

Freestyle suusatamise EKR 5 treeneri tasemekoolituse erialane õppekava

Erialase koolituse maht kokku: 70h

Eesmärk:

- Anda treenerile/juhendajale süvendatud teoreetilised teadmised õppetreening töö juhtimiseks ja korraldamiseks kõrgendatud saavutusnõuete ja sportliku konkurentsi tingimustes erinevates spetsialiseerumissuundades;
- Anda treenerile/juhendajale praktilised oskused (õpetamismeetodid ja harjutusvara) tööks freestyle suusaspordi treeningrühma/sportlastega, sh juurdeviivate spordialade baasil;
- Toetada freestyle suusatamise oskuste kujunemist, arendamist ning sõiduoskuse analüüsivõimet;
- Toetada valmisolekut erialaste teadmiste ja oskuste edasiandmiseks teistele eriala spetsialistidele.

Erialase koolituse temaatika:

	Teemad	Tundide maht
1.	TREENERITÖÖ OSAD JA TREENINGMETOODIKA. Treeningtegevuse analüüs, analüüsi meetodid, arengu korrigeerimine. Võistlustegevuse periodiseerimine, planeerimine, ettevalmistamine. Võistlustegevuse analüüs ja korrigeerimine. Toetavate tingimuste kujundamine, suhtlemine toetajate ja sponsoritega, spordiala kultuuri õpetamine ja maine kujundamine. Eriala organisatsioonid, võistluste korraldajatele nõuded. Sissejuhatus kohtunikutöösse, kohtunike roll spordialas. Treeningtingimused ja vahendid. Meeskonna planeerimine (eriala spetsiifiliste treeneritega koostöö, taustajõud, muud spetsialistid...), koostööpartnerite kaasamine.	6 L,S
2.	ERIALANE PSÜHHOLOOGILINE ETTEVALMISTUS. Motivatsioon, rutiinitaluvus, ebaõnnestumised ja nendest väljatulek. Vigastusperioodist väljatulek, ületreening, läbipõlemine. Eesmärgistamine, visualiseerimine.	4 L,S
3.	VÄLJAÕPPE LÄBIVIIMINE ERIALA SPETSIALISTIDELE (madalama taseme, abi- ja nooremreenerite koolitamine). Tööplaanide koostamine, töökorralduse koordineerimine. Juhendamismetoodikate valik, erinevate praktikate sobitamine vastavalt spetsialiseerumissuuna spetsiifikale.	2 L, S
4.	ERIALANE KEHALINE ETTEVALMISTUS JA ARENG. Treeningute periodiseerimine, pikaajaliste hooajaväliste treeningplaanide koostamine. Hooaja kestel treeningplaanide koostamine. Freestyle suusaspordi ea, soo, kvalifikatsiooni ja tervisliku seisundi seosed, füsioloogilised eripärad ja treeningrühmade moodustamine tulenevalt sellest. Treenimine spetsiifilistes tingimustes (keskmäestikus) ja ilmastikutingimustes. Füsioloogiliste võimete testimine.	2 L

5.	ERIALASE KEHALISE ETTEVALMISTUSE HARJUTUSVARA. Juurdeviivad spetsiifilised ettevalmistavad harjutused ja erinevad lähenemised keerukate elementide sooritamiseks (nt. trampliin, vahukasti hüpped, <i>airbag</i> -ile hüpped, <i>pumptrack</i> -il treenimine) vastavalt spetsialiseerumissuunale. Harjutused tasakaalu, koordineerimise ja jõu parandamiseks. Freestyle suusaspordilase funktsionaalse võimekuse arendamine vastavalt spetsialiseerumissuunale. Mitteerialaste vahendite kasutamine sportlase võimekuse arendamisel (rulluisutamine, veelauasõit, rattasõit vms). Treeningujärgne lihaskoolitus.	16 L
6.	SÕIDUOSKUSTE ARENDAMINE SAAVUTUSSPORTLASTELE. Õppemetoodika ja õppekeskkonna kujundamine. Sõiduoskuste analüüs, korrigeerimine, tagasiside andmine. Videoanalüüs ja selle kasutamine. Treeninguandmete analüüsi ja hindamise põhimõtted. Töö freestyle suusaspordi varustusega, kaasajased tehnoloogiad, varustuse treeninguteks ja võistlusteks ettevalmistamine.	16 P, S
7.	FREESTYLE SUUSASPORDI PRAKTILINE HARJUTUSVARA. Sõidutehnika harjutused, nende õpetamine madalama tasemega treeneritele. Õppemetoodika ja sobiva keskkonna kujundamine. Freestyle (hüpped, haarded, reilid, rotatsioonid, erinevad muud obstruktsioonid).	24 P

Õppetöö toimub loengute (L), seminaride (S) ja praktilise (P) õppe vormis.

Õppekava koostas: Karl Kristian Alasi