

VESIAEROBIKA TREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA I – III tase

I TASE

Eesmärgid

Maht 30 tundi

1. On võimeline läbi viima treeningtundi, tagades selles osavõtjate ohutuse
2. Tunneb kehaliste võimete arendamise põhireegleid
3. Valdab vesiaeroobika spetsiifilist harjutusvara ja terminoloogiat ning oskab seda treeningtunnis sihipäraselt kasutada
4. Tunneb suhtlemise ja rühma juhtimise põhireegleid

TEEMAD

1. **Vesiaeroobika tervisespordialana (2 tundi)**
Ajalugu ja areng kogu maailmas ning Eestis
Vesiaeroobika treeningu eesmärgid ja mõju organismile
2. **Hüdromehaanika seadused ja nende rakendamine vesiaeroobika tunnis (2 tundi)**
3. **Vesiaeroobika võimalused ja erinevad stiilid (3 tundi)**
Erinevate stiilide tutvustus ja nende sooritamise võimalused
4. **Vesiaeroobika tund, selle ülesehitus, tunni sisu ja läbiviimine (3 tundi).**
5. **Vesiaeroobika õpetamise metoodilised alused (3 tundi),**
Kombinatsioonide õpetamise meetodid, erinevate liikumiste sidumine kombinatsiooniks.
6. **Muusika ja liikumise seostamine vesiaeroobika tunnis (2 tundi).**
7. **Venitusharjutused vesiaeroobikas (1 tund)**
8. **Liigutusõpetus (2 tundi)**
Rüht, lihastasakaal, harjutuste mõju erinevatele lihasrühmadele
9. **Vesiaeroobika tunni juhendamise metoodika (2 tundi),**
Tunni verbaalne ja visuaalne juhendamine. Praktilised harjutamistunnid
10. **Lihastreeningu põhialused (2 tundi),**
Harjutuste sooritamise tehnika, õpetamise metoodika ja harjutusvara, vahendite (kerged hantlid, kummid) kasutamine lihastreeningus.
11. **Treenimise põhialused (1 tund)**
Tunni intensiivsus, maht jne.
12. **Terminoloogia (1 tund).**
Tunnikonspekt ja selle koostamine.
13. **Vahendite kasutamine vesiaeroobika tunnis (3 tundi)**
Kindad, nuudlid, hantlid, taldrikud ja vööd.
14. **Päästmise ja esmaabi võtted vees (3 tundi).**
Päästmise võtted ujula tingimustes, mannekeenil elustamise võtted.

VESIAEROBIKA TREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

II TASE

Eesmärgid:

Maht: 50 tundi

1. On võimeline planeerima ja juhendama edasijõudnute treeningtunde
2. Tunneb kiiruse, jõu, vastupidavuse, painduvuse ja koordineerimise eriliike ja nende arendamise füsioloogilisi aluseid
3. Omab teadmisi spordipedagoogikast ja spordipsühholoogiast ning oskab neid treeneritöös kasutada
4. Tunneb treeningu meetodeid

TEEMAD

1. **Treeningute läbiviimine erivajadusi ja terviseprobleeme arvestades: 5 t.**
Kõrge / madal / kõikuv vererõhk, diabeet, alaselja ja liigeste probleemid, vananemine, rasedus, ülekaalulisus, psühhosomaatilised kõrvalekalded
2. **Vesiaerobika tundide planeerimine ja läbiviimine erineva kehalise ettevalmistusega sihtgruppidele: 8 t.**
3. **Koormuse reguleerimise mehhanismid (add beat): 4 t.**
Pulsimõõtjate kasutamine treeningtunnis
4. **Mittesoovitavad ja alternatiivsed harjutused, harjutuste modelleerimine: 2 t.**
5. **Kõrgema raskusastmega vesiaerobika tunni koostamine, kombinatsioonide koostamine turvalisi üleminekuid arvestades: 5 t.**
6. **Erinevad vesiaerobika tunnid arvestades treenitavate ettevalmistuse taset, tervislikku seisundit ja vanust: 8 t.**
Tantsulised treeningtunnid
Poksitund
Intervalltreening vees
Ringtreening vees
Süvaveeaerobika
Seniorite vesivõimlemine
7. **Vesi-stepaerobika põhialused. 2 t**
Vesi-stepaerobika põhiliikumised ja kombinatsioonide moodustamine;
tunni ülesehitus ja lihastreening stepitunnis;
8. **Süvavee aerobika põhialused 6 t.**
süvavee tunni põhiliikumised
koormuse reguleerimine süvavee tunnis
vastupidavus- ja lihastreening süvavee tunnis
9. **Lihastreening erinevate vahenditega: 4 t.**
Harjutuste sooritamise tehnika, õpetamise meetoodika ja harjutusvara
10. **Pühholoogia põhiprintsiibid professionaalsetele vesiaerobika treeneritele 4.t**
treener kui liider ja eeskuju, treener kui klienditeenindaja
suhtlemisostkuste edukas kasutamine (konfliktide ennetamine ja lahendamine)
kuidas toime tulla stressiga ja vältida läbipõlemist, efektiivne enesekehtestamine
11. **Päästmise ja esmaabi võtted ja ohutuse tagamine vesiaerobika tunnis 4 t.**
Ohutuse tagamine vesiaerobika tunnis.

