

# VESIAEROOBICA TREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

## 3. - 5. tase

### 3. T A S E

#### EESMÄRGID

1. Treener 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 (loengud ja praktilised tunnid)

Maht 30 tundi

- |                                                                                                                                         |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. <b>Vesiaeroobika tervisespordialana</b>                                                                                              | 1L    |
| Vesiaeroobika treeningu eesmärgid ja mõju organismile                                                                                   |       |
| 2. <b>Hüdromehaanika seadused ja nende rakendamine vesiaeroobika tunnis</b>                                                             | 2L    |
| 3. <b>Vesiaeroobika võimalused ja erinevad stiilid</b>                                                                                  | 2P    |
| Erinevate stiilide tutvustus ja nende sooritamise võimalused                                                                            |       |
| 4. <b>Vesiaeroobika tund, selle ülesehitus, tunni sisu ja läbiviimine</b>                                                               | 1L+2P |
| 5. <b>Vesiaeroobika õpetamise meetodilised alused</b>                                                                                   | 1L+2P |
| Kombinatsioonide õpetamise meetodid, erinevate liikumiste sidumine kombinatsiooniks.                                                    |       |
| 6. <b>Muusika ja liikumise seostamine vesiaeroobika tunnis</b>                                                                          | 1L+1P |
| 7. <b>Venitusharjutused vesiaeroobikas</b>                                                                                              | 1P    |
| 8. <b>Liigutusõpetus</b>                                                                                                                | 2L+1P |
| Rüht, lihastasakaal, lihastegevus erinevate harjutuste sooritamisel                                                                     |       |
| 9. <b>Vesiaeroobika tunni juhendamise meetoodika</b>                                                                                    | 1L+1P |
| 10. Tunni verbaalne ja visuaalne juhendamine. Praktilised harjutamistunnid                                                              |       |
| 11. <b>Treenimise põhialused</b>                                                                                                        | 1L+1P |
| Tunni intensiivsus, maht jne                                                                                                            |       |
| 12. <b>Lihastreeningu põhialused</b>                                                                                                    | 1L+1P |
| Harjutuste sooritamise tehnika, õpetamise meetoodika ja harjutusvara,                                                                   |       |
| 13. <b>Terminoloogia</b>                                                                                                                | 1L    |
| Tunnikonspekt ja selle koostamine.                                                                                                      |       |
| 14. <b>Vahendite kasutamine vesiaeroobika tunnis</b>                                                                                    | 3P    |
| Nuudlid, hantlid, mansetid, kindad, poksikindad, kummid (gymstick), pallid, vööd, supilauad. erinevad veetakistust suurendavad vahendid |       |
| 15. <b>Päästmise ja esmaabi võtted vees</b>                                                                                             | 2L+1P |
| Päästmise võtted ujula tingimustes, mannekeenil elustamise võtted.                                                                      |       |

**Kokku: 14 teooria ja 16 praktilist tundi**

## 4. T A S E

### **EESMÄRGID:**

1. Treener 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 (loengud ja praktilised tunnid)**

**Maht: 50 tundi**

1. **Treeningute läbiviimine erivajadusi ja terviseprobleeme arvestades:** **3L+2P**  
Kõrge / madal / kõikuv vererõhk, diabeet, alaselja ja liigeste probleemid, vananemine, rasedus, ülekaalulisus, psühhosomaatilised kõrvalekalded
2. **Koormuse reguleerimise mehhanismid:** **2L+2P**
3. **Mittesoovitavad ja alternatiivsed harjutused, harjutuste modelleerimine:** **1L+1P**
5. **Vesiaeroobika tunni planeerimine, kombinatsioonide koostamine edasijõunutele:** **2L+3P**
6. **Erinevad vesiaeroobika tunnid arvestades treenitavate ettevalmistuse taset, tervislikku seisundit ja vanust:** **4L+9P**  
Aeroobne treeningtund  
Tantsuline treeningtund  
Poksitund  
Intervalltreening vees  
Ringtreening vees  
Süvaveeaeroobika  
Lihastreening  
Vahenditega tund  
Senioride vesivõimlemine
7. **Mamma vesiaeroobika põhialused:** **2L+2P**  
Mamma vesiaeroobika tunni ülesehitus ja õpetamise meetodika
8. **Süvavee aeroobika põhialused:** **1L+2P**  
süvavee tunni põhiliikumised  
koormuse reguleerimine süvavee tunnis  
vastupidavus- ja lihastreening süvavee tunnis
9. **Lihastreening erinevate vahenditega:** **3P**  
Harjutuste sooritamise tehnika, õpetamise meetodika ja harjutusvara
10. **Psühholoogia põhiprintsiibid professionaalsetele vesiaeroobika treeneritele:** **3L**  
Treener kui liider ja eeskuju, treener kui klienditeenindaja. Suhtlemisoskus (konfliktide ennetamine ja lahendamine), stressi maandamine, efektiivne enesekehtestamine
- Päästmise ja esmaabi võtted ja ohutuse tagamine vesiaeroobika tunnis** **2L+2P**  
Ohutuse tagamine vesiaeroobika tunnis.
12. **Tervislik toitumine - I osa** **4L**  
Vitamiinid, mineraalid, mikroelemendid, toidulisandid

