

LUMELAUASPOORDI ERIALASE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA 2019

EKR5 tase

Koostanud: Reeda Tuula, Kerstin Kotkas

Erialase tasemekoolituse maht: kokku 70h kontaktõpet (millest 30h teoorias ja 40h praktikas)

Eesmärk:

- anda treenerile/juhendajale süvendatud teoreetilised teadmised õppe-treeningtöö juhtimiseks ja korraldamiseks kõrgendatud saavutusnõuete ja sportliku konkurentsi tingimustes erienvates spetsialiseerumissuundades.
- anda treenerile/juhendajale/instruktorile praktilised teadmised ja oskused (õpetamis meetodid ja harjutusvara) tööks lumelauaspordi erinevates spetsialiseerumissuundades, sh juurdeviivate spordialade baasil.
- Toetada lumelauasõidu oskuste kujunemist, arendamist ning sõiduoskuse analüüsi võimet
- Toetada valmisolekut erialaste teadmiste ja oskuste edasiandmiseks teistele eriala spetsialistidele.

Erialase koolituse temaatika

	Teema	Tundide maht
1.	TREENERITÖÖ OSAD. TREENINGMETOODIKA. Erinevate riikide treeningsüsteemis, võistlusformaadid ja nõuded. Treeningute periodiseerimine, pikaajaline hooajaväline ja hooaja kestel treeningplaanide koostamine. Treeningtegevuse analüüs, analüüsi meetodid, arengu korrigeerimine. Võistlustegevuse periodiseerimine, planeerimine ja ettevalmistamine. Võistlustegevuse analüüs ja korrigeerimine. Erinevate treening- ja võistlusperioodide soestatud ja arengutendentsidega arvestamine. Toetavate tingimuste kujundamine, suhtlemine toetajate ja sponsoritega, spordiala kultuuri õpetamine ja maine kujundamine. Valdkonnaga seotud regulatsioonid, õigusaktid. Eriala organisatsioonid, kohtunikutöö, võistluste korraldajatele nõuded. Treeningtingimused ja vahendid (spetsiifilised freestyle, slaalomi või krossi treening- ja võistlusvahendid, varustus). Meeskonna planeerimine (eriala spetsiifiliste treeneritega koostöö, taustajõud, muud spetsialistid...) ja koostööpartnerite kaasamine.	6,5 L/S
2.	ERIALANE PSÜHHOLOOGILINE ETTEVALMISTUS. Ebaõnnestumised ja motivatsioon. Vigastusperioodist väljatulek. Ületreening. Läbipõlemine. Eesmärgistamine, visualiseerimine.	4,5 L/S
3.	VÄLJAÕPPE LÄBIVIIMINE ERIALA SPETSIALISTIDELE (madalama taseme, abi ja nooretreenerite), KOOLITAMINE. Tööplaanide koostamine. Töökorralduse koordineerimine. Juhendamise-metoodikate valik, erinevate	2 L/S

	praktikate sobitamine spetsialiseerumissuuna spetsiifikale. Erialase kirjanduse ja teaduspõhiste uurimistulemuste kasutamine treeningtöös.	
4.	ERIALANE KEHALINE ETTEVALMISTUS JA ARENG. Lumelauapordi, ea, soo, kvalifikatsiooni ja tervisliku seisundi seosed, füsioloogilised eripärad, ja treeningrühmade moodustamine tulenevalt sellest. Lumelauaspordi erinevate spetsialiseerumise (carving, lumelauakross, freestyle) kehaliste võimete arendamise kaasaegsed teooriad ja meetodikad. kinemaatiline liigutuste ahel. Erialane tehniline ettevalmistus keerukateks elementideks, tehnika täiustamise viisid. Füsioteraapia kui ennetus. Treenimine spetsiifilistes tingimuses (keskmäestikus, sisetingimustes, kunstkateega pindadel) ja ilmastikutingimustes.	4 L
5.	ERIALASE KEHALISE ETTEVALMISTUSE HARJUTUSVARA. Juurdeviivad spetsiifilised ettevalmistavad harjutused, ja erinevad lähenemised keerukate elementide sooritamiseks (nt. batuud ja vahukasti hüpped) vastavalt spetsialiseerumissuunale (carving, lumelauakross, freestyle). Harjutused tasakaalu, koordineerimise, jõuomaduste parandamiseks. Lumelauaspordilase funktsionaalse võimekuse arendamine vastavalt spetsialiseerumissuunale. Mitteerialaste vahendite kasutamine lumelauaspordilase võimekuse arendamisel (bmx, downhill, xco, rulasõit vms). Treeningujärgne lihashooldus.	16 P
6.	SÕIDUOSKUSTE ARENDAMINE SAAVUTUSSPORTLASTELE. Õppemetoodika ja –keskkonna kujundamine. Spetsialiseerumissuundadele sobivate sõidutaktikate valik. Sõiduoskuste analüüs, korrigeerimine. treeninguandmete analüüsi ja hindamise põhimõtted. Töö lumelauaspordi varustusega, erihoole, kaasaegsed tehnoloogiad.	16 P, S
7.	Tervisliku seisundi hindamine ja kontroll. Treenitava tervisliku eriolukorraga arvestamine – mäestik, kliimaatilised tingimused, ajavahe jms. Koormustestid, nende analüüsi tulemuste kasutamine treeningute juhtimisel. Toitumine, toitumisharjumuste kujundamine. Taastumisviiside ja -vahendite kasutamine. Toidulisandid. Spordijoogid.	3 L/S
8.	LUMELAUASPORDI PRAKTILINE HARJUTUSVARA. Sõidutehnika harjutused vastavalt spetsialiseerumissuunale: lumelauakross, freestyle, carving.	18 P

Õppetöö toimub loengute (L), seminaride (S) ja praktilise (P) õppe vormis.

TÄIENDAVAT LUGEMIST

<https://www.canadasnowboard.ca/files/Comp%20Intro%20Manual%20-%202016.pdf>

https://www.nzsia.org/wp-content/uploads/2017/06/SBINZ_Manual_2017.pdf