

SUUSAHÜPETE JA KAHEVÕISTLUSE ÕPPEKAVA

Treener I aste (tasemekoolitus 60 tundi, sellest 30 tundi erialakoolitust suusahüpetes ja kahevõistluses)

Eesmärk: anda treenerile/juhendajale algteadmised tööks noorte suusahüppajate-kahevõistlejate treeningrühmaga

Koolituse temaatika:

- 1. Suusahüpete ja kahevõistluse alade iseloomustus, ajalugu ning korraldus** 2L
Suusahüpete-kahevõistluse ajalugu, ala areng ning muutused treening- ja võistlus-süsteemis, Rahvusvaheline Suusaliit FIS, Eesti Suusaliit, võistlusmäärused
- 2. Treeningtingimused ning ohutuse tagamine treeningutel ja võistlustel** 4 L/S
Suusahüppemägede klassifikatsioon ning nende ehitus, mägede korrashoid ning nõuded, tehiskattega mägede eripära, murdmaasuusatamise rajad, neile esitatavad nõuded, ilmastikuolud ning nende arvestamine nii treeningutel kui võistlustel
- 3. Suusahüpete ning murdmaasuusatamise varustus, selle valik ja hooldus** 4 L/S
Hüppesuuskade ehitus, saapad ning nende kinnitussüsteemid, nõuded riietusele ja muule lisavarustusele (kiiver, prillid, kindad), murdmaasuusatamise varustus, selle vastavus võistlusmäärustele, suuskade hooldus ja määrimine
- 4. Treeningu üldpõhimõtted, spetsiifika suusahüpetes ja kahevõistluses** 4 L
(regulaarsus, koormuste kasv, taastumine, rütmitus, ala spetsiifilisus, individuaalsus, treeningvahendid ja treeningmeetodid)
- 5. Suusahüpete ning murdmaasuusatamise alade tehnika alused** 4 L/S
Suusahüpete tehnika üldpõhimõtted, hüppe eri faasid ning tehnika õpetamise ja hindaamise alused
Murdmaasuusatamise eri sõiduviiside, laskumisasendite ning pöörete tehnika ning selle õpetamise metoodika
- 6. Üldkehaline ja erialane ettevalmistus suusahüpetes ja kahevõistluses** 2 L
Treeningvahendid: erialased-, üldkehalised-, juurdeviivad-, arendavad- ja võistlus-harjutused, nende kasutamine sportlase eri omaduste arendamisel
- 7. Noorte kehaliste võimete ealine areng ning selle arvestamine treeningtöös** 2 L
Lapse kasv ja kaal, närvisüsteemi areng, luustiku ja lihastiku areng, hingamissüsteem, bioloogiline küpsemine ja vanus.
Oskuste, jõu, kiiruse, vastupidavuse, painduvuse ja koordineerimise arendamine.
- 8. Noorte kehaliste võimete mõõtmise testid suusahüpetes-kahevõistluses** 4 L/S
Üldkehalise ettevalmistuse taseme määramine (jõu-, kiiruse-, vastupidavuse-, painduvuse ning reaktsiooni mõõtmine)
Tehnilise ettevalmistuse testid suusahüpetes ja murdmaasuusatamises
- 9. Valmistumine võistlusteks suusahüpetes ja kahevõistluses** 2 L
Pikaaegne ja vahetu ettevalmistus, taktikaline ja psühholoogiline valmistumine
- 10. Suusahüpete-kahevõistluse treeningtöö planeerimise alused** 2 L
Treeningu tsüklilisus (mikro-, makro- ja mesotsükli), aastaringne perioodilisus (ettevalmistav-, võistlus- ja üleminekuperiood), nädala tsükkel

Treener II aste (tasemekoolitus 100 tundi, sellest 50 tundi erialakoolitust suusahüpetes ja kahevõistluses)

Eesmärk: anda treenerile/juhendajale süvendatud teadmisi suusahüpete-kahevõistluse õppe-treeningtöö juhtimiseks ja korraldamiseks

Koolituse temaatika:

