

MURDMAASUUSATAMISE ÕPPEKAVA

Treener I aste (tasemekoolitus 60 tundi ,sellest 30 tundi murdmaasuusatamises)

Eesmärk : anda treenerile/ juhendajale algteadmised tööks murdmaasuusatamise treeningrühmaga

Koolituse temaatika	Tunde
1. Suusatamise kui ala lühiiseloostus ja korraldus Eestis - suusatamise kui spordiala iseloostus ja areng - suusatamise korraldus maailmas ja Eestis - suusatamise arengusuunad	2 L
2. Suusatamise treeningu põhimõtted - suusatreeningut iseloostustavad tegurid - teguritest lähtuvad ja sportlase arengut arvestavad põhimõtted	4 L/S
3. Suusataja treeningvahendid - suusataja treeningvahendite iseloostus kehalise ja tehnilise ettevalmistuse aspektist lähtudes - erinevate vahendite kasutamine suusataja ettevalmistuse erinevatel perioodidel	3 L/S
4. Suusataja kehaliste võimete ealine areng ja selle arvestamine treeningtöös - ealise arengu üldised alused ja selle iseärasused suusatajatel - erinevate võimete intensiivse arengu perioodid	4 L
5. Suusataja varustus, selle valik ja hooldus - suusataja varustus (suusad, saapad kepid) - varustuse valik, selle hooldus - treeningprotsessis kaasatav muu varustus	3 L/S
6. Suusatamistehnika alused - suusatamise tehnika kui tervik - klassikalise suusatamise alused - vabatehnika alused - tehnika hindamise ja täiustamise võimalused	4 L/S
7. Suusataja tervis ja toitumine - suusataja tervist mõjustavad tegurid - suurimad tervisesriskid ja nende ennetamine - toitumise alused suusatajatel ja selle järgimine	4 L
8. Suusatamise treeningtingimused (regionaalsed/ Eesti keskused) - Eesti suusakeskused	2 L

- 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

Treener II aste (tasemekoolitus 100 tundi, sellest 50 tundi murdmaasuusatamises)

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

Koolituse temaatika	Tunde
1. Suusataja võistlustegevuse analüüs ja tulemust määravad tegurid	4 L/S
- suusataja võistlustegevuse iseloomustus - suusataja tulemust määravad tegurid - tegurite määratlemine ja nende arvestamine treeningtöös	
2. Suusataja treeningu planeerimise alused	6 L/S
- suusataja treeningu etapiline planeerimine - erinevate perioodide määratlemine, nende eesmärgid ja sisu - tehtud töö analüüs ja hindamine	
3. Suusataja kehaliste võimete areng läbi treeningprotsessi	6 L/S
- kehaliste võimete areng suusatajatel - erineva ea arengutega arvestamine - treeningvahendite ja meetodite kasutamine arengute tagamiseks	
4. Suusataja treening- ja võistlusvarustus - selle valik ja hooldus	6 S
- suusataja treening- ning võistlusvarustuse iseloomustus - varustus erinevates tingimustes treenimiseks ja võistlemiseks - hooldetöö alused	
5. Suusataja tehniline ettevalmistus – erinevate liikumisviiside omandamine ja rakendamine	8 S
- suusataja tehnika iseärasused, individuaalsete võimete arvestamine - tehnika uurimismeetodid ja nende rakenduslik kasutus	

- tehnika individuaalne täiustamine
6. Suusataja funktsionaalse seisundi hindamise võimalused 4 L/S
 - suusataja töövõime, selle hindamise võimalused
 - töövõime muutused treeningprotsessis, nende arvestamine treeningprotsessi juhtimisel
 7. Suusataja tervisliku seisundi jälgimine , taastumine treeningutest 4 L/S
 - tervisliku seisundi hindamise võimalused suusatajatel
 - taastumine, selleks kasutatavd erinevad vahendid
 - treeningu ja taastumise tasakaal
 8. Suusataja võistlustegevuse planeerimine ja teostus 4 S
 - erinevad võistlustegevused, nende analüüs
 - võistlustegevuse detailne kavandamine
 - abistavate jõudue määratlus ja nende kasutamine
 - võistlustegevuse analüüs
 9. Suusataja treeningrotsessi tagamise materiaalsed tingimused 4 L/S
 - suusataja treeningtingimused
 - treeninguks vajalike vahendite tagamine ja taustajõudude loomine
 - klubilise tegevuse võimalused ja koostööpartnerite leidmine
 10. Suusataja treeningtöö seostamine muu tegevusega 2 L
 - treeningtöö ja muu tegevus
 - ajarezhiimi kujundamine
 - täiendavate kohustuste ajastamine
 11. Eesti Suusaliit – selle töö murdmaasuusatamise korralduses 2 S
 - ESL kui ala juht, ESL projektid murdmaasuusatamise arenguks
 - tegevusstrateegiad, ala tasakaalustatud areng

