

Liikumisharrastuse treenerite tasemekoolituse õppekava EKR3 tasemele

ÕPPEKAVA NIMETUS	Liikumisharrastuse treenerite tasemekoolitus Abitreener EKR 3 tase
ÕPPEASTE	Liikumisharrastuse treenerite tasemeõpe
SPORDIÜHENDUS	Ühendus Sport Kõigile
ÕPPEKEEL(-ED)	Eesti keel
ÕPIVÄLJUNDITE SAAVUTAMISEKS VAJALIKUD TEISED KEELED	Puuduvad
ÕPPETÖÖ VORM	Tsükliõpe
MAHT	EKR 3 tase – 30 tundi
ANTAV KVALIFIKATSIOON	EKR 3 tase – liikumisharrastuse abitreener
NÕUDED ÕPPEKAVA LÕPETAMISEKS	Õppekava täitmiseks peab treener läbima õppekava etteantud mahus.

TASE 3 (30 TUNDI)

Teema	EKR 3 tunde
- Liikumisaparaat	
Inimesepõhiliikumise funktsionaalne analüüs Teema peamiseks eesmärgiks on põhiliigutustegevuste ja liigutismustrite analüüsi oskus lähtudes liigutuste järjestusest, erinevatest tasapindadest ning normliigutuse printsiipidest. Teemaarenduse kaudu käsitletakse läbivalt funktsionaalanatoomia ja inimese normliigutuse põhimõtteid. inimese (põhi)asendeid erinevates tasapindades, eristades patoloogilist teljelisust normist. Teemaarendus jaotab inimese põhiliikumise faasilisteks komponentideks ja koostab põhiasendite ja põhiliikumiste kirjeldusi, osates eristada normliigutust patoloogiast.	2
Liikumisaparaadi areng Teema peamiseks eesmärgiks on käsitleda liikumisaparaadi arengulisi protsesse ja seoseid kehalise aktiivsusega. Teema raames läbiviidavate kursuste kaudu käsitletakse liikumisaparaadi arenguliste protsesside seoseid kehalise aktiivsusega erinevate liikumisaparaadi struktuuride arengudünaamikast lähtudes. Samuti pööratakse tähelepanu erineva iseloomu ja erineva dünaamikaga koormusrežiimide akuutsele ja kroonilisele mõjule liikumisaparaadi struktuuridele. Teema käsitus hõlmab arengudünaamikat läbi elukaare ning sisaldab praktilisi näiteid vanusegruppidest lähtuvalt.	2

- FÜSIOTERAAPIA	2
Lihastasakaal ja kehahoid Teema peamiseks eesmärgiks on käsitleda aluseid skeletilihaskonna harmooniliseks arendamiseks ja praktilisi oskusi lihaste düsbalansi ning liigse lihaspinge vältimiseks. Käsitus sisaldab organismi biomehhaanilise funktsioneerimise seaduspärasid, liigutustegevuse mõjul arenenud kõrvalekaldeid normaalfüsioloogilisest liigutusmustrist ning nende korrigeerimise aluseid. Baasaluste kõrval on tegemist lihastasakaalu praktiliste lahenduste käsitlemisega, mis on tihedas seoses nii inimese põhiliikumise funktsionaalse analüüsi kui ealistest iseärasustest tuleneva probleematikaga.	
Massaaz Kursuse temaatika eesmärgiks on lihaste funktsionaalse hindamise ning ortopeedilise massaaži aluste käsitlemine. Temaatikas on läbivalt vaatluse all ortopeedilise massaaži teoreetilised alused ja lihaste funktsionaalanatoomia, seoses inimese liikumise põhianalüüsiga, ortopeedilise massaaži võtete alused ja võtete variatsioonid ning teemakäsitluse lõppeesmärgiks on teadmised hindamaks inimese lihaste funktsionaalset seisundit ning teadmised asumaks omandama lihashoolduse ortopeedilise massaaži praktilisi võtteid.	2
Rehabilitatsioon spordis Teematsükli eesmärgiks on omandada teadmised enam levinud vigastuste tekke ja nende preventatsiooni kohta spordis. Tutvutakse vigastusejärgse taastumise perioodil sooritatavate tegevustega ning nende mõjuga liigutuskvaliteedi taastamisele. Kursusel osalejad saavad ülevaate ülekoormusvigastuste ning treening- ja võistluskooormuste enamlevinud seostest, ülekoormusvigastuste spordialade põhisest spetsiifikast ning rakendatavatest meetodilistest lähenemistest ülekoormusvigastuste ennetamisel. Üksikasjalikumalt käsitlemist leiab kursuse raames funktsionaalse testimise olulisuse käitlemine ja roll ülekoormusvigastuste vältimisel ja ennetamisel.	2
Sisehaiguste füsioteraapia Teematsükli eesmärgiks on anda ülevaade kehalise aktiivsuse ja terapeutilise hajutuse olulisusest sisehaiguseid põdevatele patsientidele. Peamiselt on käsitletavat kardiorespiratoorse probleematika erinevad aspektid, sh vanuselistest eripäradest ning haiguse raskusastmest lähtudes. Teematsükli raames on olulisel kohal tervisekontrolli ja enesejälgimise aspektide rõhuasetused ning terviseandmete tagasisidestamise olulisus koos raviskeemi järgimisega.	2
Skeleti-lihassüsteemi füsioteraapia Teematsükli eesmärgiks on käsitleda erinevate traumade ja ortopeediliste probleemide puhul kasutatavat füsioterapeutilist lähenemist. Tutvustatakse füsioterapeutilisi käsitlusi erinevate traumade, ortopeediliste häirete ja ülekoormussündroomide korral; käsitletakse patsiendi skeletilihassüsteemi	2

