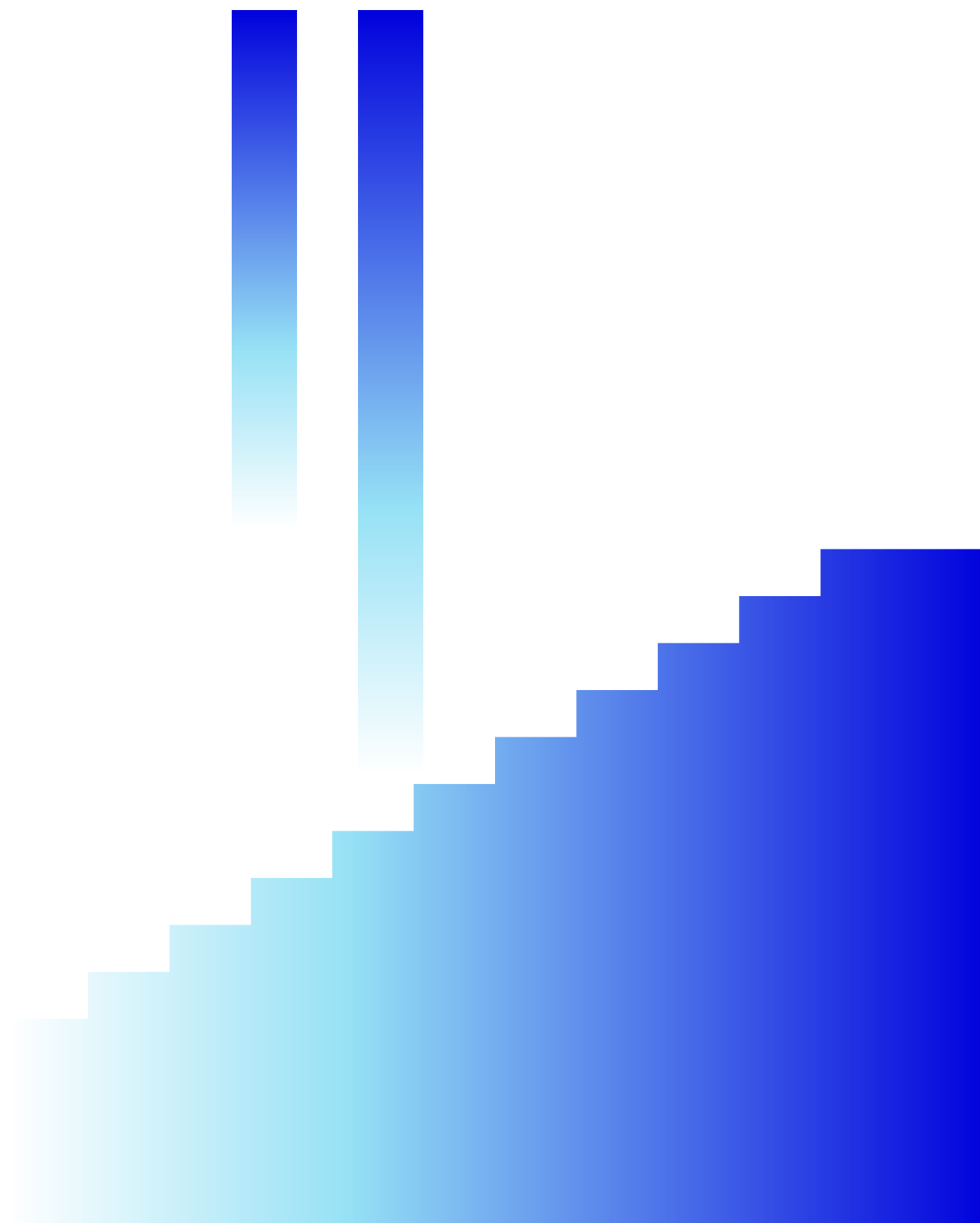


MURDMAASUUSATAJA ARENGUREDEL



Käesoleva raamatu, originaalis *“Utviklingstrappa I langrenn”*, tõlkimine ja toimetamine võttis arvatust kordi rohkem aega, aga siiski on ta nüüd lõpuks valmis ning kõikidele huvilistele kättesaadav. Olen treenerina pidanud ääretult oluliseks täiendkoolitusi, seminare, enese harimist. Varasemalt olen mitmeid tunnustatud välistreenereid kutsunud meie kevadseminaridele esinema. Samuti ei ole viimaste aastate jooksul ühtegi välismaist suusaharidusega seotud raamatut eesti keelde tõlgitud. See raamat on loomulik jätk varasemalt tehtule. Kindlasti võiks lugeja arvestada sellega, et raamatu tõlkimise ja toimetamisega on tegelenud alaarmastajad ning pole läbinud keeleteksti korrektoori. Raamat on mõeldud tasuta jagamiseks.

