

# MÄESUUSATAMISE ERIALAKOOLITUSE ÕPPEKAVA

## TASEMED EKR3-EKR5

Õppekavad kinnitanud: Mati Pütsepp (mäesuusatamise kutsekomisjoni esimees)

September 2018

### Mäesuusatreener EKR3 (maht 30 tundi)

Eesmärk : anda treenerile/ juhendajale algteadmised tööks mäesuusatamise treeningrühmaga

Koolituse temaatika	Tunde
1. Mäesuusatamise kui ala lühiiseloostus ja ajalugu	2 L
- mäesuusatamise kui spordiala iseloostus ja areng	
- mäesuusatamise korraldus maailmas ja Eestis	
- mäesuusatamise arengusuunad	
2. Mäesuusatamise treeningu põhimõtted	4L/S
- mäesuusatreeningut iseloostustavad tegurid	
- teguritest lähtuvad ja sportlase arengut arvestavad põhimõtted	
3. Mäesuusataja treeningvahendid	3L/S
- mäesuusataja treeningvahendite iseloostus kehalise ja tehnilise ettevalmistuse aspektist lähtudes	
4. Mäesuusataja kehaliste võimete ealine areng ja selle arvestamine treeningtöös	4 L
- ealise arengu üldised alused ja selle iseärasused suusatajatel	
- eri võimete intensiivse arengu perioodid	
5. Mäesuusataja varustus, selle valik ja hooldus	3 L/S
- mäesuusataja varustus ( suusad, saapad, kepid, kaitsmed )	
- varustuse valik, selle hooldus	

- treeningprotsessis kaasatav muu varustus

## 6. Baastehnika

-üldarendavad sõiduharjutused (tasakaal, lumetunnetus jne)

-tehnikaharjutused

-sõiduvigade korrigeerimine

## 7. Eri mäesuusaalade tehnika alused

4 L/S

- slaalomi(SL)-tehnika alused

- suurslaalomi(SSL) tehnika alused

- ülisuurslaalomi tehnika alused

- kiirlaskumise(KL) tehnika alused

- tehnika hindamise ja täiustamise võimalused

## 8. Mäesuusataja tervis ja toitumine

2 L

- mäesuusataja tervist mõjutavad tegurid

- suurimad tervisesriskid ja nende ennetamine

- toitumise alused mäesuusatajatel

## 9. Mäesuusatamise treeningtingimused (regionaalsed/ Eesti keskused)

2 L

- Eesti mäesuusakeskused

- Eesti keskuste kasutamise tingimused

## 10. Valmistumine mäesuusavõistlusteks ja neil osalemine

2 L

- võistlustegevuse planeerimine

- vahetu ettevalmistus

- võistlustegevus, selle juhtimine

## 11. Mäesuusatamise treeningtöö juhendamine

2 S

- treeningtöö alused ja põhimõtted

- mäesuusatamise treeningtöö planeerimine ja korraldus

- treeningtegevuse läbiviimine

- treeningtöö analüüsi alused

## 12. Ohutus ja turvalisus (kuidas vältida võimalikke ohuolukordi)

2L/S

- mäesuusataja ohutu käitumine

- keskkonna ohutus

## **Kirjandus**

[https://www.suusaliit.ee/bw\\_client\\_files/suusaliit/public/img/File/Maesuusa\\_baasoape\(1\).pdf](https://www.suusaliit.ee/bw_client_files/suusaliit/public/img/File/Maesuusa_baasoape(1).pdf)

<https://maesuusatamine.weebly.com/>

Mõlemal lehel on viited edasiseks lugemiseks

Üks näide slaalomi tehnika arendamiseks:

<https://www.progression-ski-racing.com/slalom-skiing>

## **Mäesuusatreener EKR4 (maht 50 tundi)**

Eesmärk: anda treenerile/ juhendajale süvendavalt teadmisi

mäesuusatamise õppe- treeningtöö juhtimiseks ja korraldamiseks

<b>Koolituse temaatika</b>	<b>Tunde</b>
1. Võistlusmäärustiku tundmaõppimine (eri mäesuusaalad) - slaalomi võistlusmäärustik - suurslaalomi võistlusmäärustik - ülisuurslaalomi võistlusmäärustik - kiirlaskumise võistlusmäärustik	2 L
2. Mäesuusataja võistlustegevuse analüüs ja tulemust määravad tegurid - mäesuusataja võistlustegevuse iseloomustus - mäesuusataja tulemust määravad tegurid - tegurite määratlemine ja nende arvestamine treeningtöös	4 L/S
3. Mäesuusataja treeningu planeerimise alused - suusataja treeningu etapiline planeerimine - eri perioodide määratlemine, nende eesmärgid ja sisu - tehtud töö analüüs ja hindamine	4 L/S
4. Mäesuusataja kehaliste võimete areng treeningprotsessi kaudu - kehaliste võimete areng suusatajatel - ealiste arengutega arvestamine - treeningvahendite ja meetodite kasutamine arengu tagamiseks	4 L/S
5. Mäesuusataja treening- ja võistlusvarustus, selle valik ja hooldus - mäesuusataja treening- ning võistlusvarustuse iseloomustus - varustus erinevates tingimustes treenimiseks ja võistlemiseks - mäesuusavarustuse hooldetöö alused	6 S
6. Mäesuusataja tehniline ettevalmistus – erinevate alade sõidutehnika	8 S

