

Ratsutamistreenerite tasemekoolituse erialane õppekava EKR-3, EKR-4 ja EKR-5

Kinnitatud ERL juhatuse koosolekul 12.11.2014

EKR-3 taseme õppekava

Koolituse maht: Kokku - 30 tundi, sealhulgas: loenguid (L) 20 tundi ja praktikat (P) 10 tundi
EKR-3 – abitreener

Eesmärk:

1. EKR-3 taseme ratsutamistreener tunneb hobuse anatoomia, füsioloogia ja psühholoogia põhialuseid, oskab hobust ohutult käsitleda.
2. Ratsutamise miinimumtase vastab koolisõidu L_{raskem} tasemele ja takistussõidus 110 cm, maastikusõidukogemus. Omab ERL-s fikseeritud võistlustulemust min. ühel nimetatud ratsaspordialal.
3. On läbinud õppepraktika mentortreeneri juhendamisel.
4. On võimeline läbi viima täiskasvanud harrastajate ning laste algväljaõppe treeningutundi, s.h. algväljaõppe grupidundi, tagades sellest osavõtjatele ohutuse ja vajadusel anda esmaabi. Tunneb treenerite eetikat. 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.
5. Õpilased võistlevad klubi või ratsakooli tasemel, omavad ERL-i rohelist kaarti.
6. EKR-3 taseme treener tunneb ratsaspordi ajalugu, klassikalisi ratsaspordi alasid. On võimeline töötama ratsutamiseteenuseid 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

2. Ratsutamise põhialused 10 h, sh L 6 ja P 4 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 8 ja P 2 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 tähtsuse osakaal treeningul osalevatel ratsanikel.
- ✓ Sobiva treeningplaani koostamine algajale ratsanikule.
- ✓ Algväljaõppe treeningud treeningväljakul, hüppetreeningud ja treeningud maastikul.

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

- ✓ 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.

EKR-4 taseme õppekava

Koolituse maht kokku - 50 tundi, sealhulgas: loenguid (L) 30 tundi ja praktikat (P) 20 tundi

EKR-4 – nooremtreener

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. Omab põhiteadmisi hobuse koondamisest, suudab ratsastada hobusel, kes on juhtimisvõtetes ja õige rütmiga ning tasakaalus kõigil kolmel koondallüüril. Oskab iseseisvalt valida, õpetada ning ette valmistada sobivat noort ja algväljaõppe hobust.
3. EKR-4 taseme treener oskab viia läbi treeninguid edasijõudnute tasemel. Valdab põhiteadmisi kõigi klassikalise ratsaspordialade edasijõudnute taseme treeningalustest ning omab ülevaadet ka teistest ratsaspordialadest.
4. Valmistab ette oma õpilasi ja osaleb nendega ERL-i kalenderplaani võistlustel ning õpilased omavad ERL-i Rohelist Kaarti. Soovitav järgusportlaste olemasolu.
5. Nooremtreener tunneb ratsaspordikooli ja -klubi toimimise mehhanisme Eestis ning on võimeline töötama nendes asutustes treenerina edasijõudnute tasemel. Tunneb kõigi klassikaliste ratsaspordialade võistlusmäärustikke.
Tunneb Eesti Ratsaspordi Liidu kalenderplaani kantud võistluste korraldamise põhialuseid ning võistlustel osalevate ametnikele esitatud nõudeid, nende põhifunktsioone ning ülesandeid.

Koolituse sisu

- 1. Sporthobuste vajadused ja hobuste käsitlemine 10 h, sh. L 6 ja P 4 tundi**
 - ✓ Sporthobuse pidamise ja söötmise alused, liikumisvajadus ja treenitus.
 - ✓ Hobuste käsitlemine transportimisel, transpordivahendid, kehtestatud veoeeskirjad.
 - ✓ 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 10 h, sh L 6 ja P 4 tundi**
 - ✓ Õige istak ja tasakaal harjutuste sooritamisel. Sagedasemad vead.
 - ✓ Hobuse koondamise vajaduse põhjused ja põhialused.
 - ✓ Hobuse lõdvestatud liikumine juhtimisvõtetes, selle vajadus.