- | | |
|---|-------|
| 1. Treeningu planeerimise alused | 6 L |
| Treeningtsükli planeerimine (kaugema eesmärgi plaan, aastaringne plaan ja treeningetapid, nädala tsükkel). | |
| Alade treeningu omavaheline sobitamine ja vahekord | |
| 2. Suusahüppajate ja kahevõistlejate kehaliste võimete arendamine | 4 L |
| Üldkehaline ettevalmistus, sellega arendatavad omadused (jõud, vastupidavus, kiirus). | |
| Erialane kehaline ettevalmistus suusahüpetes ja murdmaasuusatamises. | |
| Erialaste oskuste treenimise vahendid | |
| 3. Treeningmeetodid suusahüpete ja murdmaasuusatamise treeningus | 6 L/S |
| Ühtlustreening, kordustreening, intervalltreening, nende kasutamine eri treeningu etappidel. | |
| Jõu ja kiiruse arendamine suusahüpetes. | |
| Vastupidavuse ning kiiruse arendamine murdmaasuusatamises | |
| 4. Alade tehnika ning selle analüüs | 8 L/S |
| Suusahüpe tehnika üldpõhimõtted, hoovõtu, äratõuke, õhulennu ja maandumise tehnika ning selle analüüs. Videotehnika kasutamine hüppe analüüsimisel. | |
| Murdmaasuusatamise uisusammsõiduviisi tehnika põhialused, uisusammu erinevate variantide (ühesammuline, kahesammuline ja kepitõuketa) tehnika. | |
| Laskumisasendite ning pöörete tehnika. Nende kasutamine erinevates tingimustes. | |
| 5. Psühholoogiline ettevalmistus ning selle kasutamine suusahüpete ja kahevõistluse treeningus | 6 L/S |
| Motivatsioon, stress, kujutlusvõime, lõõgastumine, ideomotoorne treening. | |
| Valmistumine võistluseks, tegutsemine võistlusolukorras, taktika ja selle õppimine | |
| 6. Suusahüpete ja kahevõistluse võistlustegevuse analüüs ning võistlustulemust määravad tegurid | 4 L/S |
| Suusahüpete võistlus, erinevad vormid, hüppamine eri suurusega mägedel, individuaalne ja võistkonnavõistlus, tulemuste arvestamine. | |
| Murdmaasuusatamine kahevõistluses, erinevad distantsid, võistlusvormid, lõpptulemuse määramine kahevõistluses | |
| 7. Suusahüpete ning murdmaasuusatamise varustus ning selle hooldus | 4 L/S |
| Hüppesuusakade ehitus, vastavus määrustele, sidemete paigaldus, suusapõhjade ettevalmistus, nende hooldus võistluste ajal ning transportimisel. Hüppekombinesoonid, nende valik, ehitus, vastavus määrustele. | |
| Murdmaasuusakade valik sõltuvalt ilmastiku- ja lumeoludest ning raja profiilist, suusapõhjade hooldus ning libisemine. Suusakepid, nende pikkuse sobivus. | |
| Muu vajalik varustus (kaitsekiiver, -prillid, kindad, jalanõud jm.) | |
| 8. Suusahüppajate ja kahevõistlejate funktsionaalne seisund ning selle hindamine | 6 L/S |
| Üldkehaliste võimete ning näitajate seisundi määramine (antropomeetria, jõu, kiiruse, vastupidavuse, painduvuse ja osavuse määramise testid). | |
| Erialase tehnika mõõtmise testid. Psühholoogilise ettevalmistuse testid | |
| 9. Tervisliku seisundi jälgimine, taastumine treeningprotsessis | 4 L |
| Tervise mõiste, selle eripära sportlastel, selle hindamine. Treeningkoormuste ja taastumise jälgimine. Ületreening ning seda põhjustavad tegurid | |
| 10. Valmistumine võistlusteks suusahüpetes ja kahevõistluseks | 2 L |

Treener III aste (tasemekoolitus 140 tundi, sellest 70 tundi erialakoolitust suusahüpetes ja kahevõistluses)

Eesmärk: anda treenerile/juhendajale süvendatud erialaseid teadmisi suusahüpete-kahevõistluse treeningu juhtimises

Koolituse temaatika:

