleda veemotospordiga.
- 6.2 Jõukohased tegevused sõltuvalt noorte vanusest ja edasijõudmise tasemest.
- 6.3 Veemotospordi reeglite õpetamine algajatele.
- 6.4 Treeningute huvitavamaks ja vaheldusrikkamaks muutmise võimalused.
- 6.5 Varustuse kontroll enne ja pärast treeningut.
- 6.6 Treeneri roll ja ülesanded enne võistlust, võistluste ajal ja pärast võistlust.
- 6.7 *Fair play* põhimõtted ja nende järgimine.

7. Esmaabi koolitus treeningtundide ohutuks läbiviimiseks (16 tundi)

- 7.1 Esmaabi baaskursuse läbimine.

Erialane kirjandus:

1. Propstars õppematerjalid veemotole ja jetispordile
2. U.I.M. Reeglite raamatud (erinevad aastad)
3. Dopinguvastased reeglid (SA Eesti antidoping ja UIM-i reeglid)
4. V. Joala 2004, Veemoto Eestis

Internetiallikad:

1. www.veemoto.ee
2. www.uimpowerboating.com
3. www.antidoping.ee



VEEMOOTORISPORDI TREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

IV taseme aineprogramm

Teoreetiline osa veemootorisporti treenerina tegutsemiseks

Treener omab võistluspordi nõuetele vastavaid erialaseid teadmisi ja oskusi, mis võimaldavad treeningprotsessi hooajaringset planeerimist ning eakohast läbiviimist enamlevinud veemootorisporti aladel

Maht 50 tundi

Teemad

1. U.I.M. võistlusmäärused (5 tundi)

- 1.1 Võistlusreglement võistlustel. Treenerite/sportlaste õigused ja kohustused võistluste ajal.

2. Ohutus treeningutel ja võistlustel. (7 tundi)

- 2.1 Veemotospordi spetsiifikast tulenevad seadused ja reeglid.
- 2.2 Käitumine võistluste ajal eriolukordades.
- 2.3 Esmaabi (spetsiifiline) vees ja kaldal. Veest päästmine.
- 2.4 Päästekaatri/jeti oskuslik käsitlemine treeningutel.

3. Võistlusteks valmistumine ja võistlustest osavõtt. (2 tundi)

- 3.1 Võistlustehnika pakkimine transpordiks.
- 3.2 Võistluseelne tehniline kontroll ja tehnilise kontrolli nõuded erinevatele võistlusklassidele.
- 3.3 Võistlustest osavõtuks vajalik dokumentatsioon.

4. Veemotosportlase taktikaline ettevalmistus (4 tundi)

- 4.1 Veemotospordi võistluste taktikaline ülesehitus, taktika kujunemist mõjutavad tingimused. Taktikalise plaani koostamine.
- 4.2 Taktika treening.

5. Veemotosportlase funktsionaalse seisundi hindamine. (3 tundi)

- 5.1 Arstliku kontrolli vajalikkus hindamine.
- 5.2 Treeningprotsessis kasutatavad funktsionaalse seisundi hindamise võtted.
- 5.3 Erialased testid kehaliste võimete hindamiseks.(ujumine, jõud, vastupidavus, osavus) ja kindlaks tegemine.

6. Võistluspaat, selle parandamine ja komplekteerimine. (19 tundi)

- 6.1 Võistluspaatide ja jettide parandusviisid ja tehnoloogiad.
- 6.2 Võistlusvarustuse komplekteerimine ja võistlusvalmidusse seadmine.
- 6.3 Vindi e. sõukruvi valmistamise tehnoloogiad.
- 6.4 Mootori ehitus ja tööpõhimõtted. Mootorite eripärad erinevates võistlusklassides.
- 6.5 Võistluskomplekti seadistamine veekogu ääres.

7. Veemootorisportidele omased pedagoogilis-psühholoogilised aspektid (2tundi)

- 7.1 Võistluste ning treeningute käigus toimunud intsidentide tagajärjel tekkinud hirmude ületamine. Suhtlemine lapsevanematega, nende toetus treeningprotsessile ja selle tähtsus eriolukordades.

8. Esmaabi koolitus treeningtundide ohutuks läbiviimiseks (8 tundi)

- 8.1 Esmaabi täiendkoolituse läbimine.

Erialane kirjandus:

- 1. Propstars õppematerjalid veemotole ja jetispordile
- 2. U.I.M. Reeglite raamatud (erinevad aastad)
- 3. Dopinguvastased reeglid (SA Eesti antidoping ja UIM-i reeglid)
- 4. V. Joala 2004, Veemoto Eestis

Internetiallikad:

- 1. www.veemoto.ee
- 2. www.uimpowerboating.com
- 3. www.antidoping.ee



VEEMOTORISPORDI TREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

V taseme aineprogramm

Teoreetiline ja praktiline osa veemootorisporti treenerina tegutsemiseks

Treener omab põhjalikke erialaseid teadmisi ja oskusi treeningprotsessi pikaajaliseks ja sportlase individuaalsusest lähtuvaks planeerimiseks ning läbiviimiseks kõigil tasanditel.

Maht 70 tundi.

1. U.I.M. võistlusmäärused ja osalemine U.I.M. kategooria võistlustel (4 tundi)

- 1.1. U.I.M. võistlusmäärused ja nende tõlgendamine. U.I.M. võistluste süsteem ja kategooriad. Nõuded U.I.M. võistlustel osalemiseks. Treenerite/sportlaste õigused ja kohustused ning käitumine U.I.M. rahvusvahelistel võistlustel.

