

# MURDMAASUUSATAMISE ERIALAKOOLITUSE ÕPPEKAVA EKR 4 tase

Koostanud Allar Kivil, Jaanus Teppan

mai 2018

## Maht: 50 tundi kontaktõpet

**Eesmärk** : anda treenerile /juhendajale vajalikud didaktilised põhiteadmised murdmaasuusatamise õppe- treeningtöö juhtimiseks ja korraldamiseks, sisaldades nii tehnilis- kui ka funktsionaalset sportlikku ettevalmistust eelkõige noorsportlaste ja harrastussportlaste kontingendile.

Treener on võimeline planeerima ja ellu viima kindla eesmärgiga treeningtegevust, arvestades treenitavate tervislikku seisundit ja iga. Valdab süsteemset suusatehnika õpetamise spetsiifikat. Omab põhiteadmisi erinevate treeningvahendite ja –meetodite kasutamise metoodikast ja toimest treenitavate kontingendile. Teadmised murdmaasuusataja tervisest, toitumisest, taastumisest. ning õpilaste turvalisuse tagamiseks treeningprotsessis. Teadmised ja oskused võistlustel osalemiseks, võistluste korraldamiseks. Teadmised Eesti ja rahvusvahelisest murdmaasuusatamise organisatsioonist ja olulisematest ajaloo etappidest.

## Koolituse temaatika tundides:

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 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 koostamine erineva vanuse ja suunitlusega sportlastele
- 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 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/13d28c29-2b22-45c8-9caf-0a855583fe08/LTAD-guide-CCC.pdf.aspx>.
3. Roponen, T., Anttila, S. Kogu tööde 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](https://www.suusaliit.ee/bw_client_files/suusaliit/public/img/File/434_MURDMA_ASUUSATAMISE_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