

MURDMAASUUSATAMISE ERIALAKOOLITUSE ÕPPEKAVAD 2019

EKR 4 ja EKR 5

Koostanud: Allar Kivil, Jaanus Teppan

EKR 4 (50 tundi kontaktõpet)

Eesmärk : anda treenerile /juhendajale vajalikud didaktilised põhiteadmised murdmaasuusatamise õppe- treeningtöö juhtimiseks ja korraldamiseks, sisaldades nii tehnilis- kui ka funktsionaalset sportlikku ettevalmistust eelkõige noorsportlaste ja harrastussportlaste kontingendile.

Treener on võimeline planeerima ja ellu viima kindla eesmärgiga treeningtegevust, arvestades treenitavate tervislikku seisundit ja iga. Valdab süsteemset suusatehnika õpetamise spetsiifikat. Omab põhiteadmisi erinevate treeningvahendite ja –meetodite kasutamise metoodikast ja toimest treenitavate kontingendile. Teadmised murdmaasuusataja tervisest, toitumisest, taastumisest. ning õpilaste turvalisuse tagamiseks treeningprotsessis. Teadmised ja oskused võistlustel osalemiseks, võistluste korraldamiseks. Teadmised Eesti ja rahvusvahelisest murdmaasuusatamise organisatsioonist ja olulisematest ajaloo etappidest.

Koolituse temaatika

tunde

Loengud - 30 tundi.

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Suusatamise kujunemise lugu. Eesti suusaspordi ajalugu. | L4 |
| - Suusatehnika areng | |
| 2. Tehniline ettevalmistus murdmaasuusataja treeningus. | L2 |
| 3. Treeningvahendid ja nende kasutamise spetsiifika murdmaasuusatamises. | |
| - Erialased ja mitteerialased vahendid suusataja treeningus | L2 |
| 4. Kehalise võimekuse arendamine lähtuvalt ealisest aspektist. | L2 |
| 5. Kehaliste võimete jaotus ja arendamine murdmaasuusatamises. | L6 |
| - Vastupidavusvõimed kui suusataja baasvõimekus, | |
| - Jõuvõimete arendamine murdmaasuusataja treeningus, | |
| - Kiirusvõimed murdmaasuusataja treeningus, | |
| - Koordinatsioonivõimed murdmaasuusatamises. | |
| 6. Treeningu monitooring – treeningpäeviku pidamine. | L2 |
| - Internetipõhised treeningpäevikud, töö nendega | |
| - Erinevad monitooringu võimalused | |
| 7. Murdmaasuusatamise treeningu periodiseerimine | |
| - Ealine periodiseerimine, | |
| - Treeningaasta periodiseerimine. | L2 |
| 8. Murdmaasuusataja tervis ja toitumine. | L4 |
| - Tervisliku seisundi hindamise võimalused | |
| - Toitumise koostöökõla treeningutega | |
| - Taastumine ja selleks kasutatavad vahendid | |
| 9. Eesti Suusaliit. Suusatamise treeningtingimused Eestis. | L2 |

- Suusatamise strateegia suusatamise pidevas arengus
 - Suusatamise tasakaalustatud areng
10. Treeningu tagasiside, kehalise võimekuse hindamine. L2
- Ealised kehalised võimed
 - Kehalise võimekuse hindamise meetodid
11. Treeningplaani koostamine erinevale kontingendile. L2
- Treeningplaani erineva vanuse ja suunitlusega sportlasele
 - Pikaajalise treeningplaani koostamine, monitooringu kava

Praktikumid – 20 tundi

1. Tehniline ettevalmistus murdmaasuusataja treeningus. P6
- Uisusõiduvõimete õpetamine.
 - Klassikaliste sõiduvõimete õpetamine.
 - Osavus ja tasakaaluharjutused tehnikaõppe eesmärgil.
 - Mängumeetodi kasutamine suusatehnika õppel.
2. Treeningvahendid ja nende kasutamise spetsiifika murdmaasuusatamises. P6
- Suusaimitatsiooni kasutamine suusatreeningul.
 - Erialased harjutused suusataja kehalise võimekuse arendamisel
3. Kehalise võimekuse arendamine ealisest aspektist lähtuvalt P6
- Tasakaalu- ja koordineerimisharjutuste kasutamine laste treeningus.
 - Kiirusharjutuste kasutamine murdmaasuusataja treeningus.
4. Treeningu tagasiside, kehalise võimekuse hindamise võimalusi. P2

Õppematerjalid:

1. Murdmaasuusatamine - treenerite tasemekoolituse õpik. EOK, Eesti Suusaliit 2006.
<file:///C:/Users/ak/AppData/Local/Temp/tasemekoolitus.pdf>
2. Long-Term Athlete Development Guide. Cross Country skiing. A Sport for Life. 2007. Cross Country Canada. <http://www.ccski.com/getmedia/13d28c29-2b22-45c8-9caf-0a855583fe08/LTAD-guide-CCC.pdf.aspx>.
3. Roponen, T., Anttila, S. Kogu tõde suusatamisest. Teadliku harrastaja käsiraamat. 2009. Kirjastus: Meedium.
4. Zilmer, K. „Suusatades ...”. <https://suusatades.weebly.com/>
5. Murdmaasuusatamise rahvusvahelised võistlusmäärused. 2012.
https://www.suusaliit.ee/bw_client_files/suusaliit/public/img/File/434_MURDMAAS_UUSATAMISE_RAHVUSVAHELISED_VOISTLUSMAARUSED_2012.pdf
6. Lääne, T. Suusatamine - Eesti rahvusport. 2007. Ajakirjade Kirjastus.
7. Holmberg, H.-C. The elite cross-country skier provides unique insights into human exercise physiology. Scand J Med Sci Sports 2015; 25 (Suppl. 4): 100–109.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/sms.12601>
8. Bob Seebohar. Nutrition periodization for athletes. Bull Publishing Company

EKR 5 (70 tundi kontaktõpet)

Eesmärk: anda treenerile/juhendajale spetsiifilisi süvendatud/ erialaseid teadmisi ja oskusi nii noorte-, harrastus- kui tippspordi nõuetest lähtuvalt. Suuremat tähelepanu pööratakse treeningu soolistele ja vanuselistele iseärasustele, treeningu planeerimisele ja analüüsile, erinevatele treeningsüsteemidele ja nende toime spetsiifikale.