2. Veemootorisportlase treeningute mitmeaastane ja aastaringne planeerimine ning sellega seonduvad probleemid (3 tundi)

- 2.1. Sportlase karjääri kujundamine, lühiajaliste ja kaugemate eesmärkide seadmine. Treeneri roll sportlase ettevalmistuse ja karjääri erinevatel etappidel.

3. Veemootorisportlase personaalne juhendamine (10 tundi)

- 3.1. Individuaalsete erivajaduste väljaselgitamine ning nende arvestamine treeningute planeerimisel. Juhendatava vanusest tulenevate erinevuste arvestamine treeningutel. Treeningprotsessi ettevalmistamine lähtudes sportlase kehalisest ja vaimsest arengust, staažist ning eeldustest.
- 3.2. Veemotosportlase karjääri kujundamine, selle erinevad etapid ning sellega seonduvad probleemid.
- 3.3. Funktsionaalse seisundi uuringud ning saadud info rakendamine treeningprotsessi planeerimisel ja juhtimisel.
- 3.4. Võistlustegevuse analüüs ja selle rakendamine treeningprotsessis. Võistluste tehniline ja taktikaline analüüs ning selle käigus saadava info kasutamine sportlase ettevalmistuses.
- 3.5. Treeningkavade koostamine, nende koostamise metoodika, treeningkavade erinevad vormid, kaasaegse infotehnoloogia rakendamine ja kasutamine treeningkavade koostamisel. Treeningprotsessi kaugjuhtimine (internet ja andmeside) ning protsessi dünaamilisus (võimalikud muutused kavades)

4. Ohutus treeningutel ja võistlustel (8 tundi)

- 4.1 Täielik ohutusreeglite tundmine, oskus anda meditsiinilist abi, veest päästmine.
- 4.2 Turtle testi läbiviimine basseinis turvakokpitiga klasside sportlastele.

5. Veemootorisporti erinevad ettevalmistussüsteemid ja filosoofiad treeningprotsessi juhtimisel (6 tundi)

- 5.1 Erinevate koolkondade ja treenerite lähtekohad treeningprotsessi planeerimisel, läbiviimisel ja metoodilisel ülesehitusel. Erinevad rõhuasetused sportlase kehalistele võimetele ja ettevalmistuse komponentidele. Praktiliste kogemuste tutvustamine ning tõlgendamine treeningprotsessis.

6. Veemootorisporti meditsiinilised ja füsioloogilised aspektid, nende rakendamine treeningprotsessis ja võistlustel. (5 tundi)

- 6.1 Motospordis levinud keelatud ained (doping) ja manipulatsioon ning nende füsioloogilised mehhanismid.
- 6.2 Füsioloogiline valmistumine hooajaks ja võistlusteks. Erinevad meetodid üldfüüsiliseks ettevalmistuseks võistlushooajaks ning võistlusteks.
- 6.3 Võimalikud vigastused veemootorisportis.

7. Veemootorisporti spetsiifilised pedagoogilised ja psühholoogilised aspektid ning nende rakendamine treeningprotsessis (4 tundi)

- 7.1 Sportlase motiveerimine ja eesmärkide püstitamine veemotospordis. Sportlase distsiplineerituse kasvatamine ja eesmärkidele suunamine.
- 7.2 Aktuaalsed ja päevakajalised probleemid veemootorisportlase psühholoogilises ettevalmistuses.

8. Võistluste kord ja läbiviimine (4 tundi)

- 8.1 Veemootorisporti võistluste kord, organiseerimine ja läbiviimine.
- 8.2 Töö rahvusvaheliste võistluste žüriides. Teadmised ja oskused esindamiseks Eesti sportlasi rahvusvahelistel võistlustel (Euroopa ja maailma meistrivõistlused).

9. Võistluspaat/jett, selle valmistamine, mehitamine ja seadistamine (8 tundi)

- 9.1 Võistluspaadi/jeti ehitamise erinevad viisid algfaasist lõppfaasini.
- 9.2 Ehitamise erinevad tehnoloogiad.
- 9.3 Ehituses kasutatavate materjalide tundmine.
- 9.4 Ehituses kasutatavate materjalide tundmine vastavalt U.I.M.-i reeglitele.
- 9.5 Erinevate distsipliinide võistluskomplektide seadistamine.

10. Kasutatavad mootorid ja nende homologeeringud vastavalt U.I.M.-i reeglitele. (8 tundi)

- 10.1 Erinevate võistlusklasside mootorite tundmine ja tööpõhimõtted.
- 10.2 Mootorite ettevalmistamine võistlusteks.
- 10.3 Mootorite homologeeringute tundmine lähtuvalt U.I.M.-i reeglitest.

11. Vint ehk sõukruvi (2 tundi)

11.1 Sõukruvide valmistamise tehnoloogiad paatidele ja jettidele.

12. Esmaabi koolitus treeningtundide ohutuks läbiviimiseks (8 tundi)

8.1 Esmaabi täiendkoolituse läbimine.

Erialane kirjandus:

1. Propstars õppematerjalid veemotole ja jetispordile
2. U.I.M. Reeglite raamatud (erinevad aastad)
3. Dopinguvastased reeglid (SA Eesti antidoping ja UIM-i reeglid)
4. V. Joala 2004, Veemoto Eestis

Internetiallikad:

1. www.veemoto.ee
2. www.uimpowerboating.com
3. www.antidoping.ee