

Murdmaasuusatamise EKR4 erialase tasemekoolituse koolituskava 2021

24.-25.aprill.2021 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.

1.-2. mai.2021 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.

15.-16. mai.2021 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.* L2
 - *Erialased ja mitteerialased vahendid suusataja treeningus*
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, maht 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 koordinatsiooniharjutuste 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.cccski.com/getmedia/13d28c292b22-45c8-9caf-0a855583fe08/LTAD-guide-CCC.pdf.aspx>.
3. Roponen, T., Anttila, S. Kogu tõe 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_MURDMAASUUSATAMISE_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