Tegemist on Norra Suusaliidu poolt välja antud raamatu teise, 2017. aastal välja antud täiendatud trükiga, mille autoriteks on Oyvind Sandbakk, Pal Rise ning Per Nymo. Norra suusatamise “aabits” õpetab kuidas samm-sammult suusatajaks saada, keskendudes perioodile lapsest kuni juunioride eani. Lisaks räägitakse raamatu lõpus täiskasvanud harrastajate treeningutest. See on kasulik käsiraamat nii treeneritele, sportlastele, lapsevanematele kui lihtsalt huvilistele. Raamatus on põhjalikke näiteid üksiktreeningute, nädala treeningplaani ja isegi pikemate perioodide planeerimiseks ning läbiviimiseks. Kindlasti leiavad siit häid mõtteid ka teiste vastupidavusalade esindajad, näiteks laskesuusatajad, jalgratturid, kergejõustiklased. Norras on suusatamise kultuur ja traditsioon niivõrd rikas ja tugev ning kindlasti ei saa me kõike üksühele üle kanda, kuid usun, et siit leiavad inspiratsiooni ja midagi kasulikku kõik huvilised.

Sooviksin tänada Norra suusaliitu ning Pal Riset, kelle nõusolekul raamatu tõlkimine võimalikuks sai. Eriline tänu kuulub *“Utviklingstrappa I langrenn”* tõlkijale Maris Saethale, toimetaja-konsultantidele Kaarel Zilmerile ja Els-Brett Heinsoole ning kujundajale Mikk Heinsoole (Stuudio Stuudio). Raamatu tõlkimisele aitasid kaasa Eesti Kultuurkapital, Eesti suusaliit ning CFC Spordiklubi.

Head lugemist!

Riho Roosipõld
treener
CFC Spordiklubi



SISUKORD

EESSÕNA	3
PEATÜKK 1: SUUSALIIDU KOOSTATUD ARENGUMODEL	5
1. 1. Suusaliidu arengumudel (SAM)	5
1. 2. Arengumudeli erinevad tasemed	6
1. 3. SAM-i põhiprintsiibid	8
1. 4. Norra Suusaliidu visioon ja väärtused	10
1. 5. Erivajadustega sportlased	13
PEATÜKK 2: LASTE TREENIMINE	16
2. 1. Aktiivne algus (3.–6. eluaasta)	18
2. 2. FUNdament / lõbus baasettevalmistus (6.–9. eluaasta)	21
2. 3. Õpi treenima (9.–12. eluaasta)	28
2. 4. Lastetreeneri roll	41
2. 5. Treeningu planeerimine	42
2. 6. Vanemate roll spordis	43
PEATÜKK 3: NOORTE TREENING	46
3. 1. Arenguprotsess teismeeas	48
3. 2. Mida nõuda noortelt, kes soovivad jõuda tippu?	50
3. 3. Kehaliste võimete treenimine	52
3. 4. Noorte sportlaste tehnikatreeningud	60
3. 5. Kuidas kontrollida, et treening annab soovitud tulemusi?	77
3. 6. Treeningute planeerimine ja läbiviimine	78
3. 7. Näidistreeningute kogumik (13.–16. aastased)	78
3. 8. Vanemate roll	84
PEATÜKK 4: JUUNIORIDE TREENING – TEEL TIPPU	85
4. 1. Nõuded tulevastele tippsportlastele	86
4. 2. Juunioride treening – algab süsteemaatiline treening	91
4. 3. Analüüs ja kontrolltreeningud	110
4. 4. Treeningu planeerimine	114
4. 5. Juunioride näidistreeningute kogumik	126
4. 6. Hea tehnika printsiibid	129
4. 7. Hea tehnika eeldused	134
4. 8. Tehnika arendamise meetodika	135
4. 9. Taktikaline treening	137
4. 10. Juunioride treeneriks olemisest	138
4. 11. Vanemate roll	145
PEATÜKK 5: AKTIIVNE KOGU ELU	146
5. 1. Treeningnõuanded harrastajatele	148

