

# Töötamine treenerina tulemuste saavutamiseks

*Siim Nõmmoja*

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

## **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?

## **Planeerimise faasid sportliku vormi järgi: (Ants 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

- I** (introduce) tutvusta harjutust
- D** (demonstrate) näita ette
- E** (explain) selgita harjutuse 2-3 põhipunkti
- A** (attend) osale harjutuse sooritamise juures

„Sa räägid mulle, ma unustan  
 Sa õpetad mulle, ma õpin  
 Sa kaasad mind, ma jätan meelde“  
 /Benjamin Franklin/

### **Individuaalsete eesmärkide seadmine**

<b>S</b>	(specific)	igale sportlasele individuaalne ja konkreetne
<b>M</b>	(measurable)	mõõdetav, et hinnata selle täitmist
<b>A</b>	(agreed)	kokkulepitud kõigi poolt, kes vastutavad selle täitmise eest
<b>R</b>	(realistic)	reaalselt saavutatav
<b>T</b>	(timescale)	ajakavaga piiritletud ja tähtajaga
<b>E</b>	(exciting)	piisvalt auahne, põnev ja väljakutset pakkuv
<b>R</b>	(recorded)	kirja pandud

### **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.

### **Turvaplaan – igas olukorras esimene küsimus!!!!**

- Kas töö-treeningu koht on ohutu – ka tall, koplid, transpordivahend, liikumisteed, jms.
- Kas ohtusid saab vältida?
- Tee kõik endast olenev, et ohtusid vältida!
- Kas maneež ja harjutusväljak on piiratud ja suletava väravaga?
- Kontrolli varustuse ja abivahendite sobivust!
- Hobune ja tema sobivus treeningu eesmärgiga?
- Ratsanik ja tema tase?

### **Treeneri kontrollleht enne treeningut:**

- Kas see on sobiv aeg ja koht treeningu läbiviimiseks?
- Kas on olemas treeningu plaan – mida ja mis eesmärgiga täna teeme?
- Kas kõik vajalikud abivahendid on treeningkohas olemas?
- Saabu varem ja kontrolli veelkord, et kõik vahendid on olemas!
- Kas vajalikud vahendid võimaldavad ka järgmisi tunde läbi viia?
- Kas sul on olemas sidevahendid hädaolukorraks?
- Kontrolli esmaabi vahendite olemasolu treeningu kohas ja tallis
- Tutvusta ennast sportlastele/õpilastele ja tervita
- Tee enda jaoks täielik nimistu iga hobuse ja sõitja personaalsetest omadustest ja probleemidest
- Kontrolli, et ratsanik tunneb areeni kasutamise nõudeid

Ratsaspordis toimub areng ühelt tasemelt järgmisele –

**Step by step, stone by stone, little by little!**

Kasutatud kirjandus ja abimaterjal.

- (2006) Treenerite tasemekoolitus, Spordi üldained I tase EOK. Sunprint Invest
- Loko, J. (2008). Treeneri rollid. Spordi Üldained II tase. EOK. Sunprint Invest
- 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
- 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
- Vain, P. (2004) Saavutama õppimine – tee oma mõte teoks. Koolitusmaterjalid.
- Kanter, G ja Rebane, R (2009). Gerd Kanter 15 sammu võiduni.
- ERL koduleht [www.ratsaliit.ee](http://www.ratsaliit.ee) ja FEI koduleht <http://www.fei.org>
- ERL treenerikutsest - <http://www.ratsaliit.ee/vali-teema/treener/>
- Eesti Ratsaspordi Liidu (ERL) Üldmäärustik (ÜM) <http://www.ratsaliit.ee/>