omandamine ja rakendamine

- mäesuusataja tehnika iseärasused, individuaalsete võimete arvestamine

- tehnika individuaalne täiustamine

7. Mäesuusataja funktsionaalse seisundi hindamise võimalused 4 L/S

- suusataja töövõime, selle hindamise võimalused

- töövõime muutused treeningprotsessis, nende arvestamine treeningute juhtimisel

8. Mäesuusataja tervisliku seisundi jälgimine, taastumine treeningutest 4 L/S

- tervisliku seisundi hindamise võimalused mäesuusatajatel

- taastumine, selleks kasutatavad vahendid

- treeningu ja taastumise tasakaal

9. Mäesuusataja võistlustegevuse planeerimine ja teostus 4 S

- eri võistlustegevused, nende analüüs

- võistlustegevuse detailne kavandamine

- abistavate jõudude määratlus ja nende kasutamine

- võistlustegevuse analüüs

10. Mäesuusataja treeningprotsessi tagamise materiaalsed tingimused 4 L/S

- mäesuusataja treeningtingimused

- treeninguks vajalike vahendite tagamine ja taustajõudude kaasamine

- klubilise tegevuse võimalused ja koostööpartnerite leidmine

11. Mäesuusataja treeningtöö seostamine muu tegevusega 2 L

- treeningtöö ja muu tegevus

- ajarežiimi kujundamine

- täiendavate kohustuste ajastamine

12. Eesti Suusaliit – selle töö mäesuusatamise korralduses 2 S

- ESL-i projektid mäesuusatamise arenguks

- tegevusstrateegiad

13. Võistluste läbiviimine 2 S

- võistluste läbiviimiseks vajalikud vahendid

## **Kirjandus**

<http://www.fis-ski.com/inside-fis/document-library/alpine-skiing/index.html#deeplink=rules>

<https://mhrcoach.files.wordpress.com/2012/01/cscf-drill-handbook-and-course-setting-info.pdf>

## **Mäesuusatreener EKR5 (maht 70 tundi)**

Eesmärk: anda treenerile / juhendajale veelgi süvendatumaid erialaseid teadmisi ja oskusi mäesuusatamises

<b>Koolituse temaatika</b>	<b>Tunde</b>
1. Mäesuusatamise erialane kirjandus ja uuringud	6 L/S
Näiteks	
- <a href="https://www.iat.uni-leipzig.de/datenbanken/iks/dsv-alpin/">https://www.iat.uni-leipzig.de/datenbanken/iks/dsv-alpin/</a>	
- <a href="http://www.dsv-datenzentrale.de/rahmentrainingsplan/2-Start-.htm">http://www.dsv-datenzentrale.de/rahmentrainingsplan/2-Start-.htm</a>	
- <a href="https://usskiandsnowboard.org/sport-programs">https://usskiandsnowboard.org/sport-programs</a>	
- <a href="http://youcanski.com/ru/kniga">http://youcanski.com/ru/kniga</a>	
2. Mäesuusataja treeningprotsessi pikaajaline planeerimine	6 L/S
- pikaajalise planeerimise põhimõtted	
- erinevate perioodide seostatus ja arengutendentside arvestamine	
- analüüs ja arengu korrigeerimine	
3. Erinevate mäesuusatamise treeningmetoodikate analüüs	6 L/S
- mäesuusataja treeningmetoodika alused	
- Eestis ja mujal maailmas rakendatavad meetodikad	
4. Mäesuusataja funktsionaalse seisundi uuringud ja nende kasutamine treeningprotsessi juhtimisel	8 L/S
- suusataja funktsionaalne seisund	
- seisundit muutvad tegurid ja nende arvestamine	
5. Mäesuusatamise tehnika uuringud ja nende andmete kasutamine treeningprotsessi juhtimisel	8 S
- mäesuusataja tehniline ettevalmistus treeningu eri etappidel	
- treeningtöös tehnika hindamisel tehniliste vahendite kasutamine	
- tehnika hindamine võistlustingimustes	

6. Mäesuusataja tervisliku seisundi uuringud ja selle teabe kasutamine treeningprotsessi juhtimisel 6 L/S
- mäesuusataja tervislik seisund kui tulemuste alus
  - tervise hindamine treeningprotsessis
  - eriala enamlevinud ohud ja nende ennetamine
7. Suusahoole ja hooldetöö korraldus 8 S
- hooldetöö eesmärgid ja tegevuskava ettevalmistuse eri perioodidel
  - meeskonnatöö, tegevuste jaotamine ja terviksüsteemi kujundamine
8. Treening- ja võistlusrajad. Nende analüüs ja eripära arvestamine õppe- treeningtöö korraldamises 6 L/S
- treening ja võistlusegevuseks kasutatavad nõlvad/rajad
  - tingimustest lähtuvad tegevused treening- ja võistlusegevuse korraldamisel
  - nõlvade, lume jmt olude spetsiifika arvestamine
9. Mäesuusataja psühholoogiline ettevalmistus ja selle arvestamine treeningutes ja võistlustel 6 L/S
- psühholoogilise ettevalmistuse osa suusataja tegevuses
  - konkreetsete olukordade lahendamine
  - regulaarne psühholoogilise ettevalmistuse taseme hindamine
10. Mäesuusataja treeningtingimuste materiaalne tagamine – töö toetajate ja sponsoritega. Reklaam ja meedia 6L/S
- mäesuusatamise kui ala maine ja selle kujundamine
  - töö sponsorite ja toetajatega
  - suusatamise kui kaubamärgi kujundamine
  - suhtlemine meediaga
11. Mäesuusatamise võistlussüsteemid ja nende arvestamine treeningprotsessi korraldamisel 4 L/S
- FIS-i ja ESL võistlussüsteemid ja nende arvestamine



- treeningprotsessi planeerimine lähtuvalt võistlussüsteemist

Märkused:

L – töö loengulises vormis

S – töö seminari vormis nii teoreetiliste kui praktiliste tundidena, millele lisandub iseseisev töö

Tundide mahuline suhe määratletakse õppematerjalide ettevalmistamisel