Treener valdab murdmaasuusatamise spetsiifilisi pedagoogilisi aspekte ja valdab treeneritöök vajalikku spordipsühholoogilist kompetentsi ning oskab neid treeninguprotsessi planeerimisel ja juhtimisel rakendada. Treener on võimeline planeerima ja rakendama sportlikku tegevust kui terviklikku treeninguprotsessi.

Koolituse temaatika

tunde

Loengud 42 tundi

1. Suusataja funktsionaalne võimekus ja selle arendamise võimalusi. L4
2. Suusataja kehalise võimekuse seostatud arendamine. Jõu- ja vastupidavusomaduste samaaegne arendamine L4
3. Erinevate riikide treeningsüsteemid. L4
4. Spetsialiseerumine suusatamises. L4
5. Erinevad võistlusformaadid ja nendeks ettevalmistus. L4
 - Tavadistants vs sprindisuusatamine
 - Pikamaasuusatamine
6. Treenimine spetsiifilistes tingimustes. L4
 - Treenimine kuumas ja külmas kliimas
 - Treenimine keskmäestiku tingimustes
7. Suusatajate funktsionaalse võimekuse testid. L2
8. Töö suusavarustusega. L4
 - Varustuse spetsiifika
 - Suusahooldetöö eripärad
9. Suusataja psühholoogiline ettevalmistus. L2
 - Motivatsioon, eesmärkide püstitamine
 - Eneseregulatsioon
10. Treeningu planeerimine lähtuvalt kontingendist L2+S2
 - Pikaajaline planeerimine, monitooringu kava
 - Treeningute erinev planeerimine ettevalmistusest lähtuvalt
11. Murdmaasuusatamise võistlusmäärused. L2
12. Murdmaasuusatamise võistluste korraldamine L2
13. Suusatreeneri enesetäiendamise võimalusi. Erialase kirjanduse ja teadusartiklite leidmine ja kasutamine treeningtöös. L2

Praktikumid 28 tundi

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Lihashooldus. Venitusharjutusi suusatajale. | P2 |
| 2. Jõuharjutuste kasutamine suusataja treeningus. | P6 |
| - Suusataja jõusaali treening, | |
| - Jõutreening looduslikes tingimustes, | |
| - Kere stabiliseerivate lihaste treening. | |
| 3. Jooksutehnika olulisus suusatajatele. Hüppe- ja jooksuharjutused. | P2 |
| 4. Suusataja funktsionaalse võimekuse arendamine. | P6 |
| - Imitatsioonitreening erinevates tingimustes, | |
| - Spetsiaalharjutusi rullsuuskadel-suuskadel, | |
| - Suusatamise spetsiifiline ülakeha treening. | |
| 5. Suusatehnika spetsiifilika, sõltuvalt treenitavate kontingendist. | P4 |
| 6. Töö suusavarustusega | |
| - Varustuse spetsiifika treeninguteks, võistlusteks | |
| - Hooldetöö eripärad. | P4 |
| 7. Mitmeerilaste vahendite kasutamine suusataja võimekuse arendamisel.
(orienteerumise, jalgrattasõidu jm. kasutamine suusataja ettevalmistuses). | P4 |

Õppematerjalid:

- Gibbons, T., Common Characteristics Of Successful Endurance Programs. U.S. Olympic Committee. 2011. <http://evolutionaryathletics.com/blogs/blog/common-characteristics-of-successful-endurance-programs/>
- Long-Term Athlete Development Guide. Cross Country skiing. A Sport for Life. 2007. Cross Country Canada. <http://www.cccski.com/getmedia/13d28c29-2b22-45c8-9caf-0a855583fe08/LTAD-guide-CCC.pdf.aspx>.
- Tønnessen, E., Sylta, Ø., Haugen, T.A., Hem, E., Svendsen, I.S., Seiler, S. The Road to Gold: Training and Peaking Characteristics in the Year Prior to a Gold Medal Endurance Performance. LoS ONE 9(7): e101796. doi:10.1371/journal.pone.0101796. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4096917/pdf/pone.0101796.pdf>
- Murdmaasuusatamise rahvusvahelised võistlusmäärused. 2012. https://www.suusaliit.ee/bw_client_files/suusaliit/public/img/File/434_MURDMAAS_UUSATAMISE_RAHVUSVAHELISED_VOISTLUSMAARUSED_2012.pdf
- Psühhotreening suusaspordis - EOK - Eesti Olümpiakomitee. http://treener.eok.ee/oppematerjal_vaata.php?id=121
- William J.Kraemer, Staeven J Fleck. Optimizing Strength Training, Designing Nonlinear Periodization Workouts. Human Kinetics.
- https://res.cloudinary.com/fis-production/image/upload/v1540201631/fis-prod/ICR_Cross-Country_2018_clean.pdf
- https://res.cloudinary.com/fis-production/image/upload/v1540201696/fis-prod/ICR_Cross-Country_2018_marked-up.pdf