

LUMELAUASPOORDI ERIALASE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA 2022

EKR5 tase

Koostanud: Ranno Maasikmets, Priidik Vesi

Erialase tasemekoolituse maht: kokku 70h kontaktõpet

Eesmärk:

- anda treenerile/juhendajale süvendatud teoreetilised teadmised õppetreening töö juhtimiseks ja korraldamiseks kõrgendatud saavutusnõuete ja sportliku konkurentsi tingimustes erienvates spetsialiseerumissuundades.
- anda treenerile/juhendajale/instruktorile praktilised teadmised ja oskused (õpetamis meetodid ja harjutusvara) tööks lumelauaspordi erinevates spetsialiseerumissuundades, sh juurdeviivate spordialade baasil.
- Toetada lumelauasõidu oskuste kujunemist, arendamist ning sõiduuskuse analüüsi võimet • Toetada valmisolekut erialaste teadmiste ja oskuste edasiandmiseks teistele eriala spetsialistidele.

Erialase koolituse temaatika

Teema	Tundide maht
TREENERITÖÖ OSAD. TREENINGMETOODIKA. Erinevate riikide treeningüsteemis, võistlusformaadid ja nõuded. Treeningtegevuse analüüs, analüüsi meetodid, arengu korrigeerimine. Võistlustegevuse periodiseerimine, planeerimine ja ettevalmistamine. Võistlustegevuse analüüs ja korrigeerimine. Toetavate tingimuste kujundamine, suhtlemine toetajate ja sponsoritega, spordiala kultuuri õpetamine ja maine kujundamine. Eriala organisatsioonid, kohtunikutöö, võistluste korraldajatele nõuded. Treeningtingimused ja vahendid (spetsiifilised freestyle, slaalomi või krossi treening- ja võistlusvahendid, varustus). Meeskonna planeerimine (eriala spetsiifiliste treeneritega koostöö, taustajõud, muud spetsialistid...) ja koostööpartnerite kaasamine.	6h loeng/seminar
ERIALANE PSÜHHOLOOGILINE ETTEVALMISTUS. Ebaõnnestumised ja motivatsioon. Vigastusperioodist väljatulek. Ületreening. Läbipõlemine. Eesmärgistamine, visualiseerimine.	4 h loeng/seminar
VÄLJAÕPPE LÄBIVIIMINE ERIALA SPETSIALISTIDELE (madalama taseme, abi ja nooremtreenerite), KOOLITAMINE. Tööplaani koostamine. Töökorralduse koordineerimine. Juhendamise-metoodikate valik, erinevate praktikate sobitamine spetsialiseerumissuuna spetsiifikale.	2h loeng/seminar
ERIALANE KEHALINE ETTEVALMISTUS JA ARENG. Treeningute periodiseerimine, pikaajaline hooajaväline ja hooaja kestel treeningplaani koostamine. Lumelauaspordi, ea, soo, kvalifikatsiooni ja tervisliku seisundi seosed, füsioloogilised eripärad, ja treeningrühmade moodustamine tulenevalt sellest. Lumelauaspordi erinevates spetsialiseerumissuundades (lumelauakross, freestyle) kehaliste võimete arendamise kaasaegsed	2h loeng

teooriad ja meetodikad. Füsioteraapia kui ennetus. Treenimine spetsiifilistes tingimuses (keskmäestikus) ja ilmastikutingimustes. Füsioloogiliste võimete testimine.	
ERIALASE KEHALISE ETTEVALMISTUSE HARJUTUSVARA. Juurdeviivad spetsiifilised ettevalmistavad harjutused, ja erinevad lähenemised keerukate elementide sooritamiseks (nt. batuud ja vahukasti hüpped, <i>pump track</i>) vastavalt spetsialiseerumissuunale (carving, lumelauakross, freestyle). Harjutused tasakaalu, koordinaatsiooni, jõumaduste parandamiseks. Lumelauasportlase funktsionaalse võimekuse arendamine vastavalt spetsialiseerumissuunale. Mitteerialaste vahendite kasutamine lumelauasportlase võimekuse arendamisel (rulasõit, veelauasõit, downhill vms). Treeningujärgne lihashooldus. Kukkumis õpetus.	16h loeng
SÕIDUOSKUSTE ARENDAMINE SAAVUTUSSPORTLASTELE. Õppemetoodika ja –keskkonna kujundamine. Sõiduoskuste analüüs, korrigeerimine. treeninguandmete analüüsi ja hindamise põhimõtted. Töö lumelauaspordi varustusega, erihoole, kaasaegsed tehnoloogiad.	16 h praktika/seminar
LUMELAUASPORDI PRAKTILINE HARJUTUSVARA. Sõidutehnika harjutused vastavalt spetsialiseerumissuunale: lumelauakross, freestyle, carving	24 h praktika
Tervisliku seisundi hindamine ja kontroll. Treenitava tervisliku eriolukorraga arvestamine – mäestik, kliimaatilised tingimused, ajavahe jms. Koormustestid, nende analüüsi tulemuste kasutamine treeningute juhtimisel. Toitumine, toitumisharjumuste kujundamine. Taastumisviiside ja -vahendite kasutamine. Toidulisandid. Spordijoogid.	3h loeng/seminar
EKR 5 eesmärk	
anda treenerile/juhendajale süvendatud teoreetilised teadmised õppetreeningtöö juhtimiseks ja korraldamiseks kõrgendatud saavutusnõuete ja sportliku konkurentsi tingimustes erienvates spetsialiseerumissuundades	
anda treenerile/juhendajale/instruktorile praktilised teadmised ja oskused (õpetamis meetodid ja harjutusvara) tööks lumelauaspordi erinevates spetsialiseerumissuundades, sh juurdeviivate spordialade baasil.	
Toetada lumelauasõidu oskuste kujunemist, arendamist ning sõiduoskuse analüüsi võimet	
Toetada valmisolekut erialaste teadmiste ja oskuste edasiandmiseks teistele eriala spetsialistidele	