EESSÕNA

Meil on Norras palju noori murdmaasuusatajaid, kelle unistus on jõuda poodiumi kõige kõrgemale astmele. Kuigi selle sihini jõuavad vaid mõned üksikud, on tähtis, et oma potentsiaali kasutaksid võimalikult paljud. Teekond lapsepõlve hoovispordist maailmameistriks või olümpiavõitjaks saamiseni on pikk ning igapäevane jaoks erinev. Igal maailmameistril on oma ainulaadne lugu, kuid kõigil tulevastel maailmameistritel on eelmistelt midagi õppida. Vaid mõned üksikud on parimad hetkest, mil nad suusad alla saavad. Enamikel tuleb end kannatlikult üles töötada – jätkata nii õnnestumise kui ka ebaedu korral. *Murdmaasuusataja Arenguredel*, või lihtsamalt *Arenguredel* on juhend noortele, paljutöötavatele sportlastele, kes soovivad realiseerida oma sportlikku potentsiaali. See on samuti juhend treeneritele ja vanematele.

Juhend ilmus esimest korda 2012. aastal koostöös Norra Suusaliidu ja organisatsioonidega Langrenssportens Venner ning Olympiatoppen¹. Siinne juhend on 2012. aastal ilmunud trükise täiendatud versioon.

Juhendi koostamine algas juba 2003. aastal ning sellesse on oma panuse andnud paljud kõnekad isikud. Esimeses töögrupis osalesid Per Nymo, Ole Morten Iversen, Marianne Myklebust, Morten Aa Djupvik, Fredrik Aukland, Kristian Amundsen. 2006. aastal liitusid töögrupiga Øyvind Sandbakk ja Marthe Strøm Solli. Esimest korda 2012. aastal raamatuna ilmunud versiooni põhitegijaks olid Øyvind Sandbakk, Ole Morten Iversen ja Per Nymo. Töö käigus andsid oma panuse piltide ja arvamuste / arutelude näol ka murdmaasuusatamise treenerite klubi ning paljud osavõtlikud, erineva tasemega murdmaasuusatreenerid kogu Norrast. Võib öelda, et see raamat on Norra murdmaasuusatreeneritelt Norra murdmaasuusatreeneritele. Tekstid on koostanud Brit Baldishol ja Ingunn Fossmellem. Raamatu „Utviklingstrappa i Langrenn“ on toimetanud Øyvind Sandbakk, Per Nymo ja Pål Rise, kes lõpetasid juhendi koostöös spordikirjastusega Akilles 2017. aastal.

1 Olympiatoppen: norra olümpiasportlasi koondav organisatsioon.

Arenguredel kirjeldab sportlase sihipärast, pikaajalist teekonda lapseest tippspordini. See kindlustab, et *Redeli* kasutajad saavad oskused, kuidas end piisavalt proovile panna ja omavad teadmisi, mis viivad neid aste-astmelt tippspordini. *Redel* kirjeldab, kuidas tuleks omandada võimed, mis on olemas maailma parimatel suusatajatel. Treening peab olema planeeritud nii, et sportlased omandaksid ajapikku võimed, mida on vaja kõrgtasemel sportides. On tähtis, et õiged oskused omandataks õigel ajal, ning et laste treening ei oleks täiskasvanute treeningu vähendatud variant, vaid oleks parimal viisil kohandatud just igale sportlasele eraldi.

Kuigi *Arenguredel* võtab aluseks võistlusklassi vanuse, tuleb eraldi arvestada iga sportlase bioloogilist vanust ja treenitust. See võib palju muutuda, sest enne puberteeti on väga keeruline eristada, millised tulemused on saavutatud andekuse ning millised varajase küpsuse tõttu ning seepärast tuleb olla ettevaatlik ennatliku sportlaste andekuse hindamisega. Sportlase optimaalse arengu tagamiseks tuleb siinses *Arenguredelis* antud juhised kohandada igale sportlasele eraldi.

Norra suusatamise eelis on rahvarohkus. Need, kes võib-olla ei ole tippu jõudmiseks kehaliste võimete või tehniliste oskuste poolest nii head, võivad saada olulised ülesanded nii keskkonna, tervise- kui ka tippspordi valdkonnas. Sellised sportlased on head sparringupartnerid neile, kellest saavad parimad ning sellised treeningkaaslased võivad aidata hoida head treeningkeskkonda. Pealegi vajab suusasport treenereid, juhte ja suusatamise kogemusega lapsevanemaid. *Arenguredel* on põimitud Suusaliidu arengumudelisse, mille eesmärk on tugevdada ja laiendada tööd tippspordiga.