**Kokku: 24 teooria ja 26 praktilist tundi**

## 5. T A S E

### EESMÄRGID

1. Treener 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 vesiaeroobika treeningutega seonduvates küsimustes

**TEEMAD** (loengud ja praktilised tunnid)

**Maht: 70 tundi**

1. **Treeningute planeerimine ja läbiviimine arvestades treenitavate ettevalmistuse taset, tervislikku seisundit ja vanust:** **2L+2P**
2. **Treeningute läbiviimine erivajadusi ja terviseprobleeme arvestades:** **3L+3P**  
Südame-veresoonkonna probleemid;  
Diabeet;  
Alaselja probleemid;  
Vananemine ja eakad;  
Rasedus;  
Ülekaalulisus;
3. **Koormustestid tervisesportlastele:** **2L+2P**  
Olemus, läbiviimine ja kehalise võimekuse näitajad.  
Tervise ja töövõime uuringu tulemuste analüüs
4. **Vesiaeroobika erinevad stiilid, nende metoodilised alused, tehnika ja tunni läbiviimine:** **9L+25P**  
Madala vee treeningtund;  
Süvavee treening;  
Lihastreening  
Mamma vesiaeroobika;  
Body & Mind;  
Combati tund  
Treeningtund erinevate vahenditega  
Intervalltreeningute eri variandid
5. **Erinevad treeningsüsteemid - metoodilised alused, tehnika, tunni läbiviimine** **2L+2P**  
Bootcamp  
Fartlek  
Spinning  
Jooga  
Supilaua treening  
Aqua Zumba
6. **Personaaltreeningu juhendamine** **2L+2P**
7. **Tervislik toitumine - II osa (6 tundi)** **6L**  
Toitumissoovitused harrastajatele (kehakaalu hoidmine, langetamine, tõstmine jne.)  
Vitamiinid, mineraalained ja mikroelemendid (Fe, Mg jne);  
Toitumishäired ja ennetustöö
8. **Ürituste organiseerimine ja läbiviimine** **4L**
9. **Päästmise ja esmaabi võtted ja ohutuse tagamine vesiaeroobika tunnis** **2L+2P**  
Ohutuse tagamine vesiaeroobika tunnis

**Kokku: 32 teooria ja 38 praktilist tundi**

### **Soovitav kirjandus:**

1. Roosalu, M. Liikumiselundkond 1999; TPÜ Kirjastus
2. Loko, J. Sporditeooria 1996, Kirjastus AS ATLEX
3. Jalak, R., Rannama, L. Terviseriskid lihastreeningus 2004; EOK Raamatukogu
4. Jalak, R., Neissaar, I. Jõu- ja venitusharjutusi igapähele 2004; EOK Raamatukogu
5. Jalak, R., Ööpik, V., Mardna, M. Teadmisi sportlase toitumisest 1997; EOK
6. Delavier, F. Jõu, ilu ja tervise anatoomia 2001; Kirilille Kirjastus
7. Jalak, R., L. Annus, L., L. Rannama, L., A. Eller, A. Spordimeditsiin treenerile 2004; EOK
8. Noormets, J. Abiks jõusaalis harjutajale 1999; TPÜ Kirjastus
9. Delavier; F. Jõu, ilu ja tervise anatoomia naisele 2004; Kirilille Kirjastus
10. Aeroobika õpik 2009, Eesti Võimlemisliit
11. Võimlemise sõnavara 2012, Eesti Võimlemisliit
12. Soovitavad lingid vesiaeroobika kohta:

[www.aeawave.com](http://www.aeawave.com)

[www.euroaquatic.it](http://www.euroaquatic.it)

[www.aquateam.de](http://www.aquateam.de)