Treener III aste (tasemekoolitus 140 tundi , sellest 70 tundi murdmaasuusatamises)

Eesmärk : anda treenerile/juhendajale veelgi süvendatumaid/ erialasemaid teadmisi ja oskusi

1. Suusataja treeningprotsessi pikajaline planeerimine 6 L/S
 - pikaajalise planeerimise põhimõtted
 - erinevate perioodide seostatus ja arengutendentside arvestamine
 - analüüs ja arengu korrigeerimine
2. Erinevate murdmaasuusatamise treeningmetoodikate analüüs 6 L/S
 - suusataja treeningmetoodika alused
 - Eestis rakendavad metoodikad

- muudes maades rakendatud metoodikad ning nende võrdlev analüüs
3. Suusataja funktsionaalse seisundi uuringud ja nende kasutamine treeningprotsessi juhtimisel 8 L/S
 - suusataja funktsionaalne seisund
 - seisundit muutvad tegurid ja nende arvestamine
 - seisundite hindamise võimalused ja teostatav analüüs
 4. Murdmaasuusatamise tehnika uuringud ja nende kasutamine treeningprotsessi juhtimisel 8 S
 - suusata tehniline ettevalmistus treeningu erinevatel etappidel
 - treeningtöös tehnika hindamisel tehniliste vahendite kasutamine
 - tehnika hindamine võistlustingimustes
 5. Suusataja tervisliku seisundi uuringud ja selle kasutamine treeningprotsessi juhtimisel 6 L/S
 - suusataja tervislik seisund kui alus tulemuslikkusele
 - tervise hindamine treeningprotsessis
 - erialaselt enamlevinud ohud ja nende ennetamine
 6. Suusahoole ja hooldetöö korraldus 8 S
 - hooldetöö eesmärgid ja tegevuskava erinevatel ettevalmistuse perioodidel
 - meeskonnatöö, tegevuste jaotamine ja terviksüsteemi kujundamine
 7. Treening- ja võistlusrajad. Nende analüüs ja eripära arvestamine õppe- treeningtöö korraldamises 6 L/S
 - treening ja võistlutegevuseks kasutatavad rajad
 - tingimustest lähtuvad tegevused treening- ja võistlustegevuse korraldamisel
 - radade, lume jmt. olude spetsiifika arvestamine
 8. Suusataja psühholoogiline ettevalmistus ja selle arvestamine treeningutes ja võistlustel 6 L/S
 - psühholoogilise ettevalmistuse osast suusataja tegevuses
 - konkreetsete olukordade lahendamine
 - regulaarne psühholoogilise ettevalmistuse taseme hindamine
 9. Suusataja treeningtingimuste materiaalne tagamine – töö toetajate ja sponsoritega. Reklaam ja meedia. 6 L/S
 - suusatamise kui ala maine ja selle kujundamine
 - töö sponsorite ja toetajatega
 - suusatamise kui kaubamärgi kujundamine
 - suhtlemine meediaga
 10. Murdmaasuusatamise võistlussüsteemid ja nende arvestamine treeningprotsessi korraldamisel. 4 L/S

- FIS-i ja ESL võistlussüsteemid ja nende arvestamine
- treeningprotsessi planeerimine lähtuvalt võistlussüsteemist
- 11. Suusatamisalane erialane kirjandus ja uuringud 4 L/S
 - populaarsed suusatamisalased infoallikad
 - erialased väljaanded, andmebaasid, uuringud
- 12. Suusatamise tasakaalustatud arengu mudel 2 L/S
 - ESL suusasprodi arendamise tasakaalustatud arengu mudel
 - mudeli rakendus erinevatel tasanditel

Märkus : L – töö loengulises vormis

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

Tundide mahuline suhe määratletakse õppematerjalide ettevalmistamisel

Õppekirjandus esitatakse õppematerjalide koostamisel vastavalt teemale.

Detailsema temaatika annab iga alateema materjali autor, lisades igast õppematerjalist seda lõiku käsitletavad märksõnad

Õppekava koostanud : dots. Kaarel Zilmer

Tallinna Ülikool

kzilmer@tlu.ee