

PROJEKT 1 VÄRSKE ÕHU POMM



Tuginedes ESL suusaspordi arengukavale 2019-2023:

Murdmaasuusatamise populaarsus laste ja noorte hulgas kasvab. Kaasame aktiivseid harrastussportlasi ja õpetame uusi.

„Värske õhu pomm“ on ühistegevuse laager 100 lapsele murdmaasuusatamise treenerite juhendamisel 2x aastas. Osalejad kaasatakse laagrisse registreerimise järjekorras.

- EESMÄRK
 - i. 100 eesti ja vene keelt rääkivate laste treeningõppe korraldamine, toitlustuse ja majutuse toetamine
 - ii. Lastevanemate ja 10 kehalise kasvatusõpetaja praktiline juhendamine ja neile murdmaasuusatamist kui kehaliselt mitmekülgset spordiala tutvustava koolitusloengu korraldamine
 - iii. 100 lapse ja 100 lapsevanema ja 10 kehalise kasvatusõpetaja ühistegevuste toetamine
 - iv. Korraldusmeeskonna - 9 treeneri ja projekti koordinaatori loengute ja praktilise töö ettevalmistamise toetamine
 - v. Üritus viiakse läbi igal aastal

- SAAVUTATUD TULEMUSED
 - i. 2021, 2022 ja 2023 korraldatakse 1x aastas ja edaspidi 2x aastas (suvi ja talv) 100 lapsele üle Eesti (vanuses 8-14) ühistegevuse laager koos lapsevanemate, kehalise kasvatusõpetajate ja treeneritega.
 - ii. Laagrid korraldatakse juulis/augustis koolivaheajal Jõulumäel / Tallinna lähipiirkonnas, veebruar/märts koolivaheajal Otepääl. Ühistegevuse laager toimub nädalavahetusel R-P.
 - iii. Projekti eesmärk on anda lapsevanematele ja kehalise kasvatusõpetajatele ülevaade suusatamise mitmekülgsetest treeninguvõimalustest ja praktiseerida ühistegevuse laagris kohapeal kehalisi harjutusi. Õpetada läbi suusaspordi õpetajaid lapsi mitmekülgsest kehaliselt arendama ja mõjutama värskes õhus viibimise tähtsust.
 - iv. Soetatakse uue ajastu treeningvahendeid (interaktiivsed mängud, videosimulaatorid, uued trenadžöörid);
 - v. Igas laagris valmib noorte murdmaasuusatamist ja suusarulli populariseeriv video;
 - vi. Igas laagris valmib harrastajate murdmaasuusatamist ja suusarulli populariseeriv video;
 - vii. Igas laagris tunnustatakse aktiivsemat kehalise kasvatusõpetajat ja lapsevanemat Eesti murdmaasuusatamise rahvuskoondise jakiga
 - viii. Loodud „Värske õhu pomm“ projekti veebileht murdmaasuusatamise veebilehe sisulehena

- ÜHEST PROJEKTI LAAGRIST KASUSAAJAD
 - i. 100 last ja noorukit
 - ii. 100 lapsevanemat
 - iii. 10 kehalise kasvatuse õpetajat

- KORRALDUSMEESKOND
 - i. Projekti juht
 - ii. 2 projektijuhi abi nn. Koordinaatorit
 - iii. 1 Välistreener
 - iv. 5 Eesti murdmaasuusatamise treenerit

TEEMAD MILLELE TOETUME MURDMAASUUSATAMISE ARENDAMISEL:

1) KANDEPIND

- a. Tegevused lastele ja noortele, mis motiveeriksid neid tulevikus nautima murdmaasuusatamist ja seda mitmekülgsest arendavast kehalisest tegevusest värskes õhus.
- b. Igapäevane kehaline aktiivsus, hoovi- ja loodusesport. Mitmekülgne kehaline areng
- c. Arendada lapsevanemate ja klubi treenerite arusaamist lastest kes on kehaliselt aktiivsed ja laste treeningute ülesehitusest võrreldes seda pühendunud juuniori ja täiskasvanu eas sportlastega. Treenerite ja lapsevanemate koolitused ja õppekogunemised
- d. Kaasa kõik! Sa ei tea iial, millisest lapsest sirgub tippsportlane!
- e. Kui on kehvad lumeolud, siis rullsuusatamine, rulluisutamine, maastikujooks, jalgrattasõit, kayaking, kepijooks, uisutamine, võimlemine, akrobaatika ja jõusaali treeningud on kõik suusatajale sobivad et treenida tasakaalu, tehnilisi oskusi ja vastupidavust. Kui lund on- kasuta suusatreeninguid maksimaalselt palju enda treeningutest.
- f. Suusatamine on sport mis on libisemine ühel jalal ebakindlates tasakaalu tingimustes. Lisaks vastupidavuse treenimisele pea seda alati meeles! Erinevad treeningvahendid võivad luua illusiooni heast kehalisest vormist kuid tulemusi hinnatakse siiski alati suusatamise kiiruse järgi!
- g. Lõbu ja nauding ennekõike!

2) MURDMAASUUSATAMISE KULTUUR

- a. Üldise treeningfilosoofia arendamine. Eesti enda murdmaasuusatamise treeningfilosoofia väljakujundamine ja kinnistamine;
- b. Suusatajate motiveeritus. Tõsta laste huvi murdmaasuusatamise treeningute vastu
- c. Treeneri, kui liidri roll olla entusiastlik eeskuju (treeninggrupi juhendajad, klubi treenerid, koondise treenerid ja taustajõud)
- d. Sidus koostöö ESL ja liikmesklubide koostöö tasemel, mis võimaldab kokku leppida ühistes prioriteetides ja standardites
- e. Luua tingimused spordiala sportlikku taseme tõusuks ladusa meeskonnatöö abiga- üldine lähenemine kui murdmaasuusatamise „pere“ mudelile. Jagame spordiala rahvuslikku ja rahvusvahelist rõõmu ja edu kõik (Eesti treenerid ja sportlased) koos. Ületame ja jätame seljataha põhimõtted „minu juhendatud sportlane peab kindlasti võitma teise treeneri juhendatud sportlast ja pääsema tiitlivõistlustele“. Alustame murdmaasuusatamise uue kultuuriga „Eesti parim sportlane peab võitma ja pääsema tiitlivõistlustele“

3) TIPSPORT

- a. Murdmaasuusatamise koondis (statuudi täitjad ja tasemelt lähedal olevad sportlased).
- b. Suur ja tähtis osakaal vastupidavustreeningutel aeroobse töövõime kasvatamiseks
- c. Peatreeneri roll eeskuju, sõbra, mentori ja õpetajana
- d. Tippsportlane peab olema küps enda treeningplaanide koostajana ja treeningute ning tulemuste eest vastutuse kandjana
- e. Tugisüsteem/taustajõud (igapäevameditsiin, sportliku töövõime ja -tervisetestid, füsioteraapia ja massaaž, varustuse tagamine, suuskade määrimine, reise korraldamine ja turvaline finantsplaan)