

## SPOT OF TALLINN FREESTYLE-SUUSATAMISE TREENINGKAVA

Käesolev freestyle-suusatamise treeningkava on koostatud eeldusel, et treeningust osavõtja on läbinud mäesuusatamise algkursuse või omab elementaarseid mäesuusatamise oskuseid. Eeldatav vanus on vähemalt 7-aasta vanune. Maksimalne vanusepiirang puudub.

### TREENINGU EESMÄRK:

Pakkuda treeningus osalejale aastaringseid ( 03. oktoober 2017 – 29. mai 2018) freestyle-suusatamise treeningvõimalusi.

Lumevabal ajal (kevad ja sügis) toimuvad treeningud Spot of Tallinnas sisetingimustes, kus tegeletakse järk-järgult üldfüüsilise ettevalmistusega ja trikiõppega batuudil ning rulluisudel poroloonkasti hüpatel.

Talvel toimuvad treeningud Vimka – Viimsi Mäepargis, kus siseoludes õpitu kohandatakse lumele, antakse ülevaade lumepargi ohutusnõuetest ja käitumistavade ning treenitakse antud spordiala põhioskuste(trikkide) omandamist.

Trenni on oodatud nii algajad, kes soovivad trikipagasi rentida, kui ka edasijõudnud, kelle eesmärgiks on näiteks Kelly Sildaru eeskujul pürgida X-mängudele ja miks mitte ka Olümpiale.

### TREENINGAJAD:

- TEISIPÄEV 18:30 – 20:30
- NELJAPÄEV 18:30 – 20:30
- PÜHAPÄEV 14:30 – 16:30

### TREENINGUL OSALEMISEKS NÕUTUD VARUSTUS:

- **Spot of Tallinn:** Sisetingimustes kuuluvad kohustusliku varustuse hulka rulluisud ja kiiver. Soovitatav on lisaks kasutada batuudisusse(võimalik kohapealt rentida), trikirulluiske(võimalik kohapealt rentida), mugavaid treeningriideid ja muud laadi kaitsevarustust(põlve-, randme- ja küünarnukikaitsemed). Batuudil hüpatel ei tohi kindlasti kasutada riietusesemeid, millel on lukud ja mis võivad hüppevõrku takerduda. Poroloonkasti hüpatel on soovitatav taskud asjadest tühjad teha.
- **Vimka – Viimsi Mäepark:** Lumel kuuluvad kohustusliku varustuse hulka freestyle-suusad, mäesuusasaapad ja kiiver. Soovitatav on lisaks kasutada freestyle-mäesaapaid, suusakeppe, lumeriideid, prille ja muud laadi kaitsevarustust. Kindlasti ei tohi kasutada lahtiseid riietusesemeid või varustust, mis võib takerduda tõstuki külge.

## TREENINGU ÜLESEHITUS:

### Spot of Tallinn:

- Soojendus(X-batuut) - Venitusharjutused eesmärgiga valmistada lihased ja liigesed ette füüsiliseks koormuseks.
- Freestyle-suusatamise lühitutvustus (esimene oktoobrikuu treening) - Treeningus osalejaid kaasav lühiülevaade varustustest, spordialast, eridistsipliinidest, kohalikest ja välismaa tähtedest, saavutus- ja treeningvõimalustest jne.
- Hüppetreening batuudil (X Batuut) – Treening järk-järgult vastavalt algoskustele õhutunnetuse arendamise ja freestyle-suusatamise hüppetrikkide (saltod, spinnid, grabid jne.) õppimise eesmärgil.
- Rulluisutreening (Street, Teispäev, Pühapäev) – Järk-järgult treening vajadusel rulluisutamise algoskuste omandamise (edaspidi ja selgees sõitmine tasasel pinnal, peatumine) ja tunnetuse (rampide kasutamine) saamise eesmärgil, liikudes edasi trikiõppeni (libistamistrikkid torudel).
- Rulluisutreening (Pumptrack, Neljapäev) – Treening eesmärgiga arendada rulluisutamise ja freestyle-suusatamise tunnetust ebatasasel pinnal (edaspidi, selgees sõitmine jne) ja õppida kasutama rampidest (lumel küngastest) üles-alla sõitmisel tekkivat inertsjõudu.
- Hüppetreening trikirulluiskudel (Launchpad) – Treening eesmärgiga batuudil õpitud freestyle-suusatamise hüppetrikkide sooritamiseks rulluiskudel hoopealt maandudes poroloonkasti, mis aitab edasi arendada õhutunnetust ja valmistab ette trikkide maandumiseks lumele.
- Üldfüüsiline (Launchpad alune) – Eritasemel üldfüüsiline treening freestyle-suusatamiseks ja rulluisutamiseks vajalike lihaste ning vastupidavuse arendamine eesmärgil.
- Venitusharjutused (Launchpad alune) – Koos tehtavad venitusharjutused lihaste lõdvestamise ja järgmiseks päevaks ettevalmistamise eesmärgil.

