

RATSASPORT. TÖÖTAMINE TREENERINA.

RATSATREENER – TEMA ROLL JA EESMÄRGID, TEMA KUI SUHTUMISE KUJUNDAJA

Sport ja tervislikud eluviisid mängivad inimeste eludes aina suuremat rolli. Meie seas on nii professionaalseid sportlasi kui ka harrastus-ja tervisesportlasi, kuid üks isik ühendab kõiki oma ala fanaatikuid – treener, keda võib pidada sportlase edu üheks võtmeks. Treeningute õppeprotsessis on kolm olulist osa: sportlane, treening, treener. Treeneri roll sportlase arengus on hindamatu väärtusega – ta mõjutab sportlase nii füüsilist kui ka vaimset külge. Sportlast ja treenerit ühendab sõna "koostöö", mis tagab sportlase positiivse ja jätkusuutliku arengu.

Treeneri rollid.

- Pedagoogiline roll. Pertseptiivsed võimed. Konstruktiiivsed võimed. Didaktilised võimed. Ekspressiivsed võimed. Kommunikatiivsed võimed.
- Sotsiaalne roll. Isiksuseomaduste arendaja ja kujundaja. Ideaalide looja.
- Erialane roll. Teoreetik ning praktik. Motiveerija. Psühholoog. Organisaator. Planeerija.

Planeerimise faasid sportliku vormi järgi: (A. Nurmekivi)

- Saavutamine (eelduseks, et teatud tasemele jõuda)
- Säilitamine (teatud valmisolek ja selle baasil tippvormi jõudmine)
- Üleminek või ajutine langus

Planeerimise 8 taset:

1. Harjutus
 2. harjutuste seeria
 3. treeningutund
 4. treeningupäev
 5. treeningunädal e. mikrotsükkel
 6. treeningukuu e. mesotsükkel
 7. treeninguaasta e. makrotsükkel
 8. mitmeaastane treening
- Treenimine peab jääma paindlikuks
 - Igaühele oma individuaalne treeningplaan

Planeerimise 7 küsimust treenerile:

1. Mida sa täpselt tahad ja mis ajaks?
2. Miks ja kui väga Sa seda tahad?
3. Miks see võib võimatu olla?
4. Kuidas eesmärgini jõuda?
5. Millal Sa alustad?
6. Mis tingimustel oled valmis loobuma?
7. Mis edasi saab?

Treeningpäeviku sisu:

- Lühiaandmed sportlase isiku kohta
- Sportlikud tulemused ja kontrollnäitajate dünaamika aastate kaupa
- Treeningu eesmärgid ja ülesanded aastaks, perioodiks, etappideks
- Põhilised võistlused
- Treeningtundide sisu võimalikult täpne kirjeldus (mahud, harjutused, jms)
- Hobuse ja sportlase enesetunde ja seisundi näitajad enne ja pärast treeningut (toitumine, haigused, vigastused ja taastumised)
- Koormuse ja taastumise summaarne hinnang
- Võistluste (startide) tulemused ja kirjeldused
- Treeneri isikuomadused. Individualiseerimine.
- Treeneri juhtimisstiilid. Autoritaarne, demokraatlik, liberaalne juhtimisstiil. Coaching.
- Treeneri meisterlikkuse ja tulemuslikkuse põhikomponendid.

Ratsaspordis - Step by step - stone by stone, little by little!

Kasutatud kirjandus ja abimaterjal.

- Hein, V. (2011). Spordipedagoogika. Tartu Ülikooli Kirjastus
- Loko, J. (1996). Sporditeooria. Tartu: AS Atlex
- Loko, J. (2002). Laste ja noorte spordiõpetus. Tartu: AS Atlex
- Loko, J. (2008). Noorsportlaste treenimine. Tartu: AS Atlex
- Loko, J. (2008). Treeneri rollid. *Spordi Üldained II tase*. EOK. Sunprint Invest
- Lynch, J. (2001). Creative coaching. Unite States of America: Human Kinetics.
- Nurmekivi, A. (2006). Laste ja noorte jooksutreening. Tartu: Uniprint
- Oja, S. (1984). Sportlane, tunne iseennast! Tallinn: Eesti Raamat
- Pyke, F.S. (2001). Better coaching: advanced coach's manual. Australia: Himan Kinetics.
- Thomson, K. (2008). Treener kui grupi liider. *Spordi üldained I tase*. EOK. Sunprint Invest
- Viru, A. (1988). Sportlik treening. Tallinn: Eesti Raamat
- Neem, D. (2008). Aeroobikaharrastajate ootused treenerile ja treeningtunnile. Bakalaureusetöö. Tallinn
- Tali, M. (2011). 12.-15. aastaste Tallinna iluuisutajate ootused oma treenerile. Bakalaureusetöö. Tallinn