Oslo, oktoober 2017

Øyvind Sandbakk, Pål Rise ja Per Nymoen (toim.)

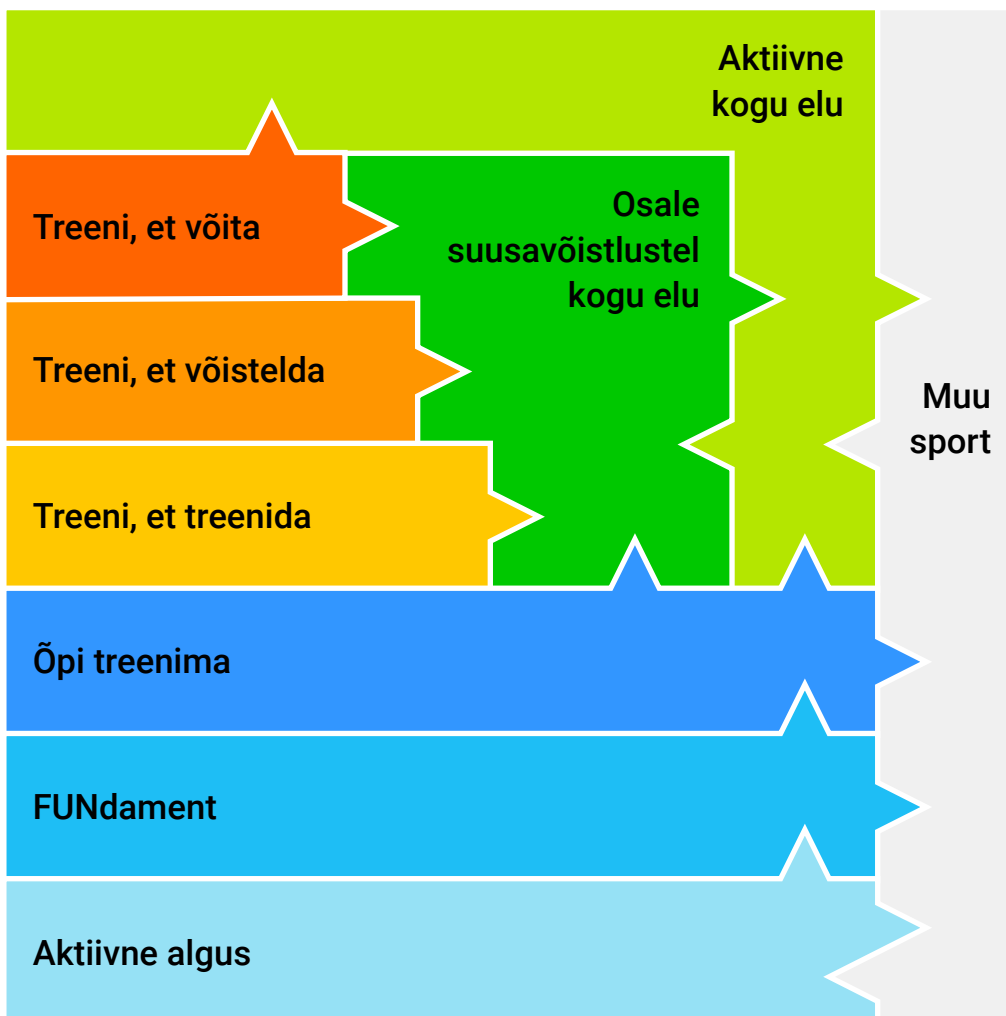
PEATÜKK 1: SUUSALIIDU KOOSTATUD ARENGUMUDEL

1. 1. SUUSALIIDU ARENGUMUDEL (SAM)

2016. aastal võeti Skitinget² vastu Norra Suusaliidu uus arengumudel, mis peaks olema aluseks kogu töös, mida suusaspordi arendamiseks tehakse. Suusaliidu arengumudel jagab näpunäiteid, kuidas peaksid tulevikus toimima organisatsioon, sportlased, treenerid, juhid ja olema korraldatud suusaüritused. Suusaspord peab olema organiseeritud nii, et sellesse oleks kaasatud võimalikult palju suusatajaid, kes oleksid võimalikult kaua aktiivsed ning saaksid võimalikult parimaks. See kehtib nii tervete kui ka erivajadustega sportlaste kohta. Arengumudel kaasab ka inimesi, kel ei ole traditsioonilist kokkupuudet lume ja suusatamisega ning inimesi erinevatest ühiskonna kihtidest.

