

## Murdmaasuusatamise EKR5 erialane tasemekoolitus 2019

Murdmaasuusatamise EKR5 erialane treenerite tasemekoolitus toimub neljale nädalavahetusele jaotatuna Tartus ja Otepääl, treeneriteks Allar Kivil ja Jaanus Teppan.

### **Kuupäevad:**

8.-9. veebruar 2019

1.-2. märts 2019

30.-31. märts 2019

27.-28. aprill 2019

Oodatud on kõik suusatreenerid, kellel EKR4 treenerikutse juba olemas.

NB! Järgmisel talvehooajal EKR5 koolitust EI TOIMU, seega palume kõikidel huvilistel end kindlasti registreerida.

Tuletame meelde, et ilma erialast tasemekoolitust läbimata ei ole treeneril võimalik kutsetaset tõsta.

Kõik vastused treenerikutset puudutavatele

küsimustele <https://www.suusaliit.ee/et/treenerikutsekk>

KOOLITUS TOIMUB LÕUNA-EESTIS, täpsem info edastatakse registreerunutele e-mailile hiljemalt nädal enne koolituse toimumist.

### **Koolituse hind osalejale on 225 eurot.**

Osaleja katab ise oma transpordi-, toitlustuse ja ööbimiskulud. Osalejal peab olema isiklik suusavarustus, vajadusel tuleb suusavarustus laenutada.

Koolituse läbimiseks peab osalema õppetöös 100%

### **Registreerimine kuni 25.01.2019** [kerstin@suusaliit.ee](mailto:kerstin@suusaliit.ee)

Registreerimiseks palume saata oma nimi, klubi (juhul, kui treener esindab klubi), telefoninumber, tasumisviis (ülekanne või arve klubile/firmale).

**NB!** Koolitus toimub vaid juhul kui osaleb vähemalt 3 inimest.

## **KOOLITUSKAVA**

### **1. 8.-9. veeb 14 t (10+4+4)**

*Loengud:*

- Erinevate riikide treeningsüsteemid.
- Suusataja kehalise võimekuse seostatud arendamine. Jõu- ja vastupidavusomaduste samaaegne arendamine

*Praktikumid:* Suusatehnika spetsiifilika, sõltuvalt treenitavate kontingendist.

*Iseseisev töö:* Erinevate koolkondade suusatreeningu spetsiifika.

### **2. 1.-2. märts. 12 t (8+4+4)**

*Loengud:*

- Suusataja funktsionaalne võimekus ja selle arendamise võimalusi.
- Spetsialiseerumine suusatamises.
- Erinevad võistlusformaadid ja nendeks ettevalmistus.

*Praktikumid:* Spetsiaalharjutused rullsuuskadel ja suuskadel.

*Iseseisev töö:* Suusaspordi ja võistlusmääruste areng.

### **3. 30.-31. märts 14 t (8+6+4)**

*Loengud:*

- Treenimine spetsiifilistes tingimustes. Treenimine kuumas ja külmas kliimas.

Treenimine keskmäestiku tingimustes.

- Suusatajate funktsionaalse võimekuse testid.
- Murdmaasuusatamise võistlusmäärused.

*Praktikumid:*

- Jõuharjutuste kasutamine suusataja treeningus.
- Lihashooldus. Venitusharjutusi suusatajale.
- Jooksutehnika olulisus suusatajatele. Hüppe- ja jooksuharjutused.
- Suusataja funktsionaalse võimekuse arendamine. Suusatamise spetsiifiline ülakeha

treening.

*Iseseisev töö:* Suusatreeneri enesetäiendamise võimalusi. Erialase kirjanduse ja teadusartiklite leidmine ja kasutamine treeningtöös.

### **4. 27.-28. apr. 12t (8+4+4)**

*Loengud:* - Suusataja psühholoogiline ettevalmistus. Motivatsioon, eesmärkide püstitamine

- Töö suusavarustusega. Varustuse spetsiifika. Suusahooldetöö eripärad. Eneseregulatsioon
- Treeningu planeerimine lähtuvalt kontingendist. Pikaajaline planeerimine, monitooringu kava. Treeningute erinev planeerimine ettevalmistusest lähtuvalt.
- Murdmaasuusatamise võistluste korraldamine.

*Praktikumid* - Suusataja funktsionaalse võimekuse arendamine.

- Imitatsioonitreening erinevates tingimustes,
- Spetsiaalharjutusi rullsuuskadel-suuskadel,
- Mitteerialaste vahendite kasutamine suusataja võimekuse arendamisel. (orienteerumise, jalgrattasõidu jm. kasutamine suusataja ettevalmistuses).

*Iseseisev töö:* Treeningu planeerimine. Monitooring.