

## MÄESUUSATAMISE ÕPPEKAVA

### Treener I aste (tasemekoolitus 60 tundi, sellest 30 tundi mäesuusatamises)

**Eesmärk :** anda treenerile/ juhendajale algteadmised tööks mäesuusatamise treeningrühmaga

| <b>Koolituse temaatika</b>  | <b>Tunde</b> |
|---|--------------|
| 1. Mäesuusatamise kui ala lühiiseloostus ja ajalugu   | 2 L          |
| - mäesuusatamise kui spordiala iseloostus ja areng  |              |
| - mäesuusatamise korraldus maailmas ja Eestis   |              |
| - mäesuusatamise arengusuunad   |              |
| 2. Mäesuusatamise treeningu põhimõtted  | 4 L/S        |
| - mäesuusatreeningut iseloostustavad tegurid  |              |
| - teguritest lähtuvad ja sportlase arengut arvestavad põhimõtted                                    |              |
| 3. Mäesuusataja treeningvahendid  | 3L/S         |
| - mäesuusataja treeningvahendite iseloostus kehalise ja tehnilise ettevalmistuse aspektist lähtudes |              |
| 4. Mäesuusataja kehaliste võimete ealine areng ja selle arvestamine treeningtöös                    | 4 L          |
| - ealise arengu üldised alused ja selle iseärasused suusatajatel                                    |              |
| - erinevate võimete intensiivse arengu perioodid  |              |
| 5. Mäesuusataja varustus, selle valik ja hooldus  | 3 L/S        |
| - mäesuusataja varustus ( suusad, saapad, kepid, kaitsmed )   |              |
| - varustuse valik, selle hooldus  |              |
| - treeningprotsessis kaasatav muu varustus  |              |
| 6. Erinevate mäesuusaalade tehnikate alused   | 4 L/S        |
| - slaamomi(SL) tehnika alused   |              |
| - suurslaalomi(SSL) tehnika alused  |              |
| - ülisuurslaalomi tehnika alused  |              |
| - kiirlaskumise(KL) tehnika alused  |              |
| - tehnika hindamise ja täiustamise võimalused   |              |
| 7. Mäesuusataja tervis ja toitumine   | 2 L          |
| - mäesuusataja tervist mõjustavad tegurid   |              |
| - suurimad terviseriskid ja nende ennetamine  |              |
| - toitumise alused mäesuusatajatel ja selle järgimine   |              |
| 8. Mäesuusatamise treeningtingimused (regionaalsed/ Eesti keskused)                                 | 2 L          |
| - Eesti mäesuusakeskused  |              |
| - Eesti keskuste kasutamise tingimused  |              |
| 9. Valmistumine mäesuusatamise võistlusteks ja neil osalemine                                       | 2 L          |
| - võistlustegevuse planeerimine   |              |

- vahetu ettevalmistus
  - võistlustegevus, selle juhtimine
10. Mäesuusatamise treeningtöö juhendamine 2 S
- treeningtöö alused ja põhimõtted
  - mäesuusatamise treeningtöö planeerimine ja korraldus
  - treeningtegevuse läbiviimine
  - treeningtöö analüüsi alused
11. Ohutus ja turvalisus (kuidas vältida võimalikke ohuolukordi) 2L/S
- mäesuusataja ohutu käitumine
  - keskkonna ohutus

**Treener II aste ( tasemekoolitus 100 tundi, sellest 50 tundi mäesuusatamises)**

**Eesmärk** : anda treenerile/ juhendajale süvendavalt teadmisi mäesuusatamise õppe- treeningtöö juhtimiseks ja korraldamiseks

| <b>Koolituse temaatika</b>  | <b>Tunde</b> |
|---|--------------|
| 1. Võistlusmäärustiku tundmaõppimine (erinevad mäesuusalaad)  | 2 L          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- slaalomi võistlusmäärustik</li> <li>- suurslaalomi võistlusmäärustik</li> <li>- ülisuurslaalomi võistlusmäärustik</li> <li>- kiirlaskumise võistlusmäärustik</li> </ul>                      |              |
| 2. Mäesuusataja võistlustegevuse analüüs ja tulemust määravad tegurid   | 4 L/S        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- mäesuusataja võistlustegevuse iseloomustus</li> <li>- mäesuusataja tulemust määravad tegurid</li> <li>- tegurite määratlemine ja nende arvestamine treeningtöös</li> </ul>                   |              |
| 3. Mäesuusataja treeningu planeerimise alused   | 4 L/S        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- suusataja treeningu etapiline planeerimine</li> <li>- erinevate perioodide määratlemine, nende eesmärgid ja sisu</li> <li>- tehtud töö analüüs ja hindamine</li> </ul>                       |              |
| 4. Mäesuusataja kehaliste võimete areng läbi treeningprotsessi  | 4 L/S        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- kehaliste võimete areng suusatajatel</li> <li>- erineva ea arengutega arvestamine</li> <li>- treeningvahendite ja meetodite kasutamine arengute tagamiseks</li> </ul>                        |              |
| 5. Mäesuusataja treening- ja võistlusvarustus - selle valik ja hooldus  | 6 S          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- mäesuusataja treening- ning võistlusvarustuse iseloomustus</li> <li>- varustus erinevates tingimustes treenimiseks ja võistlemiseks</li> <li>- mäesuusavarustuse hooldetöö alused</li> </ul> |              |

