

VEEMATKAMISE ERIALA ÕPPEKAVA

Treener III aste

Erialase koolituse maht: 40 h, sellest 18 h teorias ja 22 h praktikas

Eesmärk: veematka abitreener omab teadmisi ja oskusi algajate õpetreeningssessioonide läbiviimiseks. Veematkaspordi abitreeneri pädevuses on läbi viia veematkamist tutvustavaid sessioone erinevates aerutamisvaldkondades (kanuu, süst, kummipaad) kaitstud ja väga kaitstud vetel. Abitreener töötab koos treeneriga.

Õpiväljundid. Veematka abitreener:

1. oskab juhendada ja toetada algajaid nende esimesel kokkupuutel veematkamisega
2. oskab suunata veematkamise põhioskuste omandamist ja oskuste arengut.
3. oskab juhendada erinevate tehniliste, taktikaliste, füüsiliste ja psüühiliste vajadustega algajaid.
4. teab, kuidas hooldada varustust ja treeningvahendeid ning juhendada varustuse kasutamist.
5. oskab läbi viia veematka treeningssessiooni, sh oskab ühe treeningprotsessina läbi viia kuni kahepäevaseid õppematku kaitstud ja väga kaitstud veeludega marsruutidel, mille eesmärk on kindlate ette antud teadmiste ja oskuste õpetamine ning võimete arendamine.
6. valdab ja oskab õpetada aerutamise põhioskusi, sealhulgas aluse juhtimise tehnikaid ja lihtsamate kärestike läbimise tehnikaid.
7. oskab tutvustada erinevaid veematkamise valdkondi ja kasutatavaid päästetehnikaid.
8. tunneb veematka algõppeks sobivaid keskkondi, varustust ja lisavahendeid.

	Teema lühiseloostus	Maht h / vorm
1.	Ülevaade veematkaspordi korraldusest Eestis	2 h loeng
2.	Abitreeneri roll ja vastutus, soovitatavad töökeskkonnad.	3 h loeng
2.	Treeneri personaalne profiil.	3 h loeng
3.	Aerutamisdistsipliinid. Erinevad veematkaalused.	8 h seminar/ praktikum
4.	Lühiajaline aerutaja areng, füüsilised arengu etapid.	2 h loeng
5.	Turvalisus treeningtingimustes	4 h seminar/

	<ul style="list-style-type: none"> ● nõuded treeninguteks ● ohutusmeetmed ● käitumine õnnetusjuhtumite korral 	praktikum
6.	Aerutamisarustus ja vahendid: <ul style="list-style-type: none"> ● varustuse kasutamine treeningutel ● varustuse hooldus ja korrashoid ● täiendavad treeningvahendid 	4 h seminar/ praktikum
7.	Treenitavate ettevalmistus treeningsessiooniks	3 h seminar/ praktikum
8.	Üldfüüsiline ettevalmistus, baasharjutused <ul style="list-style-type: none"> ● vastupidavuse arendamine – baasharjutused, tegevused ● jõuvõimete arendamine – baasharjutused ● paindumus ja koordineeritus – baasharjutused. ● ettevalmistuse testimine, hindamine 	3 h seminar/ praktikum
9.	Põhioskuste ette näitamise viisid: <ul style="list-style-type: none"> ● Põhilised aerutamisoskused (kehaasend, ühendumus, jõu ülekanne, tunnetus) ● Varustuse tõstmine, kandmine, sidumine ● Veeskamine ja maabumine ● Edasiaerutamine ● Tagurpidi aerutamine ● Peatumine (edasi ja tagurpidi) ● Juhtimine, keeramine ja manööverdamine ● Küljele liikumine ● Ümberminemise vältimine 	8 h seminar/ praktikum

Treener IV aste

Erialase koolituse maht: 72 h, sellest 32 h teoorias ja 40 h praktikas

Eesmärk: veematka nooremtreener on võimeline ohutult ja tõhusalt plaaneerima, läbi viima ja tagasisidet andma progresseeruvate treeningsessioonide kohta. Veematka nooremtreener on võimeline juhendama erinevaid aerutamisdistsipliine. Kutse omistamisel on võimalik valida erinevate (kanuu, süst, kummipaad jt) spetsialiseerumise vahel.

Õpiväljundid. Veematka nooremtreener:

1. oskab kavandada aerutaja pikemaajaliseks arenguks vajalikku treeningtsükli (min 6 progresseeruvat treeningtsükli).
2. oskab õpetada aerutamise kompleksseid oskusi.
3. oskab komplekteerida treeningrühma, arvestada laste ja noorte kehaliste võimete ealise arenguga ja erinevate tasemetega rühmade treeningmetoodika iseärasustega.
4. oskab toetada veematajate valmidust ja kavandada osalust sportlikuks matkaks või võistlusteks.

