

# MURDMAASUUSATAMISE ERIALAKOOLITUSE ÕPPEKAVA EKR 5 tase

Koostanud Allar Kivil, Jaanus Teppan

mai 2018

## Maht: 70 tundi kontaktõpet

**Eesmärk:** anda treenerile/juhendajale spetsiifilisi süvendatud/ erialaseid teadmisi ja oskusi nii noorte-, harrastus- kui tippspordi nõuetest lähtuvalt. Suuremat tähelepanu pööratakse treeningu soolistele ja vanuselistele iseärasustele, treeningu planeerimisele ja analüüsile, erinevatele treeningsüsteemidele ja nende toime spetsiifikale.

Treener valdab murdmaasuusatamise spetsiifilisi pedagoogilisi aspekte ja valdab treeneritööks vajalikku spordipsühholoogilist kompetentsi ning oskab neid treeninguprotsessi planeerimisel ja juhtimisel rakendada. Treener on võimeline planeerima ja rakendama sportlikku tegevust kui terviklikku treeninguprotsessi.

## Koolituse temaatika tundides:

Loengud, maht 42 tundi

1. Suusataja funktsionaalne võimekus ja selle arendamise võimalusi.  
L4
2. Suusataja kehalise võimekuse seostatud arendamine. Jõu- ja vastupidavusomaduste samaaegne arendamine  
L4
3. Erinevate riikide treeningsüsteemid. L4
4. Spetsialiseerumine suusatamises.  
L4
5. Erinevad võistlusformaadid ja nendeks ettevalmistus.  
L4
  - Tavadistants vs sprindisuusatamine

- Pikamaasuusatamine
6. Treenimine spetsiifilistes tingimustes.
    - L4
    - Treenimine kuumas ja külmas kliimas
    - Treenimine keskmäästiku tingimustes
  7. Suusatajate funktsionaalse võimekuse testid.
    - L2
  8. Töö suusavarustusega.
    - L4
    - Varustuse spetsiifika
    - Suusahooldetöö eripärad
  9. Suusataja psühholoogiline ettevalmistus.
    - L2
    - Motivatsioon, eesmärkide püstitamine
    - Eneseregulatsioon
  10. Treeningu planeerimine lähtuvalt kontingendist
    - L2+S2
    - Pikaajaline planeerimine, monitooringu kava
    - Treeningute erinev planeerimine ettevalmistusest lähtuvalt
  11. Murdmaasuusatamise võistlusmäärused.
    - L2
  12. Murdmaasuusatamise võistluste korraldamine
    - L2
  13. Suusatreeneri enesetäiendamise võimalusi. Erialase kirjanduse ja teadusartiklite leidmine ja kasutamine treeningtöös.
    - L2

#### Praktikumid, maht 28 tundi

1. Lihashooldus. Venitusharjutusi suusatajale. P2
2. Jõuharjutuste kasutamine suusataja treeningus.
  - P6
  - Suusataja jõusaali treening,
  - Jõutreening looduslikes tingimustes,

- Kere stabiliseerivate lihaste treening.
3. Jooksutehnika olulisus suusatajatele. Hüppe- ja jooksuharjutused.  
P2
  4. Suusataja funktsionaalse võimekuse arendamine.  
P6
    - Imitatsioonitreening erinevates tingimustes,
    - Spetsiaalharjutusi rullsuuskadel-suuskadel,
    - Suusatamise spetsiifiline ülakeha treening.
  5. Suusatehnika spetsiifilika, sõltuvalt treenitavate kontingendist.  
P4
  6. Töö suusavarustusega
    - Varustuse spetsiifika treeninguteks, võistlusteks
    - Hooldetöö eripärad. P4
  7. Mitteerialaste vahendite kasutamine suusataja võimekuse arendamisel.  
(orienteerumise, jalgrattasõidu jm. kasutamine suusataja ettevalmistuses).  
P4

#### Õppematerjalid:

1. Gibbons, T., Common Characteristics Of Successful Endurance Programs. U.S. Olympic Committee. 2011.  
<http://evolutionaryathletics.com/blogs/blog/common-characteristics-of-successful-endurance-programs/>
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. Tønnessen, E., Sylta, Ø., Haugen, T.A., Hem, E., Svendsen, I.S., Seiler, S. The Road to Gold: Training and Peaking Characteristics in the Year Prior to a Gold Medal Endurance Performance. LoS ONE 9(7): e101796.  
doi:10.1371/journal.pone.0101796.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4096917/pdf/pone.0101796.pdf>

4. 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)
5. Psühhotreening suusaspordis - EOK - Eesti Olümpiakomitee.  
[file:///C:/Users/jaanu/Downloads/dokument\\_open.pdf](file:///C:/Users/jaanu/Downloads/dokument_open.pdf)
6. William J.Kraemer, Staeven J Fleck. Optimizing Strenght Training, Designing  
Nonlinear Periodization Workouts. Human Kinetics.