

JALGSIMATKAMISE ERIALA ÕPPEKAVA

Treener III aste

Erialase koolituse maht: 32 h, sellest 16 h teooriat ja 16 h praktikat

Eesmärk: abitreener omab teadmisi ja oskusi õppe-treeningprotsessi läbiviimiseks vastavalt ette antud kavale ja juhistele ühetaolistes olukordades (kindlates keskkondades ja tingimustel).

Õpiväljundid. Jalgsimatka abitreener:

1. on teadlik jalgsimatkamise kui spordi arengust Eestis ja valdab erialast terminoloogiat.
2. oskab organiseerida ja tagada treeninggrupile ohutuse treeningtegevustel.
3. teab jalgsimatka õppetundide ja treeningute põhimõtteid.
4. teab, kuidas hooldada varustust ja õppevahendeid ning juhendada nende kasutamist.
5. oskab läbi viia jalgsimatkamise õppetundi ja treeningut, sh oskab ühe treeningprotsessina läbi viia kuni kahepäevaseid õppematku tuttavatel marsruutidel, mille eesmärk on kindlate ette antud teadmiste ja oskuste õpetamine ning võimete arendamine algtasemel.
6. tunneb jalgsimatka algõppeks sobivaid keskkondi, varustust ja lisavahendeid.
7. tunneb teadmiste laiendamise ja kehaliste võimete arendamise põhireegleid ja võimalusi.

	Teema lühiseloostus	Maht h / vorm
1.	Jalgsimatkamise kui spordiala: <ul style="list-style-type: none">• lühiseloostus, terminoloogia• korraldus Eestis	1 h loeng
2.	Abitreeneri töö jalgsimatkamises: <ul style="list-style-type: none">• roll, õigused, kohustused, vastutus• nõuded (oskused ja teadmised)• tööpõhimõtted, õpetamine• õpetamise ja treeningu põhimõtted	2 h loeng
3.	Jalgsimatkamise õppe- ja treeningprotsessi põhimõtted: <ul style="list-style-type: none">• õppetundide läbiviimise põhimõtted, iseloostustavad tegurid• treeningute põhimõtted, iseloostustavad tegurid• õppematkade põhimõtted, iseloostustavad tegurid• teguritest lähtuvad ja sportlase arengut arvestavad põhimõtted• käitumis- ja sportimisreeglid treeningutel ning matkadel (omavaheline seos)• treeningkava raamistik algtasemel huvilisele	2 h loeng
4.	Abitreeneri ettevalmistus treeninguks <ul style="list-style-type: none">• õppetunni metoodika, struktuur, tehnika	2 h loeng

	<ul style="list-style-type: none"> ● praktilise õppetunni läbiviimise struktuur, treeningut iseloomustavad tegurid ● õppetunni planeerimine ja korraldus ● treeningu planeerimine ja korraldus ● õppe- ja treeningtegevuse planeerimine ja korraldus matka käigus ● treeningpaiga valik, ettevalmistus, ohutus, kodukord 	
5.	<p>Treeningute juhendamine</p> <ul style="list-style-type: none"> ● juhendamise tööriistakast ● suhtlemine, motiveerimine, tagasiside, autonoomsus ● töö noortega, lastega, kliendiga ● edasijõudmise, teadmiste-oskuste hindamine treenitavatel ● treeningute korraldus ● juhendatava harjutamine erinevate looduskeskkondadega, loodushoid ● õppe- ja treeningperioodid 	2 h loeng
6.	<p>Jalgsimatkamise varustus, treening- ja õppevahendid:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● isiklik varustus treeningutel ja õppematkadel ● grupivarustus treeningutel ja õppematkadel ● varustuse kasutamine treeningutel ja õppeprotsessides ● varustuse hooldus, korrashoid, eluiga ● täiendavad treeningvahendid 	4 h seminar/ praktikum
7.	<p>Ohutustehnika ja esmaabi</p> <ul style="list-style-type: none"> ● hoolikuse standard ● nõuded treeninguteks ● ohutusmeetmed ● käitumine osaleja eksimise või õnnetusjuhtumite korral 	3 h seminar/ praktikum
8.	<p>Jalgsimatka tehnika alused:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● liikumine erinevatel maastikel ● looduslike takistuste ületamine/läbimine ● treenitava hindamine ● vigastuste ennetamine, taastumine 	10 h seminar/ praktikum
9.	<p>Üldfüüsiline ettevalmistus</p> <ul style="list-style-type: none"> ● vastupidavuse arendamine – baasharjutused, tegevused ● jõuvõimete arendamine – baasharjutused ● paindumus ja koordineerimine – baasharjutused <p>Venitusharjutused ühe osana treeningust, koordineerimise ja paindumise tähtsus jalgsimatkamises.</p>	4 h seminar/ praktikum
10.	<p>Valmistumine ja osalemine raskusastme jalgsimatkadel ja võistlustel:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● sotsiaalne ja materiaalne tugi ettevalmistusperioodil ● vaimne ettevalmistus ● sotsiaalne tugi võistluste ajal ● võistlusjärgne tegevus, analüüs ● treening vs võistlus vs matka 	2 h loeng

