

TRIKITÕUKERATTASÕIT

Õppekava

III tase - Abitreener

Eesmärk:

Treener omab erialaseid baasteadmisi ja oskusi treeningprotsessi ohutuks ning jõukohaseks läbiviimiseks *street* ja *park* tõukeratastel.

Maht 30h

Õppemeetodid - Loeng / Praktiline tegevus

Trikitõukeratta ajalugu ja areng	2h (loeng)	• Spordiala tekkimine • Areng ja populaarsuse kasv • Vabastiili areng • Tänapäeva areng • Globaalne kogukond
Rahvusvahelise spordi struktuur	2h (loeng)	• Rahvusvaheline Olümpiakomitee (ROK) • Euroopa Olümpiakomitee (EOK) • World Skate • Eesti Rulluisu Liit (ERUL)
Skatepargi etikett ja ohutusreeglid	2h (loeng)	• Skatepargi reeglid • Vastutustundlik käitumine, teiste sõitjate austamine • Ohutusreeglid • Ruumi jagamine • Vigastuste vältimine
Algaja taseme sõidualad	2h (loeng)	• Street • Park • Võrdlus ja tehnilised nõuded
Võistluskalendrid ja reeglistik	2h (loeng)	• Rahvusvahelised ja kohalikud võistlused • Võistlusreeglite

		hindamiskriteeriumid • Osavõtu ja registreerimise protsess • Street vs park – erinevused ja reeglid.
Tõukerattavarustus	2h (loeng)	• Trikitõukeratta ehitus, seadistamine, hooldus ja varustus (rattad/ lenks/ laud jne) • Algajale sobilik varustus, kaitsevahendid • Street ja park varustuse ülevaade
Traumad ja vigastused Kaitsevahendid	2h (loeng)	• Peamised traumad trikitõukerattal ja nende ennetamine (harjutuste valik) ning ravi • Kaitsevahendite valik ja õige kasutamine • Esmaabi ja taastumine vigastustest
Tõukeratta sõitmise baastehnika	2h (loeng)	• Sõiduasend, tasakaal • Kukkumine • Kiirendamine, pidurdamine • Manöövrid • Tõuge, hüppamine, veeremine • Põhiharjutuste sõnavara
Üldfüüsiline ettevalmistus	2h (loeng)	• Jõud, kordinatsioon, vastupidavus • Tasakaal- ja kordinatsioon
Laste treeningute metoodika harjutuste valik	2h (loeng)	• Abivahendid • Metoodika • Näidisharjutused • Vigastuste vältimine
Praktika (valik, kas <i>street</i> või <i>park</i>)	10h (praktika)	• Treeningute vaatlemine • Baastehnika praktiline koolitus. • Laste treeningute mängulised harjutused

Soovitav kirjandus:

- **World Skate. 2024. SCOOTERING TECHNICAL COMMISSION. COMPETITION RULES**
 - Dokument sisaldab võistluse reegleid ja määrusi, mis on vajalikud treeneritele, et mõista võistlusstandardite järgimist.
- **World Skate. 2024. Scooter World Ranking System**

- **Thomas C., Disser M. 2014. Athletik Test Rollkunstaluf. Deutsche Rollsport- und Inline-Verband e.V.**
 - Sisaldab testide ja harjutuste kogu, mis sobib spordi- ja treeningvõimekuse hindamiseks, olles kasulik lastele ja algajatele treeningutel.
- https://www.tutorialspoint.com/scootering/scootering_quick_guide.htm
 - Hea internetipõhine allikas algajatele ja edasijõudnutele, et tutvuda tõukeratta spetsiifiliste tehnikate ja nõuannetega. Tasub kasutada täiendava teadlikkuse tõstmiseks.
- **Freestyle Scooter Lessons trikitõukeratta platvorm**
<https://www.freestylescooterlessons.com/>
 - Austraalia trikitõukeratturite koostatud õppekava, kus on tõukeratta trikkide õpetusvideod ja muud infot skatepargi ja sõitmise eetika kohta

IV tase - Nooremtreener

Eesmärk:

Treener omab võistlusspordi nõuetele vastavaid erialaseid teadmisi ja oskusi, mis võimaldavad treeningprotsessi aastaringset planeerimist ning eakohast läbiviimist.

Maht 50h

Õppemeetodid - Loeng / Praktiline tegevus /Seminar

Trikitõukeratta alade tutvustus	6h (loeng)	• Street • Park • Bowl • Spine • Flatland • Dirt • Snow • Trampoline
Treeningprotsessi planeerimine	6h (loeng)	• Eesmärkide määratlemine • Treeningkavade koostamine vastavalt tasemele • Progressi hindamine ja plaanide ümberkorraldamine vastavalt vajadusele
Sõiduoskus ja liikumine	6h (loeng)	• Trikkide põhisõnavara (whip, bar, 360°, grind jne) • Harjutused sõiduoskuse arendamiseks • Kiiruse ja kohanemisvõime treenimine • Tasakaalu ja manööverdamisostkust arendamine
Trikkide tehnika ja õpetamise metoodika	6h (loeng)	• Põhiasendid • Trikkide liigutused • Õpetamise metoodika • Erinevad tasemed • Tüüpvead
Sportlase psühholoogiline ja vaimne ettevalmistus	4h (loeng)	• Mentaalne ettevalmistus ja keskendumisvõime • Stressi ja ärevuse juhtimine • Enesekindluse arendamine • Õpiprotsessi toetamine psühholoogiliselt

