

Kestvusratsutamise treenerite tasemekoolituse erialane õppekava

EKR-3, EKR-4 ja EKR-5

Abitreener, EKR-3 taseme õppekava

Koolituse maht: Kokku - 30 tundi, sealhulgas: loenguid (L) 16 tundi ja praktikat (P) 14 tundi

Eesmärk:

1. EKR-3 taseme kestvusratsutamise treener tunneb hobuse anatoomia, füsioloogia ja psühholoogia põhialuseid, oskab hobust ohutult käsitleda.
2. Ratsutamise miinimumtase vastab koolisõidu A tasemele ja takistussõidus 80 cm, maastikusõidukogemus. Omab ERL-s fikseeritud võistlustulemust min. ühel nimetatud ratsaspordialal või kestvusratsutamise alal.
3. On läbinud õppepraktika mentortreeneri juhendamisel.
4. On võimeline läbi viima täiskasvanud harrastajate ning laste algväljaõppe treeningutundi, s.h. algväljaõppe grupitundi, tagades sellest osavõtjatele ohutuse ja vajadusel anda esmaabi.
5. Teab ja tunneb treenerite eetikakoodeksit.
6. Oskab valida algajale vastavalt vanusele ja väljaõppe tasemele sobivat hobust. On võimeline ohutult läbi viima rühmatreeninguid ja treeninguid maastikul ning ratsamatku. Suudab algõppe tasemel läbi viia takistus-, koolisõidu ja maastikusõidu tundi.
7. Õpilased võistlevad klubi või ratsakooli tasemel, omavad ERL-i rohelist kaarti.
8. Tunneb ratsaspordi ajalugu, klassikalisi ratsaspordi alasid. On võimeline töötama ratsutamise teenuseid pakkuvas ettevõttes algväljaõppe- või abitreenerina, oskab läbi viia klubisisest algväljaõppe taseme ratsaspordi võistlust.

Koolituse sisu

1. Hobuste käsitlemine (Horsemanship) 6 h, sh. L 4 ja P 2 tundi

- ✓ Hobune loomana: füsioloogia, anatoomia põhialused
- ✓ Hobuse omadused: saakloom, karjaloom, rohumaa elanik;
- ✓ Hobuse psühholoogia: meeled, mõtlemise loogika ja selle iseärasused. Tähtsaim instinkt ehk põgenemisreaktsioon - miks, millena väljendub, millal väljendub
- ✓ Hobuse õpetamise loogika, probleemne käitumine.

- ✓ Hobuste varustus
- ✓ Hobuste ohutu sidumine, valjastamine, saduldamine, talutamine, kordetamine ja transportimine
- ✓ Liikluseeskirjade tundmine ja turvaline liiklemine avatud maaalal
- ✓ Hobuse pulsi tuvastamine. Pulsikella kasutamine.
- ✓ Hobuse esitlemine ülevaatusteks

2. Ratsutamise põhialused 10 h, sh L 4 ja P 6 tundi

- ✓ Ratsanike varustus.
- ✓ Õige istak ja tasakaal. Kergendatud istak, täisistak, poolistak ja hüppeistak.
- ✓ Istakute kasutamine erinevatel allüüridel, treeningväljakutel ja maastikul sõites.
- ✓ Ratsastusväljaku tähistus ja sõidutee kujundid.
- ✓ Juhtimismõjutused ja –võtted.
- ✓ Hobuse varustus ja abivahendid ning nende õige kasutus
- ✓ Ratsastusalased põhiharjutused.
- ✓ Hüppetreeningu põhiharjutused ja inventar.
- ✓ Põhiharjutused maastikusõidul