funktsioonihäirega seotud füsioterapeutilise hindamise ning teraapia vahelisi seoseid. Kursuse käigus rõhutatakse teraapia tõenduspõhisust.	
- RAHVA- JA TERVISESPORT	
Rahva- ja tervisesport Teematsükli eesmärk on käsitleda rahvaspordi põhilisi aluseid ning neid praktikas rakendada. Käsitletakse põhialuseid ja mõisted rahva- ja tervisespordi valdkonnas, kehalise aktiivsuse ning istuva eluviisi mõju tervisele (südame-veresoonkonna haigused, osteoporoos, ülekaal). Tutvustatakse lihtsamate meetoditega inimese kehalise aktiivsuse taseme määramist ning erinevate meetoditega inimese funktsionaalse võimekuse taseme ning energeetilise kulutuse määramist. Selgitatakse põhiteadmisi aeroobse ja jõufitnessi arendamisest rahva ja tervisespordi kontekstis. Teematsükli kaudu oskab osaleja oma teadmisi rakendada ning omab kriitilist hinnangut individuaalsete treeningplaanide koostamisel erinevas vanuses, erinevate eesmärkide ja kehaliste võimekusega inimesetel.	2
Toitumine, kehaline aktiivsus ja tervis Teematsükli peamine eesmärk on anda süsteemne ülevaade kehalise aktiivsuse, toitumise ja tervise seostest. Käsitletakse toitumisalaseid põhimõisteid ja seedimisprotsesse ning erinevate toitainete funktsioone inimorganismis. Tutvustatakse tasakaalustatud toidumenüü koostamist ja arvutiprogramme kasutades toitumispäeviku pidamist ja selle analüüsi. Analüüsitakse toitumise, kehalise aktiivsuse ja tervise seoseid ning toitumise ja kehalise aktiivsuse osa mõnede haiguste (osteoporoos, diabeet, südame-veresoonkonna haigused) profülaktikas ja ravis. Käsitletakse toitu, toitumist ja kehalist aktiivsust kui inimese elulaadi komponente, mis olulisel määral mõjutavad tervist. Õpitakse tundma inimese toitumisvajadusi mõjutavaid tegureid ning sellest lähtuvalt koostama individuaalset optimaalset menüüd. Vaadeldakse toidu, toitumise ja kehalise aktiivsuse teadliku kasutamise võimalusi tervise säilitamise, tugevdamise ja taastamise eesmärgil.	2
Treeninguõpetuse alused Teematsükli õpetamise eesmärgiks on anda ülevaade treeninguõpetuse alustest ja nende rakenduspõhimõtetest. Käsitletakse ettekujutust sportliku treeningu põhiprintsiipidest ja treeningu periodiseerimisest, erinevate kehaliste võimete arendamisest ja testimisest ning treeningprogrammide koostamisest ja monitoorimisest. Võimaldab omandada baasteadmised teaduslikest treeningumeetoditest ning mõista erineva iseloomuga kehalise aktiivsuse mõju organismi elutalitustele protsessidele ja treenitusseisundi paranemisele erinevast soost ja vanusest inimestel. Võimaldab mõista meditsiinilise kontrolli vajalikkust kehalise kasvatuse, spordi ja liikumisharrastuse organiseerimisel ja juhtimisel. Annab ülevaate inimeste tervisekäitumisest ja rahvaspordi liikumise organiseerimisest. Annab võimaluse saada ülevaade kehalise kasvatuse ja spordi ajaloolisest arengust.	2

