

PROJEKT 9 MURDMAASUUSATAMISE RAHVUSKOONDIS



ESL suusaspordi arengukava 2019-2023:

Eesti murdmaasuusatamise tipud on rahvusvaheliselt konkurentsivõimelised

Uute noorte murdmaasuusatajate esilekerkimine ja rahvusvahelisel tasemel kõrgete tulemuste saavutamine. Dopinguvaba tippспорт

- EESMÄRK
 - i. Arendada sportlikult kõrgele tasemele ja pakkuda head tippspordi ettevalmistust ning tippspordis vajalikku tugisüsteemi Eesti rahvuskoondisesse kutsutud sportlastele

- SAAVUTATUD TULEMUSED
 - i. Eesti rahvuskoondis on esindatud 2022 taliolümpiamängudel teatesuusatamises
 - ii. 2020-2023 on Eesti rahvuskoondislane saavutanud noorte, juuniorite/U23 ja täiskasvanute rahvusvahelisel tiitlivõistlusel koha 1-10
 - iii. 2023 harjutab Eesti rahvuskoondises kokku 24 tippspordlast: 6 noortekoondislast, 6 juuniorite/U23 koondislast ja 6 täiskasvanute koondislast

- KASUSAAJAD
 - i. Otseselt Eesti murdmaasuusatajad- tippspordlased
 - ii. Otseselt Eesti rahvuskoondise peatreener, abitreener ja taustsüsteemis kaasa aitavad inimesed
 - iii. Kaudselt positiivsete spordiemotsioonide võimaluse kasvu tõttu kõik Eesti spordihuvilised ja tippspordlastele kaasaajad

- KORRALDUSMEESKOND
 - i. Koordinaator
 - ii. Eesti rahvuskoondise peatreener
 - iii. Eesti rahvuskoondise abitreener

TEEMAD, MILLELE TOETUME MURDMAASUUSATAMISE ARENDAMISEL:

1) KANDEPIND

- a. Tegevused lastele ja noortele, mis motiveeriksid neid tulevikus nautima murdmaasuusatamist ja seda mitmekülgset arendavaid kehalisi tegevusi 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 (treeningrupi juhendajad, klubi treenerid, koondise treenerid ja taustajõud)
- d. Sidus koostöö ESL ja liikmesklubide koostöö tasemel, mis võimaldab kokku leppida ühistes prioriteetides ja standartites
- 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) TIPPSPORT

- 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, reiseid korraldamine ja turvaline finantsplaan)