- 1. Suusahüpete ja kahevõistlejate treeningprotsessi pikaajaline planeerimine** 6 L
Lähema ja kaugema perspektiivi eesmärkide püstitamine.
Eri treeningtsükli planeerimine ja ülesehitus mikro-, makro- ja mesotsüklikes.
Aastaringse treeningplaani koostamine.
- 2. Treeningu rütmilisus ning selle arvestamine eri ettevalmistuse etappidel** 6 L
Koormuste ning treeningute vaheldus nädalases treeningus. Ettevalmistava-, põhi-, võistlusperioodi ning üleminekuetapi planeerimine aastaringses treeningus.
Intensiivsus ja mahud eri treeningetappidel.
- 3. Erinevad treeningvahendid, nende kasutamine suusahüpete ja kahevõistluse treeningus** 8 L/S
Kiiruse, jõu ja kiirusliku jõu arendamine suusahüpete treeningus. Spetsiaalsed harjutused nende omaduste arendamiseks.
Vastupidavuse ning kiiruse arendamine murdmaasuusatamise treeningus.
- 4. Funktsionaalse seisundi uuringud ning nende kasutamine treeningute juhtimisel** 8 L/S
Sportlaste funktsionaalse seisundi regulaarne mõõtmine laboratoorsetes tingimustes.
Saadud testide tulemuste arvestamine individuaalse treeningprotsessi planeerimisel.
Igapäevase seisundi jälgimine ning mõõtmine treeneri poolt, selle arvestamine ületreeningu ennetamiseks.
- 5. Suusahüpete tehnika ning selle analüüs** 6 L/S
Suusahüppe eri faaside tehnika põhiprintsiibid, selle jälgimine, mõõtmine ning analüüs kaasaegse video- ja arvutustehnika abil. Tehnikavigade individuaalne korrigeerimine
- 6. Murdmaasuusatamise uisusammtehnika ning selle analüüs** 6 L/S
Uisusammsõiduviisi tehnika põhiprintsiibid, eri variantide kasutamine erinevates tingimustes.
Laskumisasendite, pöörete ja pidurdusviiside tehnika, selle õppimine ja kasutamine Võistlussituatsioonides. Murdmaasuusatamise tehnika analüüs video- ja arvutustehnika abil.
- 7. Suusahüppajate ja kahevõistlejate tervisliku seisundi hindamine ning selle arvestamine treeningprotsessi juhtimisel** 4 L
Tervise mõiste ning tervisliku seisundi jälgimine treeningprotsessis. Haiguste ennetamise profülaktika. Individuaalsed iseärasused ning nende arvestamine.
- 8. Suusahüppajate ja kahevõistlejate toitumine treeningutel ning võistlustel** 4 L
Toitumise põhialused. Valkude, süsivesikute ja rasvade ning mineraalainete ja vitamiinide põhiomadused, nende vajalikud kogused ning vahekorrad eri treeningetappidel.
Toitumise eripära võistluseks valmistumisel ning võistluste ajal.
- 9. Hüppe- ning murdmaasuuskade hooldus** 6 L/S
Suuskade valik erinevate ilmastiku-, lume- ning radade puhul. Uute suuskade ettevalmistus.
Suusa libisemispindade materjalid, nende hooldus ja määrimine erinevate lumeolude puhul.
- 10. Treening- ning võistluspaigad suusahüpetes ja murdmaasuusatamises** 6 L/S
Suusahüppemägede klassifikatsioon, hüppemägede ehitus, selle eri osadele esitatavad ohutus- ja turvanõuded, mägede ettevalmistus ja hooldus.
Murdmaasuusatamise radade parameetrid, nende ettevalmistus, vastavus ohutus- ja turvanõuetele

- 11. Erinevad võistlusalad suusahüpetes ja kahevõistluses, nende eripära** 4 L
Suusahüpped suurtel ja lennumägedel. Individuaalvõistlus ning meeskondlik võistlus, mitmepäevased võistlused (turneed). Kahevõistluse tavavõistlus, sprint ja meeskonnavõistlus.
- 12. Treeningtingimuste materiaalne tagamine, töö toetajate ja sponsoritega.** 6 L/S
Eelarve koostamine individuaalsele võistlejale ja klubimeeskonnale. Kulude ja tulude arvestamine. Lepingud sponsoritega. Reklaam ja meedia.