

MURDMAASUUSATAMISE ERIALAKOOLITSE ÕPPEKAVA

EKR 3 (koostanud Kaarel Zilmer, Ph.D /Tallinna Ülikool), laskesuusatamine
õppe jaoks täiendas (Karel Viigipuu)

30 tundi (erialakoolitus toimub **TLÜ LTI –s aine TSK 6172 LT** teoreetiliste tundides (13 tundi) ja praktilises TLÜ /LTI õppelaagris **aines TSK 6032 LT** Tehvandil - 17 tundi) ning koostöös spordiklubiga Sparta

Eesmärk : anda treenerile/ juhendajale algteadmised tööks murdmaa- ja laskesuusatamise treeningrühmaga EKR 3 tasandil

Koolituse temaatika	Tunde	
1. Laskesuusatamise kui ala lühiiseloostus ja korraldus Eestis	LS	1/L
- laskesuusatamise kui spordiala iseloostus ja areng - laskesuusatamise korraldus maailmas ja Eestis - laskesuusatamise arengusuunad - laskesuusatatreeningut iseloostustavad tegurid - teguritest lähtuvad ja sportlase arengut arvestavad põhimõtted		
3. Laske- ja murdmaasuusataja treeningvahendid	LS 1L/S MS 2 L/S	
- suusataja treeningvahendite iseloostus kehalise ja tehnilise ettevalmistuse aspektist lähtudes - erinevate vahendite kasutamine suusataja ettevalmistuse erinevatel perioodidel (imitatsioon/ erialased harjutused) (TLÜ / Sparta) - laskesuusataja sportrelva käsitlemine		
4. Suusataja kehaliste võimete ealine areng ja selle arvestamine treeningtöös	MS	2 L/S
- ealise arengu üldised alused ja selle iseärasused suusatajatel - erinevate võimete intensiivse arengu perioodid		
5. Suusataja varustus, selle valik ja hooldus	MS	2 L/S
- suusataja varustus (suusad, saapad kepid) - varustuse valik, selle hooldus (TLÜ õppelaagris Tehvandil)		
6. Suusatamistehnika alused	MS	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	MS	2 / L

- suusataja tervist mõjustavad tegurid välitingimustes
 - suurimad tervisesriskid ja nende ennetamine
 - toitumise alused suusatajatel ja selle järgimine
8. Laske- ja murdmaasuusatamise treeningtingimused (regionaalsed/ Eesti keskused) LS 1L/MS 1L
- Eesti suusakeskused
 - Eesti keskuste kasutamise tingimused ja koht ESL/ELSF tegevuses
 - Eesti terviseradade võrgustik
9. Valmistumine ja osalemine laskesuusatamise võistlustel LS 2 L
- võistlustegevuse planeerimine
 - vahetu ettevalmistus
 - võistlustegevus, selle juhtimine
10. Laske- ja murdmaasuusatamise treeningtöö juhendamine LS 1S/MS 1S
- 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 - suusaportaali, 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

10.Nuutinen A. Erakogu. 2008.

,

MURDMAASUUSATAMISE ERIALAKOOLITSE ÕPPEKAVA

EKR 4, EKR 5 koostanud (Allar Kivil, Jaanus Teppan), laskesuusatamise õppe jaoks täiendas (Karel Viigipuu)

EKR 4 aste. 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

tunde

Loengud - 30 tundi.

- | | | |
|--|--------------|----|
| 1. Suusatamise kujunemise lugu. Eesti suusaspordi ajalugu. | MS L2/ LS L1 | |
| - Suusatehnika areng | | |
| - Laskesuusatamise ajalugu | | |
| 2. Tehniline ettevalmistus suusataja treeningus. | MS L1/LS L1 | |
| 3. Treeningvahendid ja nende kasutamise spetsiifika murdmaasuusatamises. | | |
| - Erialased ja mitteerialased vahendid suusataja treeningus | MS | L2 |
| 4. Kehalise võimekuse arendamine lähtuvalt ealisest aspektist. | MS | L2 |
| 5. Kehaliste võimete jaotus ja arendamine murdmaasuusatamises. | MS | L6 |
| - Vastupidavusvõimed kui suusataja baasvõimekus, | | |
| - Jõuvõimete arendamine murdmaasuusataja treeningus, | | |
| - Kiirusvõimed murdmaasuusataja treeningus, | | |
| - Koordinatsioonivõimed murdmaasuusatamises. | | |
| 6. Treeningu monitooring – treeningpäeviku pidamine. | MS | L2 |
| - Internetipõhised treeningpäevikud, töö nendega | | |
| - Erinevad monitooringu võimalused | | |
| 7. Murdmaasuusatamise treeningu periodiseerimine | | |
| - Ealine periodiseerimine | MS | L1 |
| - Treeningaasta periodiseerimine laskesuusatajal | LS | L1 |
| 8. Suusataja tervis ja toitumine. | MS | L4 |
| - Tervisliku seisundi hindamise võimalused | | |
| - Toitumise koostöös treeningutega | | |
| - Taastumine ja selleks kasutatavad vahendid | | |

- | | | |
|--|----|----------|
| 9. Eesti Laskesuusatamise Föderatsioon. Suusatamise ja laskesuusatamise treeningtingimused Eestis. | | |
| - Suusatamise strateegia suusatamise pidevas arengus | MS | L1/LS L1 |
| - Suusatamise tasakaalustatud areng | | |
| 10. Treeningu tagasiside, kehalise võimekuse hindamine. | MS | L2 |
| - Ealised kehalised võimed | | |
| - Kehalise võimekuse hindamise meetodid | | |
| 11. Treeningplaani koostamine erinevale kontingendile. | MS | L2 |
| - Treeningplaani erineva vanuse ja suunitlusega sportlastele | | |
| - Pikaajalise treeningplaani koostamine, monitooringu kava | | |
| 12. Laskmine. | LS | L2 |
| - Põhitõed | | |
| - Ohutustehnika | | |
| - Kuivatreening | | |
| - Treeningu üleschitus | | |
| - Vea analüüs | | |

