

KEPIKÕNNI TREENERI TASEMEKOOLITUSE ERIALANE ÕPPEKAVA

TASE 3 – ABITREENER (maht 30 tundi)

Eesmärk – anda treenerile/juhendajale baasteadmised kepikõnnist ning selle õpetamisest

Koolituse temaatika:

1. Kepikõnni mõiste (1 L)

- ala üldiseloomustus, seos suusaimitatsiooni ja mägimatkamisega

2. Kepikõnni ajalugu (2 L)

- erinevad allikad, ala tekkimine Soomes, levik maailma, tänapäev

3. Kepikõnniorganisatsioon Eestis ja maailmas (2 L)

4. Kepikõnni eelised ja võrdlus teiste liikumisharrastuse aladega (1 L)

- jooks, tavakõnd, jalgrattasõit, murdmaasuusatamine

5. Varustus (2 L + P)

- Käimiskepid, erinevad tüübid, nende tähtsamad omadused. Jalanõud, erinevus jooksu- ja vaba aja jalanõudest. Riietus, selle sõltuvus ilmast ja aastaajast

6. Liikumispaiad (1 L)

- Erinevad pinnased, nende võrdlus. Terviserajad, erinevad profiilid

7. Kepikõnni tehnika (2 L + 2 P)

- Kebaasend, jalgade töö, käte töö. Põhilised vead, nende vältimine

- Tõusu ja laskumise tehnika, paaristõukeline, 4-sammuline, rotatsioon

8. Tehnika õpetamise metoodika (2 L + 2 P)

- Kolmeastmeline tehnika õpetus – lohistamine, käte pendeldus, tõuge

9. Harrastajate erinevad tasemed (2 L)

- tervise tase, fitness-tase, sportlik tase . Nende arvestamine tehnika õpetamisel

10. Kepikõnniharrastajate treening (4 L)

- Üldised treeningu põhimõtted, treenituse määramine, treening eri tasemel inimestele

11. Osalemine rahvaspordi üritustel (2 L)

- sobiva distantssi valik, valmistumine ürituseks, toimimine ürituse ajal

12. Praktiline õppus (5 P)

- liikumine looduses pikemal rajal, eri tehnikate kasutamine

TASE 4 – NOOREMTREENER (maht 50 tundi)

Eesmärk – anda vajalikud didaktilised teadmised ja oskused treeningu planeerimiseks ja läbiviimiseks, tehniliseks ja kehaliseks ettevalmistuseks arvestades harrastajate tervislikku seisundit ja iga.

Koolituse temaatika:

1. Kepikõnni rahvusvahelised organisatsioonid (2 L)

INWA, ONWF, INWC

2. INWA 10-astmeline tehnika õpetamise metoodika (2 L + 4 P)

3. Kepikõnni treening ja tehnika eri tasemel harrastajatele (4 L + 8 P)

- tervise tasemel liikujate juhendamise eripära, kepikõnd kui füsioteraapia
- fitness- tasemel harjutajate treening, koormuse määramine, erinevad treeningvahendid, rühmatreening ja individuaalne harjutamine
- sportlikul tasemel harjutajate treening, liikumine mägisel maastikul, kordustreening

4. Treeningtunni palneerimise üldised põhimõtted ja metoodilised juhised (4 L + 4 P)

- treeningrühma suurus, treeningtunni ülesehitus, õppepaikade sobivus, ilmastikutingimuste arvestamine, tunni erinevad osad

5. Juurdeviivad harjutused ja venitusharjutused käimiskeppidega (2 L + 4 P)

- harjutused tehnika omandamiseks, harjutused eri lihasgruppidele ja liigestele

6. Kepikõnni õpetamine lastele, kepikõnnitund koolis (4 L + 2 P)

- eri vanuseastmed, mängud keppide kasutamisega

7. Kepikõnni treeningute planeerimise üldised põhimõtted (4 L)

8. Praktilised tundide andmised eri tasemel kepikõndijatele (6 P)

TASE 5 – TREENER (maht 70 tundi)

Eesmärk – anda põhjalikud teadmised ja oskused treeningprotsessi pikaajaliseks planeerimiseks kõigil tasemel harrastajatele, osata määrata inimeste kehalise ettevalmistuse taset ning nõustada harrastajaid nende harjutuskavade koostamisel

Koolituse temaatika:

1. Pikemaajalise treeningprotsessi planeerimine erineva tasemega kepikõndijatele (4 L -+ 4 P)

Lühemaajaliste ja kaugemate eesmärkide seadmine, treeningtsükli koostamine, erinevad treeningmeetodid ja -vahendid

2. Sportlik kepikõnd (4 L + 4 P)

Treenituse tõstmise võimalused, osalemine võistlustel, võistlusvormi ajastamine, valmistumine võistluseks

3. Sportliku kepikõnni tehnika (4L + 4 P)

- liikumine erinevatel pinnastel (metsarajad, asfalt), sobiv keppide pikkus

4. Kepikõnni võistlusmäärused ning kohtunike töö tehnika jälgimisel (4L + 4 P)

5. Treeningplaanide koostamine alused (4 L)

6. Harjutusprogrammi koostamine mõnele kindlale sihtrühmale ning nende treeningu juhendamine (4L+6P)

6. Personaalse treeningplaani koostamine ja treeningute juhendamine (8 P)

7. Kepikõnniürituste korraldamine (4L)

- üldised põhimõtted, radade planeerimine, ohutus, kooskõlastused

8. Osalemine korraldajana mõnel üritusel (6 P)

9. Taastumine (4 L)

- erinevad harjutused, toitumine peale pingutust, enesekontroll

10. Enesetäiendamise ja -harimise võimalused (2L)

- osalemine kodumaistel ja rahvusvahelistel koolitustel, erialase kirjanduse ja teaduspublikatsioonide leidmine ning kasutamine