VESIAEROBIKA TREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

III TASE

Eesmärgid:

Maht: 70 tundi

1. Tunneb erinevaid treeningsüsteeme ning nende metoodilisi aluseid.
2. On võimeline planeerima ja läbi viima erinevaid treeningtunde, arvestades treenitavate ettevalmistuse taset, tervislikku seisundit ja iga.
3. Tunneb erinevate kehaliste võimete füsioloogilisi aluseid ning nende arendamiseks vajalikku harjutusvara
4. On võimeline personaalselt nõustama treenitavaid vesiaerobika treeningutega seonduvates küsimustes

TEEMAD

1. **Treeningute planeerimine ja läbiviimine arvestades treenitavate ettevalmistuse taset, tervislikku seisundit ja vanust: (4 tundi)**
2. **Treeningute läbiviimine erivajadusi ja tervisprobleeme arvestades: (6 tundi)**
Südame-veresoonkonna probleemid;
Diabeet;
Alaselja probleemid;
Vananemine;
Rasedus;
Ülekaalulisus;
3. **Koormustestid tervisesportlastele: (8 tundi)**
Olemus, läbiviimine ja kehalise võimekuse näitajad.
Tervise ja töövõime uuringu tulemuste analüüs
4. **Jõusaali treeningu põhialused: (4 tundi)**
Jõusaali treeningu eesmärgid, treeningmeetodid;
Jõusaali seadmed;
Praktilised harjutused;
5. **Vesiaerobika erinevad stiilid, nende metoodilised alused, tehnika ja tunni läbiviimine: (30 tundi)**
Madala vee treeningtund;
Süvavee treening;
Vesispinning;
Mamma vesiaerobika;
Body & Mind;
Vesi-stepaerobika;
6. **Personaaltreeningu juhendamine (4 tundi)**
7. **Tervislik toitumine - II osa (6 tundi)**
Toitumissoovitused harrastajatele (kehakaalu hoidmine, langetamine, tõstmine jne.)
Vitamiinid ja mineraalained (Fe, Mg jne);
Toitumishäired
8. **Ürituse organiseerimine ja läbiviimine (4 tundi)**
9. **Päästmise ja esmaabi võtted ja ohutuse tagamine vesiaerobika tunnis (4 tundi).**
Ohutuse tagamine vesiaerobika tunnis

Soovitav kirjandus:

1. Liikumiselundkond 1999, Meeli Roosalu; TPÜ Kirjastus
2. Sporditeooria 1996, Jaan Loko; Kirjastus AS ATLEX
3. Terviseriskid lihastreeningus - 2004; R. Jalak, L. Rannama; EOK Raamatukogu
4. Jõu- ja venitusharjutusi igäihele 2004, R. Jalak, I. Neissaar; EOK Raamatukogu
5. Teadmisi sportlase toitumisest 1997, R. Jalak, V. Ööpik, M. Mardna; EOK
6. Jõu, ilu ja tervise anatoomia 2001, F. Delavier; Kirilille Kirjastus
7. Spordimeditsiin treenerile 2004; R. Jalak, L. Annus, L. Rannama, A. Eller; EOK
8. Abiks jõusaalis harjutajale 1999, Joe Noormets; TPÜ Kirjastus
9. Jõu, ilu ja tervise anatoomia naisele 2004, F. Delavier; Kirilille Kirjastus
10. Võimlemise oskussõnad ja harjutuste kirjeldamine 1972, Kirjastus Valgus
11. Soovitavad lingid vesiaeroobika kohta:

www.aquateam.de

www.aeawave.com

www.euroaquatic.it