

Üle viie aasta toimub kergejõustikutreenerite I taseme kompleksne erialane koolitus.

Koolitus on mõeldud

- spordi ja rekreatsiooni eriala üliõpilastele kergejõustikualaste põhiteadmiste omandamiseks;
- kergejõustikuhuvilistele kehalise kasvatuse õpetajatele, kellel on plaanis koolis kergejõustikuringi juhendama hakata;
- kehalise kasvatuse õpetajatele tundides kergejõustiku alade edukamaks õpetamiseks;
- noortele sportlastele, kes soovivad oma klubi juures treeneritele abiks olla;
- lapsevanematele, kes tahavad olla targaks toetajaks oma lapsele kergejõustikuharrastuse esimestel sammudel.

Tsükliõppena toimuv koolitus võimaldab osaleda ka täiskohaga töötavatel treeneritel-õpetajatel, gümnaasiumi õpilastel ja teiste erialade üliõpilastel. Kursuse tõenäoline algus on oktoobris.

Tallinna Ülikooli üliõpilased saavad kursuse valida vabaainena (2 EAP).

Koolituse täies mahus läbinu

- omab algteadmisi inimese kehaliste võimete arendamisest ja nende hindamisest,
- mõistab ja suudab läbi viia treeningtunde etteantud treeningplaani järgides,
- oskab treeningtunni läbiviimisel arvestada juhendatavate ealiste ja sooliste iseärasustega,
- oskab tagada juhendatavate üldise ohutuse ja oskab vajadusel anda esmaabi,
- tunneb ja järgib treeneri kutse-eetikat,
- omab põhiteadmisi kergejõustiku võistlusmäärustest ja tunneb terminoloogiat,
- oskab ette näidata harjutusi, mis loovad eelduse kergejõustikualade õpetamisele,
- teab ja oskab eristada olulist ja vähemolulist kergejõustikualade algõpetusel;
- valdab kergejõustiku põhiharjutusvara.

Kursuse lõpetamisel on võimalik sooritada **kergejõustikutreener I** kutseeksam, mis koosneb kirjalikust testist ja praktilisest näidistreeningust –kahe loosiga võetud kergejõustikuala algõpetsusest.

Koolitusel on suur rõhk praktilisel tegevusel. Õpitakse ja õpetatakse paralleelselt. Kursuslased saavad osa **Tiina Toropi** 39-aastase treeneri- ja õppejõupraktika jooksul kogutud, läbiproovitud ja välja valitud meetodilistest võtetest ja harjutustest. Hiljem aitavad kursusel saadud teadmisi ja kogemusi meenutada **meetodilised materjalid ja harjutusvara kogumik**.

Kohustuslik kirjandus:

1. Kalam, V., Torim, H., Jürgenstein, J. (1969) Kiiremini, kõrgemale, kaugemale. Tallinn, Eesti Raamat;
2. Kergejõustikualade õpetamine. Tartu, 1993;
3. Torim, H. (1984) Kergejõustiklaste ettevalmistusest noorteklassis. Õppematerjal, Tallinn
4. Kergejõustik I tase. Õpik. <http://www.ekjl.ee/treeneritele/koolitus/oppematerjalid>

Soovitav kirjandus:

1. Loko, J. (2002) Laste ja noorte spordiõpetus. Tartu;
2. Torim, H., Unger, J., Lamp, H. (1996) Kergejõustiku treening. Tallinn
3. Carr, G. (2000) Kergejõustiku alused. Tänapäev

Tiina Torop on V taseme kergejõustikutreener, läbinud Rahvusvahelise Kergejõustikuliidu (IAAF) kahe kõrgeimal tasemel koolitused (2006, 2009), omab IAAFi kiir- ja tõkkejooksu IV litsentsi ning ainsana Eestis ka IAAF Academy sertifikaati.

Osalenud rahvusvahelistel koolitustel Soomes, Itaalias, Maltal ja Venemaal. Korraldanud koolitusi. Avaldanud artikleid, õppematerjale, osalenud üldhariduskooli kehalise kasvatuses ja treenerite täiendkoolituse õppekavade koostamisel, EKJL kutsekomisjoni liige.

Avaldanud metoodilisi kirjutisi:

1. Torop, T. (1993) Kaugushüppe õpetamise metoodika.- Kergejõustikualade õpetamine. ,Tartu, lk.73-87
2. Torop, T. (1993) Kaugushüppe õpetamine noortele.- Kergejõustikualade õpetamine. Tartu, lk.88-89
3. Torop, T. (2003) Kiirjooks. - Kehaline kasvatus, Koostanud Ene Laanes, Marion Piisang, Inge Raudsepp, Riiklik Eksami- ja Kvalifikatsioonikeskus, Tallinn, lk.6-7.
4. Kergejõustik. Jookse!Hüppa! Heida! Koostajad, Harald Müller, Wolfgang Ritzdorf, Tiina Torop, (2006), Treenerite Tasemekoolitus,EOK, EKJL
Kergejõustik.http://treener.eok.ee/dokument_open.php?dokument_id=117
5. Torop, T. (1997) Üldarendavaid harjutusi lastele. - Metoodilised materjalid kehalise kasvatuses õpetajatele ja treeneritele,Tartu, lk.32-39
6. Torop, T.(2003) Kaugushüpe.- Kehaline kasvatus, Koostanud Ene Laanes, Marion Piisang, Inge Raudsepp, Riiklik Eksami- ja Kvalifikatsioonikeskus, Tallinn, lk9-10
7. Torop, T. Some Features of Women´s training.
http://www.hurdlecentral.com/Docs/Coaching/Torop_SomeFeaturesOfWomensTraining.pdf
8. Torop, T Tõkkejooks.. <http://www.ekjl.ee/est/treeneritele/koolitus/tokkejooks.pdf>
9. Torop, T Soojendus kergejõustikutreeningul
http://www.ekjl.ee/est/treeneritele/koolitus/oppematerjalid/soojendus_kergejoustikutreeningul.doc
10. Torop, T Kiiruslike võimete arendamise harjutusvara.
http://www.ekjl.ee/est/treeneritele/koolitus/oppematerjalid/kiiruslike_voimetearendamise_harjutusvara.doc
11. Torop, T.(2011). Lootustandvast noorest täiskasvanute tippu.
http://www.ekjl.ee/est/alaryhmad/kiirjooks/tiina1._15.01.2011.ppt#256,1,II Rahvusvaheline kiirusliku vastupidavuse seminar.
12. Hart: Treener pole kunagi valmis. refereerinud T.Torop. -
http://www.ekjl.ee/est/alaryhmad/kiirjooks/harttreener_pole_kunagivalmis.doc