- |  |       |
|--|-------|
| 6. Mäesuusataja tehniline ettevalmistus – erinevate alade sõidutehnika omandamine ja rakendamine | 8 S   |
| - mäesuusataja tehnika iseärasused, individuaalsete võimete arvestamine                          |       |
| - tehnika individuaalne täiustamine  |       |
| 7. Mäesuusataja funktsionaalse seisundi hindamise võimalused                                     | 4 L/S |
| - suusataja töövõime, selle hindamise võimalused   |       |
| - töövõime muutused treeningprotsessis, nende arvestamine treeningprotsessi juhtimisel           |       |
| 8. Mäesuusataja tervisliku seisundi jälgimine, taastumine treeningutest                          | 4 L/S |
| - tervisliku seisundi hindamise võimalused mäesuusatajatel                                       |       |
| - taastumine, selleks kasutatavad erinevad vahendid  |       |
| - treeningu ja taastumise tasakaal   |       |
| 9. Mäesuusataja võistlustegevuse planeerimine ja teostus   | 4 S   |
| - erinevad võistlustegevused, nende analüüs  |       |
| - võistlustegevuse detailne kavandamine  |       |
| - abistavate jõudude määratlus ja nende kasutamine   |       |
| - võistlustegevuse analüüs   |       |
| 10. Mäesuusataja treeningprotsessi tagamise materiaalsed tingimused                              | 4 L/S |
| - mäesuusataja treeningtingimused  |       |
| - treeninguks vajalike vahendite tagamine ja taustajõudude loomine                               |       |
| - klubilise tegevuse võimalused ja koostööpartnerite leidmine                                    |       |
| 11. Mäesuusataja treeningtöö seostamine muu tegevusega   | 2 L   |
| - treeningtöö ja muu tegevus   |       |
| - ajarezhiimi kujundamine  |       |
| - täiendavate kohustuste ajastamine  |       |
| 12. Eesti Suusaliit – selle töö mäesuusatamise korralduses                                       | 2 S   |
| - ESL projektid mäesuusatamise arenguks  |       |
| - tegevusstrateegiad   |       |
| 13. Võistluste läbiviimine   | 2 S   |
| - võistluste läbiviimiseks vajalikud vahendid  |       |

**Treener III aste ( tasemekoolitus 140 tundi, sellest 70 tundi mäesuusatamises)**

**Eesmärk** : anda treenerile/ juhendajale veelgi süvendatumaid/ erialaseid teadmisi ja oskusi

| <b>Koolituse temaatika</b>   | <b>Tunde</b> |
|--|--------------|
| 1. Mäesuusatamisalane erialane kirjandus ja uuringud               | 6 L/S        |
| - PSIA(Professional Ski Instructors of America) mäesuusamaterjalid |              |

2. Mäesuusataja treeningprotsessi pikaajaline planeerimine 6 L/S
  - pikaajalise planeerimise põhimõtted
  - erinevate perioodide seostatus ja arengutendentside arvestamine
  - analüüs ja arengu korrigeerimine
3. Erinevate mäesuusatamise treeningmetoodikate analüüs 6 L/S
  - mäesuusataja treeningmetoodika alused
  - Eestis ja mujal maailmas rakendatavad meetodikad
4. Mäesuusataja funktsionaalse seisundi uuringud ja nende kasutamine treeningprotsessi juhtimisel 8 L/S
  - suusataja funktsionaalne seisund
  - seisundit muutvad tegurid ja nende arvestamine
5. Mäesuusatamise tehnika uuringud ja nende kasutamine treeningprotsessi juhtimisel 8 S
  - mäesuusataja tehniline ettevalmistus treeningu erinevatel etappidel
  - treeningtöös tehnika hindamisel tehniliste vahendite kasutamine
  - tehnika hindamine võistlustingimustes
6. Mäesuusataja tervisliku seisundi uuringud ja selle kasutamine treeningprotsessi juhtimisel 6 L/S
  - mäesuusataja tervislik seisund kui alus tulemuslikkusele
  - tervise hindamine treeningprotsessis
  - erialaselt enamlevinud ohud ja nende ennetamine
7. Suusahoole ja hooldetöö korraldus 8 S
  - hooldetöö eesmärgid ja tegevuskava erinevatel ettevalmistuse perioodidel
  - meeskonnatöö, tegevuste jaotamine ja terviksüsteemi kujundamine
8. Treening- ja võistlusrajad. Nende analüüs ja eripära arvestamine õppe- treeningtöö korraldamises 6 L/S
  - treening ja võistlutegevuseks kasutatavad nõlvad/rajad
  - tingimustest lähtuvad tegevused treening- ja võistlustegevuse korraldamisel
  - nõlvade, lume, jmt.olude spetsiifika arvestamine
9. Mäesuusataja psühholoogiline ettevalmistus ja selle arvestamine treeningutes ja võistlustel 6 L/S
  - psühholoogilise ettevalmistuse osast suusataja tegevuses
  - konkreetsete olukordade lahendamine
  - regulaarne psühholoogilise ettevalmistuse taseme hindamine
10. Mäesuusataja treeningtingimuste materiaalne tagamine – töö toetajate ja sponsoritega. Reklaam ja meedia 6 L/S
  - mäesuusatamise kui ala maine ja selle kujundamine
  - töö sponsorite ja toetajatega
  - suusatamise kui kaubamärgi kujundamine
  - suhtlemine meediaga
11. Mäesuusatamise võistlussüsteemid ja nende arvestamine

treeningprotsessi korraldamisel

4 L/S

- FIS-i ja ESL võistlussüsteemid ja nende arvestamine
- treeningprotsessi planeerimine lähtuvalt võistlussüsteemist

Märkus : L – töö loengulises vormis

S – töö seminari vormis nii teoreetiliste kui praktiliste tundidena, millele lisandub iseseisev töö

Tundide mahuline suhe määratletakse õppematerjalide ettevalmistamisel

Õppekava koostanud : Kerttu Siim

[Kerttu.siim@mail.ee](mailto:Kerttu.siim@mail.ee)