3. Treeningtunni põhialused 10 h, sh L 6 ja P 4 tundi

- ✓ Treeneri eetika.
- ✓ Hobuse heaolu.
- ✓ Ohutus, kui esmane prioriteet enne tundi, tunni ajal ja peale tundi.
- ✓ Sobiva õppehobuse kehaehitus, iseloomuomadused, temperament ja põhiväljaõppe tase.
- ✓ Lastele ja täiskasvanutele vastavalt eesmärkidele, ealistele ning füüsiliste iseärasustele sobiva õppehobuse valimine.
- ✓ Teoreetiliste teadmiste tähtsus.
- ✓ Sobiva treeningplaani koostamine algajale ratsanikule.
- ✓ Algväljaõppe treeningud treeningväljakul, hüppetreeningud ja treeningud maastikul.
- ✓ Viisakas ja ohutu liiklemine hobusega avatud alal

4. Ratsasport, töötamine treenerina, spordiürituste korraldamine 4 h, sh L 2 tundi, P 2 tundi

- ✓ Ratsatreener - tema roll ja eesmärgid, tema kui suhtumise kujundaja
- ✓ Ratsaspordi ajalugu
- ✓ Ratsaspordi organisatsiooni ülesehitus.
- ✓ Erinevate ratsaspordialade põhialused.
- ✓ ERL-i poolt tunnustatud ratsutamisteenust osutavale ettevõttele kehtestatud tingimused.
- ✓ Klubisiseste spordiürituste korraldamise põhialused.
- ✓ Rohelise Kaardi nõuded ja põhimõtted

Nooremtreener, EKR-4 taseme õppekava

Koolituse maht kokku - 50 tundi, sealhulgas: loenguid (L) 22 tundi ja praktikat (P)28 tundi

Eesmärk:

1. Nooremtreener omab teadmisi sporthobuste pidamistingimustest, transportimisest ja söötmisest. Omab teadmisi ja oskusi hobuse tervisliku seisundi kontrollimisest ja esmaabivõtetest; õpib tundma sporthobuste sagedamini esinevate haiguste ja traumade põhjuseid, tunnuseid ja ravi ning profülaktikat. Oskab käsitleda ohutult probleemseid hobuseid.
2. Suudab ratsastada hobuseid õigeid juhtimisvõtteid kasutades, õige rütmiga ja tasakaalus kõigil kolmel allüüril. Oskab iseseisvalt valida, õpetada ning ette valmistada sobivat noort ja algväljaõppe hobust.
3. Oskab läbi viia treeninguid edasijõudnute tasemel. Valdab põhiteadmisi kestvusratsutamise edasijõudnute taseme treeningalustest ja kvalifikatsioonidest.
4. Valmistab ette ja osaleb oma õpilastega ERL-i kalenderplaani võistlustel ning õpilased omavad ERL-i Rohelist Kaarti
5. Tunneb ratsaspordikooli ja - klubi toimimise mehhanisme Eestis ning on võimeline töötama nendes asutustes treenerina edasijõudnute tasemel.
6. Tunneb kestvusratsutamise võistluste korraldamise põhialuseid ning võistlustel osalevate ametnikele esitatud nõudeid, nende põhifunktsioone ning ülesandeid.
7. Tunneb dopinguvastaseid nõudeid

Koolituse sisu

1. Sporthobuste vajadused ja hobuste käsitlemine 10 h, sh. L 5 ja P 5 tundi

- ✓ Sporthobuse pidamise ja söötmise alused, liikumisvajadus ja treenitus.
- ✓ Hobuste käsitlemine transportimisel, transpordivahendid, kehtestatud veoeskirjad.

- ✓ Sporthobuste enamlevinud haiguste ja traumade põhjused, tunnused ja ravi ning profülaktika. Hobuste ohutu käsitlemine haiguste ja traumade korral.
- ✓ Millal kutsuda veterinaar?
- ✓ Rautuse ja jalgade hoolduse põhialused.
- ✓ Hobuste ohutu käsitlemine võistlustel.
- ✓ Probleemsete hobuste käsitlemine.

