

## Treenerite tasemekoolituse ja täiendõppe raamõppekava – ained ja mahud

Treenerite tasemekoolituse ja täiendõppe raamõppekava on dokument, mis reguleerib tasemekoolituse mahud ja ainete vahekorra eri tasemetel, samuti põhiohõuded õppekavadele ning täiendkoolitusele. Raamõppekava läbis rahvusvahelise ekspertiisi ja on kinnitatud kutseandja (KA), Eesti Olümpiakomitee poolt ja ta on treenerite tasemekoolituse ja täiendkoolituse korraldamise alusdokumendiks Eesti Vabariigis.

Projekti töörühm, millesse kuulusid EOK, spordialaliitude, Kutsekvalifikatsiooni Sihtasutuse ja ülikoolide kehakultuuriteaduskondade esindajad, lähtus tasemekoolituse mahu määramisel Euroopa treenerite koolituse struktuuris (EQSCT – *European Qualification Structure for Coaches Training*) sätestatud miinimummahust – 300 akadeemilist tundi Treeneri – EKR tase 5 koolitamiseks. Samuti seisukohast, et treeneri poolt valitud spordiala teoreetiline ettevalmistus ja praktiliste oskuste õpe moodustaks 50% koolitusmahust ning inimese ja spordiga seotud alusteadmiste õpe biomeditsiinis, pedagoogikas, psühholoogias koos vajalike üldteadmistega majanduse, spordikorralduse ja tööseadusandluse valdkonnas moodustaksid samuti 50% koolitusmahust.

Tasemekoolituse õppekavade arengupõhimõtte eeldab treenerile vajalike teadmiste **algtaseme** andmist Abitreeneri – EKR tasemel 3 ja nende süstemaatilist **laiendamist** ja **süvendamist** Nooremtreener – EKR tasemel 4 ja Treener EKR tasemel 5. Ajaliselt eelnevad alus- ja üldteadmiste kursused reeglina eriala teoreetiliste ja praktiliste oskuste kursustele. Õppekavas näidatakse ära põhiteemasid kattev kirjandus ja teemasid laiendatult käsitlevad soovituslikud kirjandusallikad.

Abitreeneri – EKR tase 3, Nooremtreeneri – EKR tase 4 ja Treeneri – EKR tase 5 kutse taotlemisel ei ole nõutav kehalise kasvatususe või spordi alane kõrgharidus, vaid tasemekoolituse läbimine nõutavas mahus ja tasemel kutsekomisjoni poolt aktsepteeritud koolitusasutustes või kursustel. Abitreeneri – EKR tase 3 kutse taotleja üldharidus ja eeldusteadmised peavad olema vähemalt põhikooli tasemel, vanus kutseeksami sooritamisel vähemalt 18 a.

Tasemekoolituse miinimummahud ja jagunemine:

### **Abitreener – EKR tase 3 – tasemekoolitus kokku 60 tundi, sellest:**

#### 14 tundi: biomeditsiinalane (tervis, anatoomia, füsioloogia) koolitus (~25%)

Inimese ja spordiga seotud alusteadmiste osas antakse algteadmisi anatoomiast ja füsioloogiast, käsitletakse treeningkoormuste mõju inimese organismile ja tervisele, superkompensatsiooni ja taastumisprotsesside olemust, sportlase tervise, spordiga tegelemise vastunäidustusi, vigastuste vältimise, esmaabi ning toitumise põhitõdesid.

#### 10 tundi: pedagoogika ja psühholoogia alane koolitus (~15%)

Pedagoogika ja psühholoogia alane õpe käsitleb treenerile vajalikke isiksuseomadusi, pedagoogilisi oskusi ja võimeid, treeningtunni sisu ja ülesehitust, ettevalmistust ja analüüsi, suhtlemisoskust ja juhtimisstiili, treeningu põhiprintsiipe ja nende rakendatavust.

#### 6 tundi: üldteadmiste alane koolitus (~10%)

Käsitleb turumajandusühiskonna põhiprintsiipe, maksuseadusi, töölepingu ja -õiguse aluseid ning asjaajamise algoskusi, samuti spordiorganisatsioonide ja nende tegutsemise aluseid ning spordi reguleerimise vorme.

#### 30 tundi: valitud spordialaga seonduv koolitus (50%)

Spordialaõppes antakse treenerile vajalikud elementaarsed didaktilised teadmised ja oskused noorsportlaste ja harrastussportlaste ohutu tehnilise ettevalmistuse ja treeningu läbiviimiseks antud spordialal.

