

SUUSAHÜPETE JA KAHEVÕISTLUSE EKR3, EKR4 JA EKR5 TREENERIKOOLITUSTE ÕPPEKAVAD

mai 2018

Koostanud suusahüpete ja kahevõistluse kutsekomisjon koosseisus Rauno Loit, Hillar Hein ja Andrus Ilves.

EKR 3 tase (tasemekoolitus kokku 60 tundi, millest 30 tundi erialane tasemekoolitus suusahüpetes ja kahevõistluses ja ülejäänud 30 tundi üldainetes)

Eesmärk: anda treenerile/juhendajale algteadmised tööks noorte suusahüppajate-kahevõistlejate treeningrühmaga

Erialase tasemekoolituse temaatika:

- 1. Suusahüpete ja kahevõistluse alade iseloomustus, ajalugu ning korraldus**
2L Suusahüpete-kahevõistluse ajalugu, ala areng ning muutused treening- ja võistlus- süsteemis, Rahvusvaheline Suusaliit FIS, Eesti Suusaliit, võistlusmäärused
- 2. Treeningtingimused ning ohutuse tagamine treeningutel ja võistlustel**
4 L/S Suusahüppemägede klassifikatsioon ning nende ehitus, mägede korrashoid ning nõuded, tehiskattega mägede eripära, murdmaasuusatamise rajad, neile esitatavad nõuded, ilmastikuolud ning nende arvestamine nii treeningutel kui võistlustel
- 3. Suusahüpete ning murdmaasuusatamise varustus, selle valik ja hooldus**
4 L/S Hüppesuuskade ehitus, saapad ning nende kinnitussüsteemid, nõuded riietusele ja muule lisavarustusele (kiiver, prillid, kindad), murdmaasuusatamise varustus, selle vastavus võistlusmäärustele, suuskade hooldus ja määrimine
- 4. Treeningu üldpõhimõtted, spetsiifika suusahüpetes ja kahevõistluses**
4 L (regulaarsus, koormuste kasv, taastumine, rütmitus, ala spetsiifilisus, individuaalsus, treeningvahendid ja treeningmeetodid)

5. Suusahüpete ning murdmaasuusatamise alade tehnika alused

4 L/S Suusahüpete tehnika üldpõhimõtted, hüppe eri faasid ning tehnika õpetamise ja hindaamise alused. Murdmaasuusatamise eri sõiduviiside, laskumisasendite ning pöörete tehnika ning selle õpetamise metoodika

6. Üldkehaline ja erialane ettevalmistus suusahüpetes ja kahevõistluses

2 L Treeningvahendid: erialased-, üldkehalised-, juurdeviivad-, arendavad- ja võistlus- harjutused, nende kasutamine sportlase eri omaduste arendamisel

7. Noorte kehaliste võimete ealine areng ning selle arvestamine treeningtöös

2 L Lapse kasv ja kaal, närvisüsteemi areng, luustiku ja lihastiku areng, hingamissüsteem, bioloogiline küpsemine ja vanus.

Jõu, kiiruse, vastupidavuse, painduvuse tasakaalu ja koordineerimise arendamine.

8. Noorte kehaliste võimete mõõtmise testid suusahüpetes-kahevõistluses

4 L/S Üldkehalise ettevalmistuse taseme määramine (jõu-, kiiruse-, vastupidavuse-, painduvuse ning reaktsiooni mõõtmine)

Tehnilise ettevalmistuse testid suusahüpetes ja murdmaasuusatamises

9. Noorsportlaste võistlusteks valmistumine suusahüpetes ja kahevõistluses

2 L Pikaajaline ja vahetu ettevalmistus, taktikaline ja psühholoogiline valmistumine

10. Suusahüpete-kahevõistluse treeningtöö planeerimise alused

2 L Treeningu tsüklilisus (mikro-, makro- ja mesotsükliid), aastaringne perioodilisus (ettevalmistav-, võistlus- ja üleminekuperiood), nädala tsükkel

EKR 4 tase (tasemekoolitus 100 tundi, millest 50 tundi erialakoolitust suusahüpetes ja kahevõistluses ja ülejäänud 50 tundi üldainetes)

Eesmärk: anda treenerile/juhendajale süvendatud teadmisi suusahüpete-kahevõistluse õppe-treeningtöö juhtimiseks ja korraldamiseks