Praktikumid – 22 tundi

- | | | |
|--|----|----|
| 1. Tehniline ettevalmistus murdmaasuusataja treeningus. | MS | P4 |
| - Uisusõiduviiside õpetamine. | | |
| - Klassikaliste sõiduviiside õpetamine. | | |
| - Osavus ja tasakaaluharjutused tehnikaõppe eesmärgil. | | |
| - Mängumeetodi kasutamine suusatehnika õppel. | | |
| 2. Treeningvahendid ja nende kasutamise spetsiifika murdmaasuusatamises. | MS | P4 |
| - Suusaimitatsiooni kasutamine suusatreeningul. | | |
| - Erialased harjutused suusataja kehalise võimekuse arendamisel | | |
| 3. Kehalise võimekuse arendamine ealisest aspektist lähtuvalt | MS | P6 |
| - Tasakaalu- ja koordineerimisharjutuste kasutamine laste treeningus. | | |
| - Kiirusharjutuste kasutamine murdmaasuusataja treeningus. | | |
| 4. Treeningu tagasiside, kehalise võimekuse hindamise võimalusi. | MS | P2 |
| 5. Laskmine. (sidumine teiste praktika tundidega) | LS | P6 |
| - Lamades ja püsti laskmine | | |
| - Komplekstreeningu variatsioonid | | |
| - Koolilaskmine ja veaanalüüs | | |

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 athletes. Bull Publishing Company
9. Nuutinen. A. Laskmine (erakogumik). 2008.

EKR 5 aste – 70 tundi kontaktõpet

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

Treener valdab murdmaa- ja laskesuusatamise 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

tunde

Loengud 42 tundi

- | | | |
|---|----------|----|
| 1. Suusataja funktsionaalne võimekus ja selle arendamise võimalusi. | MS | L4 |
| 2. Suusataja kehalise võimekuse seostatud arendamine. Jõu- ja vastupidavusomaduste samaaegne arendamine | MS | L4 |
| 3. Erinevate riikide treeningsüsteemid. | LS L2/MS | L2 |
| 4. Spetsialiseerumine suusatamises. | LS L2/MS | L2 |
| 5. Erinevad võistlusformaadid ja nendeks ettevalmistus. | LS L2/MS | L2 |
| - Tavadistants vs sprindisuusatamine | | |

- Pikamaasuusatamine		
6. Treenimine spetsiifilistes tingimustes.	MS	L2
- Treenimine kuumas ja külmas kliimas		
- Treenimine keskmäestiku tingimustes		
7. Suusatajate funktsionaalse võimekuse testid.	MS	L2
8. Töö laskesuusavarustusega.	LS L2/MS	L2
- Varustuse spetsiifika		
- Suusahooldetöö eripärad		
9. Laskesuusataja psühholoogiline ettevalmistus.	LS L1/MS	L1
- Motivatsioon, eesmärkide püstamine		
- Eneseregulatsioon		
10. Treeningu planeerimine lähtuvalt kontingendist	MS	L2+S2
- Pikaajaline planeerimine, monitooringu kava		
- Treeningute erinev planeerimine ettevalmistusest lähtuvalt		
11. Murdmaa- ja laskesuusatamise võistlusmäärused.	LS L1/MS	L1
12. Murdmaa- ja laskesuusatamise võistluste korraldamine	LS L1/MS	L1
13. Suusatreeneri enesetäiendamise võimalusi. Erialase kirjanduse ja teadusartiklite leidmine ja kasutamine treeningtöös.	LS L1/MS	L1
14. Laskmine	LS L2	
- Laskmise põhitõed		
- Ohutustehnika		
- Kuivatreening		
- Veaanalüüs		
- Tuule mõju kuuli lennutrajektoorige		

Praktikumid 28-36 tundi

1. Lihashooldus. Venitusharjutusi suusatajale.	MS	P2
2. Jõuharjutuste kasutamine suusataja treeningus.	MS	P6
- Suusataja jõusaali treening,		
- Jõutreening looduslikes tingimustes,		
- Kere stabiliseerivate lihaste treening.		
3. Jooksutehnika olulisus suusatajatele. Hüppe- ja jooksuharjutused.	MS	P2
4. Suusataja funktsionaalse võimekuse arendamine.	MS	P6
- Imitatsioonitreening erinevates tingimustes,		
- Spetsiaalharjutusi rullsuuskadel-suuskadel,		
- Suusatamise spetsiifiline ülakeha treening.		
5. Suusatehnika spetsiifika, sõltuvalt treenitavate kontingendist.	MS	P4
6. Töö laskesuusavarustusega	LS P2/MS	P2
- Sportrelva käsitlemine ja hooldamine		
- Varustuse spetsiifika treeninguteks, võistlusteks		
- Hooldetöö eripärad.		
7. Mitmeerilaste vahendite kasutamine suusataja võimekuse arendamisel. (orienteerumise, jalgrattasõidu jm. kasutamine suusataja ettevalmistuses).	MS	P4
8. Laskmine. (Sidumine teiste praktika tundidega)	LS	P8
- Lamades ja püsti laskmine		

- Koovilaskmine ja veaanalüüs
- Komplekstreeningu variatsioonid

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_MURDMAAS_UUSATAMISE_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.
7. Nuutinen. A. Erakogu. 2008.