**Nooremtreener – EKR tase 4 – tasemekoolitus (lisaks Abitreeneri koolitusele) kokku 100 tundi, sellest:**

26 tundi: biomeditsiinalane (tervis, anatoomia, füsioloogia) koolitus (~26%)

Inimese ja spordiga seotud alusteadmisi laiendatakse organsüsteemide talitlusele kehalisel pingutusel ja taastumisfaasis, käsitletakse liigutusõpetust ja biomehaanika aluseid, samuti jõu-, kiirus- ja vastupidavustreeningu füsioloogilisi aluseid, spordimeditsiinilist terviseuuringut, spordiga tegelemise vastunäidustusi, treeningute eakohasust ja noortesporti meditsiinilisi probleeme.

16 tundi: pedagoogika ja psühholoogia alane koolitus (~16%)

Pedagoogika ja psühholoogia alases õppes laiendatakse treeneritööks vajalike pedagoogiliste oskuste ja võimete käsitlemist, treeneri erinevate rollide ja selleks vajalike isiksuseomaduste arendamist ning psühholoogiliste oskuste ja võtete kasutamist spordis.

8 tundi: üldteadmiste alane koolitus (~8%)

Käsitleb majanduse ja turunduse aluseid, erinevaid ettevõtluse ja organisatsioonide vorme, tööõigust töövõtja seisukohast. Käsitleb sporti reguleerivaid seadusi ja teisi õigusakte, rahvusvahelisi konventsioone ja spordiorganisatsioonide poolt sätestatud eeskirju.

50 tundi: valitud spordialaga seonduv koolitus (50%)

Spordialaõppes laiendatakse treeneri didaktilisi põhiteadmisi ja oskusi tehnilise ettevalmistuse, treeningu planeerimise ja läbiviimise seisukohalt, lähtudes noorte ja täiskasvanute võistlusspordi nõuetest.

**Treener – EKR tase 5 – tasemekoolitus (lisaks Abitreeneri ja Nooremtreeneri koolitusele) 140 tundi, sellest:**

36 tundi: biomeditsiinalane (tervis, anatoomia, füsioloogia) koolitus (25%)

Inimese ja spordiga seotud alusteadmisi süvendatakse organismi kui terviku funktsioneerimise tasandil, käsitletakse koormusstressi ja regulatiivseid kohanemismehhanisme. Käsitletakse erinevate spordialade ja kehaliste võimete spordimeditsiinilist profiili, arstlik-pedagoogilist ja enesekontrolli spordis, samuti ületreeningu ja ülekoormusvigastuste küsimusi. Lihashoolduse liigid, massaaž ja *stretching*. Koostöö sportlase, treeneri, lapsevanema, arsti ja teadlase vahel. Doping spordis.

24 tundi: pedagoogika ja psühholoogia alane koolitus (18%)

Süvendatult käsitletakse treeneritööks vajalikke pedagoogilisi oskusi ja võimeid, treeneri enesetäiendamist, *know-how* hankimist ja enesekasvatuse küsimusi. Psühholoogia osas süvendatakse sportlase emotsionaalsete ja psüühiliste seisundite ning nende reguleerimise tundmist, samuti sportlase kasvatamise ja enesekasvatuse spetsiifilisi küsimusi.

10 tundi: üldteadmiste alane koolitus (7%)

Käsitletakse ettevõtete, organisatsioonide asutamist, tööõigust tööandja seisukohast, asjaajamise korralduslikke küsimusi. Annab teadmisi spordi finantseerimisest, spordivõistluste ja ürituste korraldamisest, suhtlusest avalikkuse ja meediaga.

70 tundi: valitud spordialaga seonduv koolitus (50%)

Spordialaõppes süvendatakse treenerile vajalikke teadmisi ja oskusi kogu spektris nii harrastus- kui tippspordi nõuetest lähtuvalt. Erilist tähelepanu pööratakse treeningu soolistele ja vanuselisele iseärasustele, treeningu planeerimisele ja analüüsile, erinevatele treeningsüsteemidele ja nende arengule, samuti treeneri koostööle spordiarsti ja teadlasega treeningprotsessi juhtimisel.

**Täiendkoolituse ained ja mahud**

Kehalise kasvatuse ja spordi alase kõrghariduse baasil treenerikutsete taotlemisel, kõigil juhtudel Vanemtreener – EKR tase 6 ja Meistertreener – EKR tase 7 kutse taotlemisel ning kõikide kutsetasemetega taastootlemisel on kohustuslikuks eeltingimuseks viimase 4 aasta jooksul läbitud erialane (spordialaga seonduv) täiendkoolitus miinimummahus 60 tundi, mis on dokumentaalselt tõendatud ja spordialaliidu poolt aktsepteeritud.