2. Ratsutamise alused 12 h, sh L 5 ja P 7 tundi

- ✓ Õige istak ja tasakaal harjutuste sooritamisel. Sagedasemad vead.
- ✓ Võistlusolukorra erinevus treeningolukorrast
- ✓ Hobuse lödvestatud liikumine juhtimisvõtetes, selle vajadus
- ✓ Abivahendite õige kasutus lödvestuse saavutamiseks.
- ✓ Erinevad allüürid.
- ✓ Ohutu sõidu alused erineval maastikureljeefidel
- ✓ Noorhobuse õpetamise etapid ja ratsastusalane põhikoolitus.
- ✓ Noorhobuse põhikoolitus maastikul.
- ✓ Erineva Kehaehituse- ja temperamendiga hobuste väljaõpe

3. Treeningtunni põhialused edasijõudnute tasemel 18 h, sh L 6 ja P 12 tundi

- ✓ Hobuse ja ratsaniku õpetamise eesmärk.
- ✓ Realistlike eesmärkide püstitus, mis on kooskõlas ratsaniku ja hobuse taseme, ealiste ja füüsiliste omadustega.
- ✓ Hobuse juhtimisvõtetesse võtmine, ratsaniku tunnetuse arendamine, liikumine otse ja kaarsõitudel tasakaalus. Hobuse lödvestamine ja selleks vajalikud harjutused.
- ✓ Liikumine tööallüüridel.
- ✓ Üleminekud, nende tähtsus ning levinumad harjutused.
- ✓ Erinevused maastikul ja platsil sõitmisel erinevatel aastaegadel
- ✓ Õiged võtted ohu või hobuse probleemse käitumise korral.
- ✓ Treeningtunni ülesehitus maneežisõidu ja maastikusõidu treeningul.
- ✓ Treeningplaani koostamine võistlustel osalemiseks.
- ✓ Erinevad sõidud kvalifikatsiooniks või võitlusteks
- ✓ Osalemine võistlustel ja soojenduse õige läbiviimine.
- ✓ Teiste enamlevinumate ratsaspordialade tundmine.

4. Ratsasport, töötamine treenerina, spordiürituste korraldamine 10 h, sh L 6 tundi, P 4 tundi

- ✓ Eesti Ratsaspordi Liidu Üldmäärustik ja vastavalt sellele ERL-i kalenderplaani kantud võistluste korraldamise ja seal osalemise põhialused ning dokumentatsioon.
- ✓ Rahvuslikel võistlustel osalevate ametnike põhifunktsioonid ning ülesanded.
- ✓ Veterinaarnõudmised rahvuslikel võistlustel osalemiseks ning dokumentatsioon.
- ✓ Võistluste eelarve koostamine ja ürituste finantseerimise võimalused.
- ✓ Kestvusmäärustik - FEI ja eesti määrustiku erisused
- ✓ Ratsaspordikoolide ja – klubide osakaalu tähtsus ratsaspordi üldises arengus.

Treener, EKR-5 taseme õppekava

Koolituse maht kokku - 70 tundi, sealhulgas: loenguid (L) 28 tundi ja praktikat (P)42 tundi

Eesmärk:

1. EKR-5 taseme treener tunneb kestvusratsutamiseks sobilike sporthobuste eripärasid ning spordiks vajalikke omadusi. Tunneb kestvusratsutamise spetsiifikast lähtuvaid sporthobuste enim levinumaid haigusi ja sagedamini esinevaid traumasid ning tunneb nende profülaktikat. Tunneb hobuste koormustaluvust ning oskab ülekoormust vältida.
2. Tunneb erinevaid treeningmeetodeid sportlase arendamisel. Oskab motiveerida sportlasi. Oskab edasi arendada nii füüsiliselt kui ka psühholoogiliselt nii sportlast, kui ka tema hobust. Valmistab ette oma õpilasi ning osaleb nendega rahvusvahelistel võistlustel. Tunneb oma spordiala võõrkeelseid termineid ja omab vähemalt suhtlustasandil arusaamist veel vähemalt ühes keeles peale emakeele.
3. Õpilased osalevad ERL-i kalenderplaani võistlustel ja enamuses ka EMV ja RV taseme võistlustel.
4. Suudab töötada ratsakooli vastutava treenerina ja koordineerida ratsakooli treeninggruppide tööd
5. Treener tunneb ratsaspordi katusorganisatsiooni FEI struktuuri, reegleid ja rahvusvahelisi võistlusmäärustikke. Tunneb rahvusvahelistel võistlustel osalemise reegleid ning omab ülevaadet nende võistluste korraldamise alustest. Tunneb rahvusvaheliste võistlusjuhendite koostamise põhimõtteid ning omab ülevaadet võistlustel osalevate ametnike ülesannetest ning õigustest.