	Teema lühiseloostus	Maht h / vorm
1.	Veematakamise kui spordiala arengusuunad Eestis ja maailmas	2 h loeng
2.	Nooremtreeneri roll ja vastutus, soovitatavad töökeskkonnad.	3 h loeng
3.	Treeningrühm <ul style="list-style-type: none">• rühma komplekteerimine• ealise arengu iseärasused veematakamises• pikaajaline aerutaja areng, füüsilised ja psühholoogilised arengu etapid.	4 h loeng
4.	Treeningsessiooni planeerimine <ul style="list-style-type: none">• progresseeruvad sessioonid (6 sessiooni)• eesmärgid• perioodid• analüüs ja hindamine• osalejate vajaduste hindamine ja arvestamine	4 h loeng
5.	Treeningsessioonid <ul style="list-style-type: none">• treeningsessiooni ettevalmistus• progresseeruvate treeningsessioonide läbiviimine• progresseeruvate treeningsessioonide tagasiside ja hindamine.	4 h seminar/ praktikum
6.	Veematakamise tehnilised, taktikalised, füüsilised ja psühholoogilised aspektid.	3 h loeng

7.	Esmaabi: hüpothermia, uppumine, vigastuste vältimine.	3 h seminar/ praktikum
8.	Toitumine ja hüdratsioon.	2 h loeng
9.	Üldfüüsiline ettevalmistus <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 koordineatsioon – harjutusvara mitmekesisus, rakendamine vastavalt eale ja võimetele. • üldfüüsilise treeningu mõju lühemas ja pikemas perspektiivis. 	4 h seminar/ praktikum
10.	Psühholoogiline ettevalmistus	3h loeng
11.	Tehniliste oskuste juhendamine <ul style="list-style-type: none"> • põhilised liikumisoskused (tasakaal, koordineatsioon, kombinatoorika) • põhilised aerutamisoskused (kehaasend, ühenduvus, jõu ülekanne, tunnetus) • varustuse tõstmine, kandmine, sidumine • veeskamine ja maabumine • edasiaerutamine, tagurpidi aerutamine • peatumine (edasi ja tagurpidi) • uhtimine, keeramine ja manööverdamine • küljele liikumine • ümberminemise vältimine • pöörded 	14 h seminar/ praktikum
12.	Varustus <ul style="list-style-type: none"> • varustuse mitmekülgsus (erinevatest materjalidest), varustuse valik, erinevate materjalide eelised ja puudused • ohutus ja päästevarustusest 	6 h seminar/ praktikum
13.	Grupis aerutamise juhendamine, strateegiad ja taktikad	4 h seminar/ praktikum
14.	Treeningu logiraamat (6. läbiviidud sessiooni kohta) Treeningute tagasiside ja hindamine.	12 h seminar/ praktikum
15.	Treeningu hindamine <ul style="list-style-type: none"> • päästeoskused • isiklikud oskused • treeningu hindamine, vähemalt kaks sessiooni a'60-90 minutit. 	4 h seminar/ praktikum

Treener V aste

Erialase koolituse maht: 72 h, sellest 38 h teoorias ja 34 h praktikas

Eesmärk: Veematka treener omab teadmisi ja oskusi sportimise organiseerimiseks ja arendamiseks ning õppe-treeningprotsessi läbiviimiseks erisugustes olukordades ja kõrgendatud saavutusnõuete nimel elukvaliteedi tõstmise eesmärgil või sportliku konkurentsi tingimustes. Veematka treener on suuteline töötama Pikaajalise Aerutaja Arengu faasis Treeni Treenimise pärast, Treeni Saavutuste pärast või Rekreatiivse Treeningu faasis. Veematka treener omab teadmisi ja oskusi töötamaks klubi või keskuse vastutava spetsialistina.

Õpiväljundid. Veematka treener:

1. oskab analüüsida treenitava praegust ja potentsiaalset saavutusvõimet, vajadusi ja ootusi.
2. oskab planeerida pikaajalist treeningprogrammi vastavalt kokkulepitud eesmärkidele.
3. oskab viia läbi treeningsessioone ohutult ja efektiivselt.
4. oskab jälgida ja hinnata treeningute efektiivsust.
5. oskab juhtida ja arendada isiklikku treeneri praktikat.
6. oskab juhendada abi- ja noorentreenereid, kaasata spetsialiste ning korraldada koostööd.

