Murdmaasuusatamise EKR4 erialase tasemekoolituse koolituskava 18/19

**10.-11. nov.2018** maht: 16 t. (10+4+2t) – lektorid: Allar Kivil, Jaanus Teppan

Asukoht: TARTU – (Tartu suusaklubi)

Loengud – Suusaajalugu, kehalised võimed, treeningu periodiseerimine.

Praktikumid – suusaimitatsioon, rullsuusatamise tehnika.

Iseseisev töö – kehaliste võimete seostatud arendamine.

**8.-9. dets.2018** maht: 18 t (10+4+4) – Jaanus Teppan, Allar Kivil

Asukoht: TARTU (Tartu suusaklubi)

Loengud – Treeningvahendid, ealine võimete arendamine, treeningpäevik/monitooring, keh. võimete testid.

Praktikumid – Suusatehnika õpe suuskadel/rullsuuskadel, erialane jõu-/lihastreening, tagasiside.

Iseseisev töö – treeningu planeerimine, probleeme suusatreeneri töös.

**4.-6. jaan.2019** maht: 16 t. (8+ 6+2) – Jaanus Teppan, Allar Kivil + määrdemeister

Asukoht: OTEPÄÄ

Loengud – Võistluste korraldamine, Suusataja tervis ja toitumine, varustus/määrimine

Praktikumid – Spetsiifilised harjutused suuskadel, määrimine

Iseseisev töö – murdmaasuusatamise tehnika

**NB! –** praktikumidesse kaasa võtta oma suusavarustus.

Eelneval kokkuleppel korraldajatega saab seda laenutada ka kohapeal.

Loengud, maht 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 kooskõla 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*

*- Treeningplaan erineva vanuse ja suunitlusega sportlasele*

*- Pikaajalise treeningplaani koostamine, monitooringu kava*

Praktikumid, maht 20 tundi

1. Tehniline ettevalmistus murdmaasuusataja treeningus. P6

- Uisusõiduviiside õpetamine.

- Klassikaliste sõiduviiside 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 koordinatsiooniharjutuste kasutamine laste treeningus.

- Kiirusharjutuste kasutamine murdmaasuusataja treenngus.

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.cccski.com/getmedia/13d28c292b22-45c8-9caf-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\_MURDMA ASUUSATAMISE\_RAHVUSVAHELISED\_VOISTLUSMAARUSED\_2012.pdf 6. Lääne, T. Suusatamine - Eesti rahvussport. 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 athlets. Bull Publishing Company