Koolituse sisu

1. Sporthobuste omadused, tervishoid. 13 h, sh. L 6 ja P 7 tundi

- ✓ Kestvushobuse füüsilised, tõulised jt vajalikud eripärad ja nende tundmine.
- ✓ Sagedamini esinevad haigused ja traumad kestvushobustel, nende profülaktika ning ravi.
- ✓ Doping ratsaspordis ning keelatud ained.

- ✓ Sporthobuse erinevad arenguetapid, nendest lähtuv koormustaluvus, maksimaalne sooritusvõime ja taastumine.

2. Ratsutamise alused 27 h, sh L 12 ja P 15 tundi

- ✓ Kestvusratsutamise võistlusteks võistluspaari edasiarendamine distantstile 120 km ja enam
- ✓ Võistluspaaride ettevalmistamine RV tasemele
- ✓ Teiste ratsaspordialade spetsiifika tundmine

3. Ratsaspordiala spetsiifiline ettevalmistus 16 h, sh L 4 ja P 12 tundi

- ✓ Erinevad treeningmeetodid.
- ✓ Motivatsioon.
- ✓ Ratsasportlase ja tema hobuse füüsiline ja psüühiline ettevalmistus.
- ✓ Pikaajalise treeningplaani koostamine.

4. Rahvusvaheline ratsasport 14 h, sh L 6 tundi, P 8 tundi

- ✓ Ratsaspordi katusorganisatsioon FEI (*Fédération Équestre Internationale*)
- ✓ FEI Üldmäärustik ja rahvusvaheliste võistluste korraldamise spetsiifika.
- ✓ Osalemine FEI võistlustel, reeglid ja dokumentatsioon.
- ✓ Ratsaspordi sponsorlus ja marketing.

Koostanud Õnne Halliko, Katrin Liiv, Therje Prohorova

Kasutatavad infoallikad:

- ✓ Liiklemine teedel: <https://www.equestre.co.uk/contact-us/news-events/what-are-the-rules-for-riding-horses-on-the-road/>
- ✓ Deutsche Reiterliche Vereinigung e.V. (FN) "Juhised ratsa – ja rakendisportdiks" I Köide "Ratsaniku ja hobuse põhiväljaõpe"
- ✓ Tuire Kaimio, Minna Tallberg "Koos hobusega" Kirjastus Varrak Tallinn 2007
- ✓ Wilhelm Müseler "Ratsutamiseõpetus" Eesti Sporthobuste Kasvatajate Selts 2007
- ✓ Harry Muring "Hobusekasvatus ja ratsasport" Tallinn Valgus 1988
- ✓ Raigo Kollom "Ratsutamine. Minevikust tänapäevani" Kirjastus Eesti Raamat 1981
- ✓ Kyra Kyrklund, Jytte Lemkow „Kyra ja ratsastuksen taito“ WSOY 2004
- ✓ Anneli Lillkvist „*Ruokinnalla Tuloksiin 1-3*“ Forsbergin Kirjaino OY 1996, Hevosfakta OY 2002
- ✓ Eesti Ratsaspordi Liit www.ratsaliit.ee
- ✓ Rahvusvaheline Ratsapordi Föderatsioon (*Fédération Équestre Internationale* - FEI) www.horsesport.org