	Teema lühiiseloomustus	Maht h / vorm
1.	Veematkamisega seotud organisatsioonid, rahvusvahelised võimalused ja rahvusvaheline erialane terminoloogia	2 h loeng
2.	Treeneri roll ja vastutus, treeningute planeerimine ja läbiviimine, erinevad töökeskkonnad. <ul style="list-style-type: none">● treeneri roll ja vastutus● erinevad töökeskkonnad	4 h loeng
3.	Treeningute planeerimine ja läbiviimine, erinevad töökeskkonnad. <ul style="list-style-type: none">● treeningplaani koostamine● treeningsessiooni planeerimine (12 progresseeruvat sessiooni aasta vältel)● treeningprotsessi tagasiside, hindamine ja arendamine● treeningprotsessi ülesehitus toetamaks treenitavate pikaajalisi eesmärke● treeningu ülesehitus lähtuvalt treenitava vajaduste hindamiseks ja juhendamiseks	12 h seminar/ praktikum
4.	Treeningrühma areng: <ul style="list-style-type: none">● treenitavate profileerimine ja treeningplaani koostamine● treenitavate saavutusvõime arendamine edasijõudnud aerutaja	4 h loeng

	faasis <ul style="list-style-type: none"> ● treenitavate käitumismustrite kasutamine treeningprotsessi tõhustamisel ● treenitavate saavutusvõime hindamine ja arendamine 	
5.	Veematkaja ettevalmistus kaugmatkaks: <ul style="list-style-type: none"> ● grupi ja grupiliikmete vastutus, ● strateegiad, ● taktikad, ● riskide hindamine ja juhtimine, ● juhtumite analüüs 	8 h seminar/ praktikum
6.	Jõgede (kärestike) rahvusvaheline klassifikatsioon (International scale of river difficulty) 1-6, kärestike klasside tunnused	2 h seminar
7.	Treeneri tehnilised oskused <ul style="list-style-type: none"> ● treenerioskuste hindamine ● treeningu logiraamat kaheteist läbiviidud sessiooni kohta. ● aerutamissertifikaatide treeningkavad ● mentori tagasiside ja kokkuvõtte treeningsessioonist ● kriitilised analüütilised küsimused 	14 h seminar/ praktikum
8.	Noorema astme treenerite juhendamine, töö korraldamine <ul style="list-style-type: none"> ● teiste treenerite mentorlus ● abijõudude ja spetsialistide kaasamine ● klubilise tegevuse võimalused ● täiendavate treeningvõimaluste loomine, ühistreeningud ● situatsiooni ülesanded 	6 h seminar/ praktikum
9.	Võistluste korraldamine <ul style="list-style-type: none"> ● rahvusvaheline Canoe Federation kanuu slaalomi võistluste reeglid (2017.a) ● võistlusjuhendite koostamine ● võistlusrajad, spetsiifika arvestamine ● võistluskorraldus ● korraldusmeeskond ● kohtunike töö 	10 h seminar/ praktikum
9.	Ohutus ja esmaabi <ul style="list-style-type: none"> ● riskiennetusplaani koostamine treeninguteks ja treeningväljasõitudeks ● riskiennetusplaani koostamine võistlusteks ● käitumine õnnetusjuhtumite korral ● päästetööd 	6 h seminar/ praktikum

10.	Treeningu hindamine: <ul style="list-style-type: none"> ● treeningu hindamine, vähemalt kaks sessiooni a'60-90 minutit. (sisaldab ohutuse tagamist ja juhioskusi) ● küsimused ● isiklikud oskused 	4 h seminar/ praktikum
-----	--	---------------------------

Tundide mahuline suhe määratletakse õppematerjalide ettevalmistamisel

Soovitatav erialane kirjandus:

1. BCU Canoe and Kayak Handbook, (2002). Ed, F. Ferrero. ISBN 0-9531956-5-1.
2. BCU Coaching Handbook, (2006). Ed, F. Ferrero. ISBN 0-9547061-6-1.
3. Canoeing for Disabled People, (1995). G. Smedley. ISBN 0-900082-08-9.
4. Equality in your Coaching, (2010). ScUK. S. Kirkland, A. Sharma & M. Patel. ISBN: 9781905540808.
5. Positive Behaviour Management in Sport. (2009). ScUK. N. Fuller, S. Jolly, and J. Chapman. ISBN: 9781905540679.
6. Safeguarding and Protecting Children: A Guide for Sportspeople, (2006). ScUK. N. Slinn. ISBN: 978-1-905540-26-6
7. Sports Injury: Prevention and First Aid Management. ScUK (1999). ISBN 1-902523482
8. International Canoe Federation Canoe Slalom Competition Rules, 2017

Õppekava koostanud: Rene Valner ja Guido Leibur