Tervise ja töövõime hindamine Teematsükli peamiseks eesmärgiks on õpetada treenereid kasutama laboratoorseid teste ja sporditeaduslikku aparatuuri, samuti välitingimustes rakendatavaid meetodeid inimese kehalise töövõime ja tervise hindamiseks. Aines käsitletakse erinevaid meetodeid organismi funktsionaalse võimekuse hindamiseks. Töövõime hindamiseks õpitakse tundma treadmilli ja veloergomeetri võimalusi, erinevate biokeemiliste parameetrite hindamiseks tutvutakse portatiivsete analüüsi meetoditega. Jõuvõimete hindamiseks õpitakse kasutama erinevaid dünamomeetria ja dünamograafilisi meetodeid. Kehakompositsiooni määramise erinevad meetodid võimaldavad hinnata treeningu mõju ja ealiste muutuste dünaamikat organismi kui terviku tasandil. Kehaliste võimete määramine, erinevad funktsionaalse võimekuse hindamise ja kehakompositsiooni hindamise oskused on tänapäevase treeningu ja kehaliste võimete hindamisel igapäevaselt vajalikud teadmised. Erinevate sporditeaduslike meetodite kasutamise kogemus inimese kehaliste võimete määramiseks ja saadud tulemuste interpreteerimise oskus võimaldab erinevaid testimistulemusi kasutada praktilise treeningprotsessi juhtimiseks, ealiste muutuste ja tervises seisundi prognoosimisel nii harrastussportlastel kui ka noor- ja tippportlastel.	2
Kehaliste võimete arendamine Teematsükli õpetamise eesmärk on anda põhiteadmised ja oskused erinevate kehaliste võimete arendamiseks lähtudes võimete arendamise eesmärkidest (spordialast tulenevalt) ja ealisest arengust. Kehaliste võimete arendamine baseerub mitmel erineval komponendil, millest on vaatluse all biomeditiinilised, psühho-sotsiaalsed ja treeningu metodoloogilised aspektid. Käsitletakse kehaliste võimekuste arendamise põhimõtteid, kui põhivõimekust erinevate spordialade keskselt (näitena jõuvõimekuse arendamine pallimängudes vs jõu, kui võime eesmärgistatud arendamine).	2
Motiveeriv nõustamine Teematsükli eesmärk on anda ülevaade tänapäevasest rakenduslikust spordipsühholoogiast ja selle teoreetilistest alustest. Teematika annab läbivalt ülevaade spordipsühholoogia olulistest teemadest, nende teoreetilistest alustest ning praktilistest rakendusvõimalustest. Tsükli läbinu oskab iseseisvalt leida infot spordipsühholoogia olulistest teemadest, nende teoreetilistest alustest ja praktilistest rakendusvõimalustest. Õpetatakse spordipsühholoogia-alast infot kasutama muude sporti puutuvate infoallikate mõistmisel ja lahtimõtestamisel ning paigutama seda informatsiooni igapäevasesse erialasesse konteksti - mõtestamaks lahti erinevaid juhtumeid läbi spordipsühholoogia vaatenurga. Kursus annab ülevaade spordipsühholoogia ajaloost ja uurimismeetoditest, kognitiivsete protsesside rollist seoses kehalise aktiivsusega, emotsioonide ja motivatsiooni käsitlusest nii tippspordi kui harrastusspordi kontekstis. Samuti vaadeldakse sotsiaalseid protsesse ning peamisi spordipsühholoogia sekkumismeetodeid.	2