Erialase tasemekoolituse temaatika:

- 1. Treeningu planeerimise alused** 6 L
Treeningtsükli planeerimine (kaugema eesmärgi plaan, aastaringne plaan ja treeningetapid, nädala tsükkel).
Alade treeningu omavaheline sobitamine ja vahekord
- 2. Suusahüppajate ja kahevõistlejate kehaliste võimete arendamine** 4 L
Üldkehaline ettevalmistus, sellega arendatavad omadused (jõud, vastupidavus, kiirus).
Erialane kehaline ettevalmistus suusahüpetes ja murdmaasuusatamises. Erialaste oskuste treenimise vahendid
- 3. Treeningmeetodid suusahüpete ja murdmaasuusatamise treeningus** 6 L/S
Ühtlustreening, kordustreening, intervalltreening, nende kasutamine eri treeningu etappidel.
Jõu ja kiiruse arendamine suusahüpetes.
Vastupidavuse ning kiiruse arendamine murdmaasuusatamises
- 4. Alade tehnika ning selle analüüs** 8 L/S
Suusahüpe tehnika üldpõhimõtted, hoovõtu, äratõuke, õhulennu ja maandumise tehnika ning selle analüüs. Videotehnika kasutamine hüppe analüüsimisel.
Murdmaasuusatamise uisusammsõiduviisi tehnika põhialused, uisusammu erinevate variantide (ühesammuline, kahesammuline ja kepitõuketa) tehnika.
Laskumisasendite ning pöörete tehnika. Nende kasutamine erinevates

tingimustes.

5. Psühholoogiline ettevalmistus ning selle kasutamine suusahüpete ja kahevõistluse treeningus 6 L/S

Motivatsioon, stress, kujutlusvõime, lõõgastumine, ideomotoorne treening. Valmistumine võistluseks, tegutsemine võistlusolukorras, taktika ja selle õppimine

6. Suusahüpete ja kahevõistluse võistlustegevuse analüüs ning võistlustulemust määravad tegurid 4 L/S

Suusahüpete võistlus, erinevad vormid, hüppamine eri suurusega mägedel, individuaalne ja võistkonnavõistlus, tulemuste arvestamine.

Murdmaasuusatamine kahevõistluses, erinevad distantsid, võistlusvormid, lõpptulemuse määramine kahevõistluses

7. Suusahüpete ning murdmaasuusatamise varustus ning selle hooldus 4 L/S

Hüppesuusakade ehitus, vastavus määrustele, sidemete paigaldus, suusapõhjade ette-

valmistus, nende hooldus võistluste ajal ning transportimisel.

Hüppekombinesoonid, nende valik, ehitus, vastavus määrustele.

Murdmaasuusakade valik sõltuvalt ilmastiku- ja lumeoludest ning raja profiilist, suusapõhjade hooldus ning libisemine. Suusakepid, nende pikkuse sobivus.

Muu vajalik varustus (kaitsekiiver, -prillid, kindad, jalanõud jm.)

8. Suusahüppajate ja kahevõistlejate funktsionaalne seisund ning selle hindamine 6 L/S

Üldkehaliste võimete ning näitajate seisundi määramine (antropomeetria, jõu, kiiruse, vastu- pidavuse, painduvuse ja osavuse määramise testid).

Erialase tehnika mõõtmise testid. Psühholoogilise ettevalmistuse testid

9. Tervisliku seisundi jälgimine, taastumine treeningprotsessis 4 L

Tervise mõiste, selle eripära sportlastel, selle hindamine.

Treeningkoormuste ja taastumise jälgimine. Ületreening ning seda põhjustavad tegurid

10. Valmistumine vabariiklikeks ja rahvusvahelisteks võistlusteks suusahüpetes ja kahevõistluseks.

Pikaaegne ja vahetu ettevalmistus, taktikaline ja psühholoogiline valmistumine

2 L

EKR 5 tase (tasemekoolitus kokku 140 tundi, sellest 70 tundi erialakoolitust suusahüpetes ja kahevõistluses ja 70 tundi üldainetes)

Eesmärk: anda treenerile/juhendajale süvendatud erialaseid teadmisi suusahüpete-kahevõistluse treeningu juhtimiseks

Erialase tasemekoolituse temaatika:

1. Suusahüpete ja kahevõistlejate treeningprotsessi pikaajaline planeerimine

6 L

Lähema ja kaugema perspektiivi eesmärkide püstitamine.

