MURDMAASUUSATAMISE ERIALAKOOLITUSE ÕPPEKAVA
EKR 3 (koostanud Kaarel Zilmer, Ph.D /Tallinna Ülikool)
mai 2018

Maht: 30 tundi

Erialakoolitus toimub **TLÜ LTI –s aine TSK 6172 LT** teoreetiliste tundides mahus 13 tundi ja praktilises TLÜ / LTI õppelaagris **aines TSK 6032 LT** Tehvandil mahus 17 tundi tundi ning koostöös spordiklubiga Sparta.

Eesmärk : anda treenerile / juhendajale algteadmised tööks murdmaasuusatamise treeningrühmaga EKR 3 tasandil

Koolituse temaatika	**Tunde**
1. Suusatamise kui ala lühiiseloomustus ja korraldus Eestis	1/ L
- suusatamise kui spordiala iseloomustus ja areng	
- suusatamise korraldus maailmas ja Eestis	
- suusatamise arengusuunad	
- suusatreeningut iseloomustavad tegurid	
- teguritest lähtuvad ja sportlase arengut arvestavad põhimõtted	
3. Suusataja treeningvahendid	3 L/S
- suusataja treeningvahendite iseloomustus kehalise ja tehnilise ettevalmistuse aspektist lähtudes	
- erinevate vahendite kasutamine suusataja ettevalmistuse erinevatel perioodidel (imitasioon/ erialased harjutused) (TLÜ / Sparta)	
4. Suusataja kehaliste võimete ealine areng ja selle arvestamine treeningtöös	2 L/S
- ealise arengu üldised alused ja selle iseärasused suusatajatel	
- erinevate võimete intensiivse arengu perioodid	
5. Suusataja varustus, selle valik ja hooldus	2 L/S
- suusataja varustus (suusad, saapad kepid)	
- varustuse valik, selle hooldus	

(TLÜ õppelaagris Tehvandil)

6. Suusatamistehnika alused 14 L/P
   - suusatamise tehnika kui tervik
   - klassikalise suusatamise alused
   - vabatehnika alused
   - tehnika hindamise ja täiustamise võimalused

   (TLÜ õppelaagris Tehvandil)

7. Suusataja tervis ja toitumine 2 / L
   - suusataja tervist mõjustavad tegurid välitingimustes
   - suurimad tervisesriskid ja nende ennetamine
   - toitumise alused suusatajatel ja selle järgimine

8. Suusatamise treeningtingimused (regionaalsed/ Eesti keskused) 2 L
   - Eesti suusakeskused
   - Eesti keskuste kasutamise tingimused ja koht ESL tegevuses
   - Eesti terviseradade võrgustik

9. Valmistumine ja osalemine suusatamise võistlustel 2 L
   - võistlustegevuse planeerimine
   - vahetu ettevalmistus
   - võistlustegevus, selle juhtimine

10. Suusatamise treeningtöö juhendamine 2 S
   - treeningtöö alused ja põhimõtted
   - suusatamise treeningtöö planeerimine ja korraldus
   - treeningtegevuse läbiviimine
   - treeningtöö analüüsi alused

   (TLÜ /Sparta)

Õppematerjalid:

1. Murdmaasuusatamine - treenerite tasemekoolituse õpik. EOK, Eesti Suusaliit 2006. file:///C:/Users/ak/AppData/Local/Temp/tasemekoolitus.pdf
2. Roponen, T., Anttila, S. Kogu tõde suusatamisest. Teadliku harrastaja käsiraamat. 2009. Kirjastus: Meedium.

3. Murdmaasuusatamise rahvusvahelised võistlusmäärused. 2012. https://www.suusaliit.ee/bw_client_files/suusaliit/public/img/File/434_MURDMAASUUSATAMISE_RAHVUSVAHELISED_VOISTLUSMAARUSED_2012.pdf
4. Gross, H. (2000) Klassikaline suusatamine
   Õpime suusatama . Tln.
5. Zilmer, Kaarel . Suusatamise õppematerjal “Suusatades – leheküljed kõigile . www.suusatades.weebly.com
6. www.err.ee - suusaportaal , Veikko Tääri videopäevikud suusavarustuse valiku ja hoolduse kohta
7. www.suusaliit.ee - materjalid keskuste, suuskade hoolduse kohta jmt.
8. Lukin, L. (2009) Laste ja noorte murdmaasuusatamise treeningust. Võru;
9. http://www.e-ope.ee/repositoorium/ otsingu märksõnad – murdmaasuusatamine ; Kaarel Zilmer

‘

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 murdamaasuusatamise 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 kooskõla 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
    - Treeningplaan erineva vanuse ja suunitlusega sportlasele
    - 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 treenngus.
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 tõde 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_MURDMAASUUSATAMISE_RAHVUSVAHELISED_VOISTLUSMAARUSED_2012.pdf
6. Lääne, T. Suusatamine - Eesti rahvussport. 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 athlets. Bull Publishing Company

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 keskmäestiku tingimustes

7. Suusatajate funktsionaalse võimekuse testid.

   L2

8. Töö suusavarustusega.

   L4

   - Varustuse spetsiifika
   - Suusahooldetöö eripärad

9. Suusataja psüholoogiline 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_MURDMAASUUSATAMISE_RAHVUSVAHELISED_VOISTLUSMAARUSED_2012.pdf
5. Psühhotreening suusaspordis - EOK - Eesti Olümpiakomitee. file:///C:/Users/jaanu/Downloads/dokument_open.pdf
6. William J.Kraemer, Staeven J Fleck. Optimizing Strenght Training, Designing Nonlinear Periodization Workouts. Human Kinetics.