

Liikumisharrastuse treenerite tasemekoolituse õppekava EKR 4 tasemele

Õppekava nimetus eesti k	Liikumisharrastuse nooremtreener EKR 4
Õppekava nimetus ingl k	Physical Activity junior coach (level 4)
Õppeaste	Liikumisharrastuse treenerite tasemeõpe
Õppeviis	Kontaktõpe
Koolituse liik	Loeng, seminar, praktikum, grupidöö
Õppetöö keel	Eesti keel
Maht tundides	50
Eesmärgid	Omandada põhjalikumad teadmised ja praktilised oskused liikumisharrastuse treenerikutse taotlemiseks EKR 4 tasemel, rõhuasetusega erinevate sihtrühmadega (sh vanemaealised ja erivajadustega inimesed) töötamisel, treeningute planeerimisel ning tervisekäitumise mõjutamisel.
Õpiväljundid	Õppekava läbinu: 1. Tunneb ja rakendab kehaliste võimete arendamise meetodeid erinevatele sihtrühmadele; 2. Mõistab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ning oskab selle põhjal nõustada ja motiveerida harrastajaid; 3. Teab, kuidas kujundada arengut toetavat ja turvalist treeningkeskkonda; 4. Oskab kavandada ja juhendada treeninguid lähtuvalt erinevatest füüsilistest ja psühholoogilistest vajadustest; 5. On teadlik treeningjärgsest taastumisest, toitumise ja une rollist kehalise heaolu kujundamisel; 6. Tunneb WHO soovitusi ning oskab planeerida treeninguid rahva- ja tervisespordi kontekstis.
Eeldused	Keskharidus, abitreeneri (tase EKR3) kutse omamine või kehalise kasvatus/spordialane kõrgharidus.
Sisu	Inimese põhiliikumise funktsionaalne analüüs. Liikumisaparaadi areng läbi elukaare. Kehaliste võimete arendamine liikumisharrastaja vaatenurgast. Vanemaealiste ja erivajadustega inimeste kehaline arendamine. Vigastus- ja haiguspõhised liikumissoovitused. Tervise ja töövõime hindamine. Üldkehalise treeningu alused ja treeningõpetus. Rahva- ja tervisesport. Liikumisharrastus. Keha taastumine ja heaolu. Venitamine ja uni. Toit ja toidulisandid treeningjärgsel taastumisel. Taastumise roll treeningu tulemuslikkuses. Tervisekäitumise mõjutamine. Tervise mõjurid. Arengut toetava ja turvalise treeningkeskkonna loomine. Efektiivne kommunikatsioon

	treeningprotsessis. Jooksutehnika, soojendus- ja venitusharjutused, jõutreening vanemaealistele ja erivajadustega inimestele, väljõusaali kasutamine.
Läbimise tingimused	Liikumisharrastuse tasemekoolitus tuleb läbida täies mahus. Lisaks liikumisharrastuse tasemekoolitusele tuleb liikumisharrastuse treenerikutse taotlemiseks läbida spordi üldainete tasemekoolitus EKR 4 (50h) ja esmaabi baas- või täiendkoolitus (vastavalt 16 või 6 h)
Kontrollivorm	Kutse taotlemisel eksam (kirjalik ja praktiline). Mitmeeristav hindamine.
Õpikeskkond	Klassiruum, praktiline tund sise- ja välitingimustes, veebikeskkond
Koolitaja kompetentsus	Koolitused viivad läbi oma eriala tunnustatud õppejõud Tallinna Ülikoolist ja Tartu Ülikoolist.
Põhivastustaja	SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus
Kutseandja	Eesti Olümpiakomitee
Antav kvalifikatsioon	Liikumisharrastuse nooremtreener (EKR 4 tase) kutsetunnistus