Hindamine ja enesekontroll	4h (loeng)	• Komponentide, hüpete ja trikkide hindamine • Hindamine Eestis • Kuidas hinnata sportlase arengut ja saavutusi • Enesekontrolli tööriistad ja arengupunktide määratlemine
Spetsiaal- ja üldkehaline ettevalmistus	4h (loeng)	• Eesmärgid • Harjutusvara • Vahendid • Spetsiaalne lihaste arendamine trikitõukeratta jaoks • Üldkehaline ettevalmistus
Praktika	14h (praktika)	• Sõiduoskus ja manööverdus • Hindamine ja tagasiside • Algaja tasemel treeningkava koostamine • Arutelu ja järeldused

Soovitav kirjandus:

- **World Skate. 2024. SCOOTERING TECHNICAL COMMISSION. COMPETITION RULES**
 - Annab teadmised trikitõukerattasõidu ametlikest võistlusreeglitest.
- **World Skate. 2022. WORLD SKATE STATUTES**
 - Annab ülevaate World Skate-i määrustest ja juhtimisstruktuurist, aidates treeneril mõista globaalse organisatsiooni töökorraldust ja suuniseid, mis on kasulikud rahvusvahelistel võistlustel osalemiseks.
- **Thomas C., Disser M. 2014. Athletik Test Rollkunstaluf. Deutsche Rollsport- und Inline-Verband e.V.**
 - Pakub füüsilise ettevalmistuse testimisvahendeid ja hindamismeetodeid, aidates treeneril hinnata oma õpilaste arengut ja füüsilisi võimekusi, et koostada efektiivseid treeningkavasid.
- https://www.tutorialspoint.com/scooter/scooter_quick_guide.htm
 - Pakub kiiret ja lihtsat ülevaadet trikitõukerattaga sõidust, aidates treeneril arendada algajatele mõeldud harjutusi ja õpetada baastehnikaid.
- **Freestyle Scooter Lessons trikitõukeratta platvorm**
<https://www.freestylescooterlessons.com/>
 - Austraalia trikitõukeratturite koostatud õppekava, kus on tõukeratta trikkide õpetusvideod ja muud infot skateparki ja sõitmise eetika kohta

V tase - Treener

Eesmärk:

Treener omab põhjalikke erialaseid teadmisi ja oskusi treening-protsessi pikaajaliseks ja sportlase individuaalsusest lähtuvaks planeerimiseks ning läbiviimiseks.

Maht 70h

Õppemeetodid - Loeng / Praktiline tegevus

Erinevate tõukeratta alade valik ja nende spetsiifika	8h (loeng)	• Street • Park • Bowl • Spine • Flatland • Dirt • Snow • Trampoline • Sõnastused ja tähendused
Profitasemel sõitja varustuse valik ja hooldus	6h (loeng)	• Varustuse valik vastavalt tasemele, stiilile ja vajadusele • Lisavarustus - kiiver, kaitsmed, laud, rattad jms. • Hooldus, seadistamine, töökindlus, turvalisus
Sõitjate motivatsiooni hoidmine	6h (loeng)	• Motivatsioon ja selle hoidmine • Emotsionaalne toetus
Valmistumine võistluseks	6h (loeng)	• Treeningplaanid vastavalt tasemele ja ajakavale • Puhkus ja taastumine, toitumine • Esinemisvõimekuse arendamine
Sõitja võistluskavade ettevalmistus	6h (loeng)	• Liinide kokkupanek • Rampide valik ja nende kasutus • Trikkide valik ja visualiseerimine
Võistlusjärgne analüüs	6h (loeng)	• Endale seatud eesmärkide saavutamine ja nende poole liikumine • Võistluste analüüs ja tulemuste ülevaade
Hindamismeetodid ja praktikad	6h (loeng)	• Hindamise roll trikitõukerattaspordis

		• Hindamiskriteeriumid (keerukus, puhtus, loovus)
Füüsiline ettevalmistus	6h (loeng)	• Eesmärgid • Harjutusvara • Vahendid
Praktika/Seminar	20h (praktika)	• Trikkide juhendamine • Võistluskavade koostamine ja ettevalmistus • Juhendamine võistlusteks • Hüppe tehnika ja täpsus • Arutelu ja järeldused

Soovitav kirjandus:

- **World Skate. 2024. SCOOTERING TECHNICAL COMMISSION. COMPETITION RULES**
 - Sisaldab ametlikke reegleid, mis on vajalikud igasuguste võistluste ja tegevuse hindamiseks.
- **World Skate. 2022. World Skate Statues.**
 - Sisaldab organisatsiooni ametlikke dokumente, mis aitavad mõista globaalseid spordireegleid ja regulatsioone. Kõige rohkem kasu tuleb sellest neile, kes plaanivad õpetada võistlusi või osaleda rahvusvahelistes üritustes.
- **Thomas C., Disser M. 2014. Athletik Test Rollkunaluf. Deutsche Rollsport- und inline- Verband e.V.**
 - Sisaldab testimisvõimalusi ja hindamismeetodeid, mida saab rakendada ka trikitõukerattas. Väga kasulik sportlaste füüsilise ettevalmistuse hindamiseks.
- **"The Complete Guide to Scootering" (autori järgi võib olla erinevaid versioone) –**
 - Üksikasjalik ja põhjalik allikas, mis katab kõik, alates algaja tasemest kuni profitasemeni.
- **Freestyle Scooter Lessons trikitõukeratta platvorm**
<https://www.freestylescooterlessons.com/>
 - Austraalia trikitõukeratturite koostatud õppekava, kus on tõukeratta trikkide õpetusvideod ja muud infot skatepargi ja sõitmise eetika kohta