### Vimka – Viimsi Mäepark:

- Soojendus - Venitusharjutused eesmärgiga valmistada lihased ja liigesed ette füüsiliseks koormuseks.
- Lumepargi ohutusnõuded ja käitumistavad (esimene treening lumel) - Ülevaade kaitsevarustusest ja selle vajalikkusest, tõstuki kasutamise tavadest, mäe ja lumepargi etiketist, lumepargi konditsiooni hindamisest jne.
- Lumepargi konditsiooni hindamine - Kogu treeninggrupiga lumepargi läbisõitmine ilma trikke sooritamata, et kõik saaksid hinnata visuaalset pargi konditsiooni, takistuste, hoogu ja oma oskuste vastavust.
- Oskuste hindamine (esimene treening lumel) - Individuaalne treeningus osalejate algoskuste hindamine lumepargi takistuste kaupa, alustades lihtsamatest(boxid, torud, väiksemad hüpped) ja vajadusel lõpetades keerulisematega(Erinevad käsipuud ja suuremad hüpped).
- Üldtreening - Treening takistuste(alustades lihtsamatest ja lõpetades keerulisematega) kaupa õppides trikke vastavalt oma tasemele. Rohkem kui ühe treeneri olemasolu korral on võimalik grupp jagada vastavalt oskustele kaheks.
- Venitusharjutused (Launchpad alune) – Koos tehtavad venitusharjutused lihaste lõdvestamise ja

järgmiseks päevaks ettevalmistamise eesmärgil.

#### **TREENINGU LISAVÕIMALUSED:**

- Trikiõpe video abil - Treeningus osalejatele raskusi valmistavate trikkide ülesvõtmine telefoni abil ja nende hilisem koos läbi vaatamine ja analüüsimine.
- Teooriaõpe videote abil - Ennem mäele suundumist veebis leiduvate trikiõppe videote vaatamine raskemate trikkide teooria õppimiseks.
- Filmi vaatamine - Peale treeningu lõppu on kõigil soovijatel võimalik jääda 1 korral kuus Spot of Tallinnasse vaatama Freestyle-suusa filme.
- Väljasõidud Lõuna-Eestisse – Lumeperioodil on võimalik lisatasu eest 1. nädalavahetusel kuus sõita treeninglaagrisse Lõuna-Eestis, kus on võimalik teha koos 2017 aasta Eesti meistri ja sealse kohaliku treeneri, Mihkel Ustaviga trenni Munakas. Väike-Munamäe ja Kuutsemäe suusakeskustes. Lõuna-Eestis on paremad võimalused lumel hüppetrikkide õppimiseks kasutades hüpete maandumiseks nii suurt airbag'i, kui ka sealseid suuremaid hüppeid. Lisatasu eest.
- Võistlustel osalemine – 2017/2018 aasta talvest alustab tegevust Freestyle-suusatamise juuniorite Eesti karikasari, mille lõpptulemusena kroonitakse Eesti juuniorite meistrid mitmes eri vanusekategorias. Lumeperioodil on võimalik osaleda treeneri juhendamisel kõigil meistrivõistluste etappidel. Lisatasu eest.

#### **TREENINGTULEMUSED:**

Treeningus osaleja...

- tunneb freestyle-suusatamise eripärasid ja harrastamisvõimalusteks tagatud tingimusi ning aastaringseid treeningvõimalusi;
- järgib lumepargi ohutusnõuded ja käitumistavasid;
- oskab kasutada freestyle-suusavarustust: seda valida, kasutada ja hooldada;
- hindab adekvaatselt oma sõitmisoskust;
- oskab sooritada freestyle-suusa trikke ja tunneb ohutut uute trikkide õppimise teooriat.

Treeningkava on koostanud Mats-Kaarel Ruus