Õppekava loengud	50 ak.tundi
Kognitiivne osa: Liikumisaparaat ja keheline aktiivsus	Moodul kokku 17 ak. tundi
<u>Inimese põhiliikumise funktsionaalne analüüs</u> Loeng keskendub funktsionaalsele liikumisanalüüsile treenerite töös, et parandada liikumiste kvaliteeti, vältida vigastusi ja optimeerida treeningprotsessi. Arutatakse, kuidas liigutusanalüüs aitab treeningplaanide koostamises ja vigastuste ennetamises. Uuritakse põhiliigutuste biomehaanilisi ja kineetilisi aspekte, nagu jõu vektorid ja lihaskontraktsioon. Käsitletakse liikumispiirangute tuvastamist, kompensatoorsete mehhanismide ja motoorse õppimise tähtsust liikumiste kvaliteedi parandamiseks. Viiakse läbi praktiline liigutuste analüüs, kus antakse tagasisidet ja õpetatakse korrektiivseid harjutusi vastavalt individuaalsetele vajadustele.	3 ak.h
<u>Liikumisaparaadi areng läbi elukaare. Vanemaealiste ja erivajadustega inimeste keheline arendamine. Vigastus- ja haiguspõhised liikumissoovitused.</u> Loeng keskendub liikumisvõimekuse arengule ja lihastasakaalu tähtsusele kogu elukaare jooksul, alates imikueast kuni vanaduseni. Arutatakse, kuidas lihastasakaal ja kehahoid mõjutavad liikumisvõimekust, sealhulgas	6 ak.h

posturaalsed muutused ja nende mõju liikumismustritele. Tuuakse välja lihtsad testid lihastasakaalu hindamiseks ja praktilised harjutused lihastasakaalu parandamiseks, sealhulgas neuromuskulaarse kontrolli harjutused. Keskendutakse vanemaealiste ja erivajadustega inimeste treeningvajadustele ning kohandatud treeningmeetoditele. Käsitletakse vigastuste ennetamist ja treeningu kohandamist vigastuste korral.	
<u>Kehalise töövõime hindamine</u> Miks on oluline hinnata töövõimet? Lihtsamad hindamisviisid. Subjektiivsed testid ja objektiivsed testid. Eakohasus ja referentsväärtused.	2 ak.h
<u>Kehaliste võimete arendamine liikumisharrastaja vaatenurgast</u> Peamised liigutuslikud võimed: jõud, kiirus, vastupidavus Erinevate võimete seosed treeningul ja kehalisel arengul. Kehaline koormus treeningul, selle objektiivsed ja subjektiivsed näitajad. Treeningu vahendid ja meetodid. Kehaliste võimete arendamise printsiibid.	2 ak.h
<u>Rahva- ja tervisesport. Treeningkoormus</u> WHO normid ja eesmärgistatud treening. Kuidas koormust hinnata ja mõõta? Treeningu koormuse kasutamine treeningute planeerimisel rahvaspordis.	2 ak.h
<u>Keha taastumine ja heaolu. Venitamine ja uni.</u> Venitusharjutuste liigid ja kuidas neid sooritada. Venituste mõju organismile. Une mõju hormonaalsüsteemile. Une olulisus taastumise kontekstis.	2 ak.h
Füüsiline osa: liikumisviisid ja praktilised oskused	Moodul kokku 27 ak.t
<u>Käimine ja jooksmine</u> Käimise ja jooksmise algtõed ja tehnika. Jooksutehnika harjutused. Harjutusvara sõltuvalt treenitava tasemest.	4 ak.h
<u>Soojendus- ja venitusharjutused. Oskussõnavara kasutamine</u>	2 ak.h
<u>Praktiline lihastreening</u> Jõuharjutused oma keharaskusega ja treenimise võimalused keskkonnast lähtuvalt. Välijõusaali kasutamine. Funktsionaalne jõutreening jõusaalis. Harjutusvara.	4 ak.h

<u>Jõutreening vanemaealistele ja erivajadustega inimestele</u>	4 ak.h
<u>Praktikum: Töövõime testid. Testide analüüsid ja kasutamisevõimalused</u>	4 ak.h
<u>Praktikum ja rühmatöö: Juhtumite analüüs ja arutelu</u>	5 ak.h
<u>Treeningkoormuse jälgimine ja analüüs</u>	4 ak.h
Psühholoogiline ja sotsiaalne osa: psühholoogilised ja sotsiaalsed aspektid treeneri töös	Moodul kokku 6 ak.t
<u>Arengut toetava ja turvalise treening keskkonna loomine.</u> Autonoomsust-toetav juhtimine (vs kontrolliv juhtimine), positiivne suhtlemine, usaldusliku suhte loomine treenitavaga.	3 ak.h
<u>Efektne kommunikatsioon treeningprotsessis.</u> Kokkulepete tegemine, eesmärgistamine, tagasisidestamine ja ka levinud kommunikatsiooni häirijad/vead.	3 ak.h