Treener IV aste

Erialase koolituse maht: 56 h, sellest 22 h teooriat ja 34 h praktikat

Eesmärk: nooremtreener omab teadmisi ja oskusi sportimise organiseerimiseks ja arendamiseks ning õppe-treeningprotsessi läbiviimiseks vastavalt etteantud kavale ja juhistele erinevates olukordades.

Õpiväljundid. Jalgsimatka nooremtreener:

1. on teadlik matkaspordi arengust ja uutest arengusuundadest Eestis ja Euroopas.
2. oskab valida treeninguteks, õppematkadeks ja võistlusteks sobivat varustust, treeningvahendeid.
3. oskab komplekteerida treeningrühma, arvestada rühmaliikmete kehaliste võimete ealise arenguga ja erinevate tasemetega rühmade treeningmetoodika iseärasustega.
4. oskab läbi viia jalgsimatkamise üksikuid õppe-treeningsükleid, sh oskab märgata enamlevinud matkatehnika vigu, õpetada lihtsamaid jalgsimatka taktikaid.
5. oskab ühe treeningprotsessina läbi viia kuni II raskusastme matku, mille eesmärk on kindlate plaanipäraste teadmiste ja oskuste õpetamine ning võimete arendamine.
6. oskab hinnata jalgsimatkaja funktsionaalset seisundit ja arvestada treeningute mõju.
7. oskab koostada jalgsimatka treeningplaani lähtuvalt etteantud kavast.
8. oskab toetada jalgsimatkajate valmidust ja kavandada osalust sportlikuks matkaks ja võistlusteks.

	Teema lühiseloostus	Maht h / vorm
1.	Ülevaade jalgsimatkamise kui spordiala: <ul style="list-style-type: none">• arengust Eestis ja Euroopas• arengusuundadest Eestis ja Euroopas	2 h loeng
2.	Jalgsimatkamise varustuse ja vahendite valik ning hooldus: <ul style="list-style-type: none">• varustuse ja vahendite valik treeninguteks, matkadeks ja võistlusteks• varustus erinevates tingimustes treenimiseks, matkamiseks ja võistlemiseks• hooldustöö alused	3 h seminar/ praktikum
3.	Jalgsimatkaja kehaliste võimete ealine areng ja selle arvestamine õppe-treeningtöös, sh õppematkadel: <ul style="list-style-type: none">• õppe-treeningrühma komplekteerimine• ealise arengu üldised alused ja selle iseärasused jalgsimatkajatel• erinevate võimete intensiivse arengu perioodid• kehaliste võimete areng läbi treeningprotsessi• treeningmetoodika iseärasused erinevate kvalifikatsioonidega rühmades	2 h loeng
4.	Jalgsimatkamise õppe- ja treeningprotsessi tagamise tingimused:	

	<ul style="list-style-type: none"> ● jalgsimatkaja õppe- ja treeningtingimused ● treeninguks vajalike vahendite ja vastava keskkonna valik ● taustajõudude loomine 	1 h loeng
5.	<p>Jalgsimatkaja tehniline ettevalmistus – erinevate liikumisviiside omandamine ja rakendamine:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● jalgsimatka tehnika iseärasused keerulisematel maastikel ja raskusastme matkadel ● teooria ja sportliku valiku printsiibid 	2 h loeng
6.	<p>Jalgsimatka õppetundide ja treeningu planeerimise alused:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● tundide ja treeningute etapiline planeerimine - tund, treening, matk ● erinevate perioodide ja tsüklite määratlemine, nende eesmärgid ja sisu ● tehtud töö analüüs ja hindamine 	2 h loeng
7.	<p>Jalgsimatka õppetundide ja treeningtöö juhendamine:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● lihtsamad juhendamise taktikad ● olulisemad juhendamise reeglid ● treenitava enamlevinud vead ● oskuste mitmekesistamine, lihvimine ja kinnistamine ● mängulised elemendid ● õppe- ja treeningtsükli põhimõtted, korraldus ja läbiviimine lähtudes plaanist ● õppe- ja treeningtöö seire ● soojendus ● matkatehnika õpetamine, harjutusvara ● üldfüüsilise ettevalmistuse harjutusvara ● erialased jõuharjutused ● koordineerimise, paindumise harjutusvara 	8 h seminar/ praktikum
8.	<p>Üldfüüsiline ettevalmistus</p> <ul style="list-style-type: none"> ● vastupidavuse arendamine – harjutusvara mitmekesisus, rakendamine vastavalt eale ja võimetele ● jõuvõimete arendamine – harjutusvara mitmekesisus, rakendamine vastavalt eale ja võimetele ● paindumus ja koordineerimine – harjutusvara mitmekesisus, rakendamine vastavalt eale ja võimetele. Maastikutunnetuse arendamine. ● üldfüüsilise treeningu mõju lühemas ja pikemas perspektiivis. 	4 h seminar/ praktikum
9.	<p>Jalgsimatkaja funktsionaalse seisundi hindamise võimalused:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● töövõime, selle hindamise võimalused ● töövõime muutused treeningprotsessis, nende arvestamine treeningprotsessi juhtimisel ● taastumise põhimõtted 	2 h loeng
10.	<p>Jalgsimatkaja tervis ja toitumine: tervist mõjutavad tegurid, terviseriskid ja nende ennetamine, toitumise spetsiifika.</p>	2 h loeng