- ✓ Abivahendite õige kasutus koondatuse ja lõdvestuse saavutamiseks.
- ✓ Koond-, keskmised ja pikendatud allüürid.
- ✓ Koolisõidu L ja M taseme põhiharjutused ja nende õige sooritamine.
- ✓ Takistussõidu võistlusteks ettevalmistamise hüppetreeningute põhiharjutused.
- ✓ Ohutu hüppamise alused maastikusõidul, maastikutakistuste liigid.
- ✓ Noorhobuse õpetamise etapid ja ratsastusalane põhikoolitus.
- ✓ Noorhobuse põhikoolitus hüppamisel ja maastikul.
- ✓ Kehaehituse- ja temperamendivigadega hobuste väljaõpe

3. Treeningtunni põhialused edasijõudnute tasemel 20 h, sh L 12 ja P 8 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 lõdvestamine ja selleks vajalikud harjutused.
- ✓ Liikumine tööallüüridel ja koondamise alused.
- ✓ Üleminekud, nende tähtsus ning levinumad harjutused.
- ✓ Hobuse ja ratsaniku õige hüppetehnika.
- ✓ Erinevad takistuste liigid, vahekaugused ja parkuuri koostamise alused.
- ✓ Erinevused maastikul ja platsil hüppamisel.
- ✓ Õiged võtted ohu või hobuse probleemse käitumise korral.
- ✓ Treeningtunni ülesehitus maneežisõidu, hüppetreeningu ja maastikusõidu treeningul.
- ✓ Treeningplaani koostamine võistlustel osalemiseks.
- ✓ Erinevad võistlussõidud kooli- ja takistussõidus.
- ✓ Osalemine võistlustel ja soojenduse õige läbiviimine.
- ✓ Teiste enamlevinud ratsaspordialade harrastamine.

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

- ✓ 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.
- ✓ Koolisõidu, takistussõidu ja kolmevõistluse määrustike põhiprintsiibid.
- ✓ Teiste enamlevinud ratsaspordialade reeglid.
- ✓ Ratsaspordikoolide ja –klubide osakaalu tähtsus ratsaspordi üldises arengus.

EKR-5 taseme õppekava

Koolituse maht kokku - 70 tundi, sealhulgas: loenguid (L) 40 tundi ja praktikat (P)30 tundi
EKR-5 - treener

Eesmärk:

1. EKR-5 taseme treener tunneb eri ratsaspordialade sporthobuste eripärasid ning spordiks vajalikke omadusi. Tunneb eri alade 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 psüühiliselt 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 soovitavalt ka EMV ja RV taseme võistlustel. Õpilased on järgusportlased.
4. Suudab töötada ratsakooli vastutava treenerina ja koordineerida ratsakooli treeningrühvide 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. 10 h, sh. L 6 ja P 4 tundi

- ✓ Koolisõidu-, takistussõidu- ja kolmevõistlushobuse füüsilised, tõulised jt vajalikud eripärad ja nende tundmine.
- ✓ Sagedamini esinevad haigused ja traumad kooli-, takistussõidu- ja kolmevõistlushobustel, nende profülaktika ning ravi.
- ✓ Doping ratsaspordis ning keelatud ained.
- ✓ Sporthobuse erinevad arenguetapid, nendest lähtuv koormustaluvus, maksimaalne sooritusvõime ja taastumine.

2. Ratsutamise alused 20 h, sh L 10 ja P 10 tundi

- ✓ Koolisõidu R taseme põhiharjutused ja nende õige sooritamine
- ✓ Takistussõidu võistlusteks võistluspaari edasiarendamine tasemele 130 cm ja enam
- ✓ Kolmevõistluse võistlusteks võistluspaari ratsastus-, hüppe- ning füüsiline ettevalmistus
- ✓ Teiste ratsaspordialade spetsiifika tundmine
- ✓ Võistluspaaride ettevalmistamine EMV ja RV tasemele

3. Ratsaspordiala spetsiifiline ettevalmistus 30 h, sh L 20 ja P 10 tundi

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

4. Rahvusvaheline ratsasport 10 h, sh L 6 tundi, P 4 tundi

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

Kasutatavad infoallikad:

1. Deutsche Reiterliche Vereinigung e.V. (FN) "Juhised ratsa – ja rakendispordiks" I Köide "Ratsaniku ja hobuse põhiväljaõpe"
2. Tuire Kaimio, Minna Tallberg "Koos hobusega" Kirjastus Varrak Tallinn 2007
3. Wilhelm Müseler "Ratsutamissoetus" Eesti Sporthobuste Kasvatajate Selts 2007
4. Harry Mauring "Hobusekasvatus ja ratsasport" Tallinn Valgus 1988
5. Raigo Kollom "Ratsutamine. Minevikust tänapäevani" Kirjastus Eesti Raamat 1981
6. Kyra Kyrklund, Jytte Lemkow „*Kyra ja ratsastuksen taito*“ WSOY 2004
7. Anneli Lillkvist „*Ruokinnalla Tuloksiin 1-3*“ Forsbergin Kirjaino OY 1996, Hevosfakta OY 2002
8. Eesti Ratsaspordi Liit www.ratsaliit.ee
9. Rahvusvaheline Ratsapordi Föderatsioon (*Fédération Équestre Internationale* - FEI) www.horsesport.org