Eri treeningtsüklite planeerimine ja ülesehitus mikro-, makro-, ja mesotsüklites.

Aastaringse treeningplaani koostamine.

2. Treeningu rütmilisus ning selle arvestamine eri ettevalmistuse etappidel

6 L

Koormuste ning treeningute vaheldus nädalases treeningus. Spetsiaalsed harjutused nende omaduste arendamiseks.

Vastupidavuse ning kiiruse arendamine murdmaasuusatamise treeningus.

3. Erinevad treeningvahendid, nende kasutamine suusahüpete ja kahevõistluse treeningus

8 L/S

Kiiruse, jõu ja kiirusliku jõu arendamine suusahüpete treeningus.

Spetsiaalsed harjutused nende omaduste arendamiseks.

Vastupidavuse ning kiiruse arendamine murdmaasuusatamise treeningus.

4. Funktsionaalse seisundi uuringud ning nende kasutamine treeningute juhtimisel

8 L/S

Sportlase funktsionaalse seisundi regulaarne mõõtmine laboratoorsetes tingimustes.

Saadud testide tulemuste arvestamine individuaalse treeningprotsessi planeerimisel.

Igapäevase seisundi jälgimine ning mõõtmine treeneri poolt, selle

arvestamine ületreeningu ennetamiseks.

5. Suusahüpete tehnika ning selle analüüs

6 L/S

Suusahüpete eri faaside tehnika põhiprintsiibid, selle jälgimine, mõõtmine ning analüüs kaasaegse video- ja arvutustehnika abil.

Tehnikavigade individuaalne korrigeerimine.

6. Murdmaasuusatamise uisusammtehnika ning selle analüüs

6 L/S

Uisusammsõiduviisi tehnika põhiprintsiibid, eri variantide kasutamine erinevates tingimustes.

Laskumisasendite, pöörete ja pidurdusviiside tehnika, selle õppimine ja kasutamine võistlussituatsioonides. Murdmaasuusatamise tehnika analüüs video- ja arvutustehnika abil.

7. Suusahüppajate ja kahevõistlejate tervisliku seisundi hindamine ning selle arvestamine treeningprotsessi juhtimisel

4 L

Tervise mõiste ning tervisliku seisundi jälgimine treeningprotsessis. Haiguste ennetamise profülaktika. Individuaalsed iseärasused ning nende arvestamine.

8. Suusahüppajate ja kahevõistlejate toitumine treeningutel ning võistlustel

4 L

Toitumise põhialused. Valkude, süsivesikute ja rasvade ning mineraalainete ja vitamiinide põhiomadused, nende vajalikud kogused ning vahekorras eri treeningetappidel.

Toitumise eripära võistlusteks valmistumisel ning võistluste ajal.

9. Hüppe- ning murdmaasuuskade hooldus

6 L/S

Suuskade valik erinevate ilmastiku-, lume- ning radade puhul. Uute suuskade ettevalmistus. Suusa libisemispindade materjalid, nende hooldus ja määrimine erinevate lumeolude puhul

10. Treening- ning võistluspaigad suusahüpetes ja

murdmaasuusatamises

6 L/S

Suusahüppemägede kvalifikatsioon, hüppemägede ehitus, selle eri osadele esitatavad ohutus- ja turvanõuded, mägede ettevalmistus ja hooldus.

Murdmaasuusatamise radade perimeetrid, nende ettevalmistus, vastavus ohutus- ja turvanõuetele.

11. Erinevad võistlusalad suusahüpetes ja kahevõistluses ning nende

eripära

4 L

Suusahüpped suurtel ja lennumägedel. Individuaalvõistlus, meeskondlik võistlus, segatiimi võistlused ning mitmepäevased võistlused (turneed).

Kahevõistluse tavavõistlus, mass-start, sprint, paarissprint ja meeskonnavõistlus.

12. Treeningtingimuste materiaalne tagamine, töö toetajate ja

sponsoritega

6 L/S

Eelarve koostamine individuaalsele võistlejale ja klubimeeskonnale. Kulude ja tulude arvestamine. Lepingud toetajatega Reklaam ja meedia.

13. Rahvusvahelisteks suurvõistlusteks valmistumine

Pikaaegne ja vahetu ettevalmistus, psühholoogiline ja taktikaline valmistumine.