11.	<p>Jalgsimatkaja sportliku matka ja võistlustegevuse tulemust määravad tegurid:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● sportliku matka eesmärk ja iseloomustus ● võistlustegevuse eesmärk ja iseloomustus ● tulemust määravad tegurid ● tegurite määratlemine ja nende arvestamine treeningtöös 	3 h loeng
12.	<p>Valmistumine ja osalemine raskusastme matkal ja võistlustel:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● sportliku raskusastme matka kavandamine (kuni II raskusaste) ● võistlustegevuse detailne kavandamine ● matkavarustuse kasutamine ja testimine erinevates oludes sh ekstreemsetes ilmastikuoludes ● laagritoimingud ● toiduvalmistamine ja toidureziim matkatingimustes ● matkatehnikate rakendamine erinevatel maastikel ja raskendatud tingimustes (liikumine ja orienteerumine raskel ja tehnilisel maastikul, pimedates oludes, suure väsimusega jne) ● grupi liikumine marsruudil ● grupi koostöö ● abistavate jõudude määratlus ja nende kasutamine ● võistlustegevuse analüüs 	22 h semiar/ praktikum
13.	<p>Ohutustehnika ja esmaabi</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ülevaade seadustest ● nõuded treeninguteks ● käitumine osaleja eksimise ja õnnetusjuhtumite korral 	3 h seminar/ praktikum

Treener V aste

Erialase koolituse maht: 72 h, sellest 42 h teooriat ja 30 h praktikat

Eesmärk: treener omab teadmisi ja oskusi sportimise organiseerimiseks ja arendamiseks ning õppe-treeningprotsessi läbiviimiseks erisugustes olukordades ning kõrgendatud saavutuste nimel elukvaliteedi tõstmise eesmärgil või sportliku konkurentsi tingimustes.

Õpiväljundid. Jalgsimatka treener:

1. teab matkaspordi ja jalgsimatkamisega seotud organisatsioone, jalgsimatkamise arenguid ja teab rahvusvahelist jalgsimatkamise terminoloogiat.
2. oskab korraldada õppe-, treening-, võistlusvahendite ja -varustuse hankimist, kasutamist ning hooldamist.
3. teab kuidas tagada õppe-treeningprotsessiks vajalikud tingimused, sh materiaalsed, keskkonnast lähtuvad jne.
4. oskab läbi viia treeninguid ja õppematku erinevates olukordades.
5. valdab erinevaid õppe-treeningviise ja meetodikaid.
6. teab, kuidas treeningrühma ette valmistada ja viia treenitavaid jalgsimatka kuni III. raskusastme matkale ning võistlustele.
7. oskab korraldada jalgsimatka võistlusi.
8. on teadlik autonoomse kaugmatka korraldusest ja ettevalmistusest.
9. oskab juhendada abi- ja nooremtreenereid, kaasata spetsialiste ning korraldada koostööd.
10. teab matkaspordiga tegeleva klubi eesmäärke ja võimalusi.

	Teema lühiseeloomustus	Maht h / vorm
1.	Organisatsioonid jalgsimatkamises, arengud, rahvusvahelised võimalused ja erialane terminoloogia	2 h loeng
2.	Treening- ja võistlusvahendite ning varustuse kasutamise ja hooldustöö korraldus: <ul style="list-style-type: none">● hooldustöö eesmärgid● kasutamise ja hoiustamise korraldamine erinevatel perioodidel● meeskonnatöö, tegevuste jaotamine ja terviksüsteemi kujundamine● spetsiifilise varustuse kasutamine	6 h seminar/ praktikum
3.	Jalgsimatkamise õppe- ja treeningprotsessi toetavad tingimused: <ul style="list-style-type: none">● klubilise tegevuse võimalused● koostööpartnerite kaasamine● töö toetajate ja sponsoritega● ühistreeningute korraldamine partneritega● treeninguks vajalike vahendite hankimine ja vastava keskkonna tagamine● jalgsimatkamise kui spordiala positiivse maine kujundamine, kommunikatsioon	4 h loeng

4.	<p>Jalgsimatkaja tehniline ettevalmistus:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● tehniline ettevalmistus ambitsioonikateks marsruutideks ● individuaalsete võimete arvestamine ● situatsioonülesannete lahendamine ● kaugmatka marsruudi tehniliste raskuselementide analüüs ja vastavad spetsiifilised treeningharjutused ettevalmistusprotsessis 	6 h seminar/ praktikum
5.	<p>Jalgsimatkaja õppetundide ja treeningute korraldamise plaani ja pikaajalise treeningprotsessi planeerimine:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● pikaajalise planeerimise põhimõtted ● hooaja planeerimise põhimõtted ● perioodide jagunemine ● erinevate perioodide seostatus ja arengutendentside arvestamine ● õppe-treeningviiside ja meetodite valik vastavalt perioodile ● meeskonnatöö planeerimine (eri astme treenerid, abijõud, spetsialistid jne) ● analüüs ja arengu korrigeerimine 	4 h loeng
6.	<p>Jalgsimatka õppetundide ja treeningtöö juhendamine</p> <ul style="list-style-type: none"> ● jalgsimatkamise põhitaktikad ● õppe-treeningtöö viisid ja meetodid ● terviklike treeningtsükli korraldus ja läbiviimine ● perioodide jagamine väiksemateks tsükliteks vastavalt eesmärkidele ● õppe-treeninglaagrite ja matkade korraldamine ja läbiviimine ● treeningute läbiviimine eriolukordades (kõrgmäestik, kliimaatilised tingimused, ajavahed, kaalu reguleerimine) ● treeneri roll ambitsioonika matkaja kõrval ● abi- ja nooremtreenerite rakendamine treeningtegevuses ● spetsialistide kaasamine treeningutele ● õppe- ja treeningtöö analüüs 	12 h seminar/ praktikum
7.	<p>Psühholoogiline ettevalmistus ja selle arvestamine treeningutel, sportlikel matkadel ning võistlustel</p> <ul style="list-style-type: none"> ● psühholoogiline ettevalmistus treeningutes ● konkreetsete olukordade lahendamine ● ebakindlus/enesekindlus, koostöö/koostöö puudumine, motivatsioon ja selle puudumine, sisekliima ja selle juhtimine treeninggrupis, seongus, matkagrupis 	4 h loeng
8.	<p>Jalgsimatkaja tervisliku seisundi jälgimine, taastumine treeningutest</p> <ul style="list-style-type: none"> ● tervisliku seisundi hindamise võimalused ● taastumine, selleks kasutatavad erinevad vahendid ● treeningu ja taastumise tasakaal 	4 h seminar/ praktikum

9.	Päästetööde korraldus kaugmatkadel ja treeningettevalmistus <ul style="list-style-type: none"> ● päästetööde põhimõtted ja korraldus ● päästetööd ja tehnilised võtted - väikeses grupis, oma jõududega eripära ● oskuste, vilumuse testimine, hindamine 	12 h seminar/ praktikum
10.	Võistluste korraldamine <ul style="list-style-type: none"> ● võistlusjuhendid ● võistlusrajad, spetsiifika arvestamine ● võistluskorraldus ● korraldusmeeskond ● kohtunike töö 	10 h seminar/ praktikum
11.	Ohutus ja esmaabi <ul style="list-style-type: none"> ● riskiennetusplaani koostamine treeninguteks, treeningväljasõitudeks ja võistlusteks ● riskiennetusplaani koostamine kaugmatkadeks ● käitumine õnnetusjuhtumite korral 	4 h seminar/ praktikum
12.	Abi- ja noorentreenerite juhendamine ja töökorralduse koordineerimine	4 h seminar/ praktikum

Tundide mahuline suhe määratletakse õppematerjalide ettevalmistamisel.

Soovitav erialane kirjandus:

1. Matkaspori käsiraamat. 2004. Jaan Künnap
2. Gruppide juhtimine ja juhendamine vabas õhus. 2005. K.C.Ogilvie
3. Hill Walking – The Official Handbook of The Mountain Leader And Walking Group Leader Schemes, Mountain Leader Training
4. Winter Skills – Essential Walking and Climbing Techniques, Mountain Leader Training
5. Mountaincraft and Leadership, Eric Langmuir

Õppekava koostanud: Ingrid Kuligina