Selles raamatus keskendume enim neile, kes soovivad end suusatajana võimalikult optimaalselt arendada. Arenguredel on üks osa Suusaliidu arengumudelist. Allolev joonis näitlikustab sportlase järkjärgulist arengut: alustatakse lapsena spordi ja suusatamisega tutvumisest, saadakse kas kõrgtasemel murdmaasuusatajaks või inimeseks, kes tegeleb aktiivselt suusatamisega kogu elu.

2 Skitinget: Norra suusatamise kõrgeim organisatsioon (nagu valitsus), tuleb kokku kord-paar aastas.



Joonis 1: suusaliidu arengumudel (SAM)

1. 2. ARENGUMODELI ERINEVAD TASEMED

Aktiivne algus (0.–6. eluaasta)

- esimene kohtumine organiseeritud spordiga;
- põhiliigutuste õppimine nii suuskadel kui ka ilma;
- mõningad organiseeritud tegevused suusa / spordikoolis / üldtreeningul ja mängud suuskadel.

FUNDament (lõbus baasettevalmistus) (6.–9. eluaasta)

- palju mitmekülgset sportlikku tegevust;
- põhiliigutuste edasiarendamine nii suuskadega kui ka ilma;
- situatsiooni- ja harjutuspõhine aktiivsus vähese sekkumisega.

Õpi treenima (9.–12. eluaasta)

- treeningu fookuses oleks – keha valitsemine ja arenemine;
- ka vanemad lapsed, noorukid ja täiskasvanud, kes soovivad areneda;
- klubi-, valdade- ja ringkonnavõistlused.

Treeni, et treenida (12.–15. eluaasta)

- fookus erialasel treeningul;
- treeningkultuuri ja treeningkeskkonna kujunemine;
- treenija bioloogilist vanust arvestav individuaalne jälgimine.

Treeni, et võistelda (16.–20. eluaasta)

- palju erialast treeningut;
- fookuses on võistlustel käimisest õppimine ja arenemine;
- sportlase (hiljem tippsportlase) terviklik areng.

Treeni, et võita (täiskasvanu)

- optimaalse sportliku taseme saavutamine;
- eesmärk näidata tulemusi OM-il, MM-il ja maailmakarikavõistlustel.

Suusavõistlustel osalemine kogu elu

- kehaline aktiivsus suusaklubi treeningutest;
- noored, kes ei soovi kõrgtasemel võistelda, saavad siiski võistlemisvõimaluse;
- võistlemisvõimalus täiskasvanutele rahvaspordiürituste, veteranide võistluste ja mäe-telemarkvõistluste kaudu.

Aktiivne kogu elu

- aktiivsus rahva- ja tervisespordiga tegelemisest;
- treenimine tervise heaks;
- uute oskuste arendamine kursustel osalemise kaudu.

Juhi või treeneri roll spordis

- sportlaste suunamine võistlusspordist vabatahtlikuks treeneriks, ametnikuks või juhiks;
- oma panuse andmine spordiga seotud ametites (näiteks treener või administreeriv ametikoht).

Siinne *Murdmasuusataja Arenguredel* kirjeldab peamiselt treeningprotsessi, mis on vajalik kõrgete tulemuste saavutamiseks, kuid antud juhised kehtivad kõigile, kes soovivad oma sportlikke tulemusi parandada. Raamat põhineb peamiselt varasemal väljaandel, kuid lisasime siia ka SAM-i põhimõtted, mida kirjeldavad kaks uut peatükki:

- **2. peatükk** kirjeldab alla 12-aastaste laste treeningut. Selles peatükis soovime näidata, kuidas sisendada lastesse kestva spordi- ja suusarõõmu. See annab samuti parima kehalise, tehnilise ja psüühilise ettevalmistuse neile, kes soovivad kõrgete tulemuste saamiseks spetsialiseeruda.
- **5. peatükis** kirjeldame üpris lühidalt, kuidas kanda hoolt tipp-spordist loobujate eest nii, et võimalikult paljud neist jätkaks spordis näiteks treeneri, juhi, lapsevanema või hooldemehena. Ka need, kes saavutuspiramiidi tippu ei jõua, on murdmaasuusatamise jaoks olulised.

1.3. SAM-I PÕHIPRINTSIIBID

KESKSEL KOHAL ON SPORTLANE

Sportlase kujunemine olgu pika perspektiiviga ja seetõttu on tähtis, et suusasportis oleks kesksel kohal just sportlane.

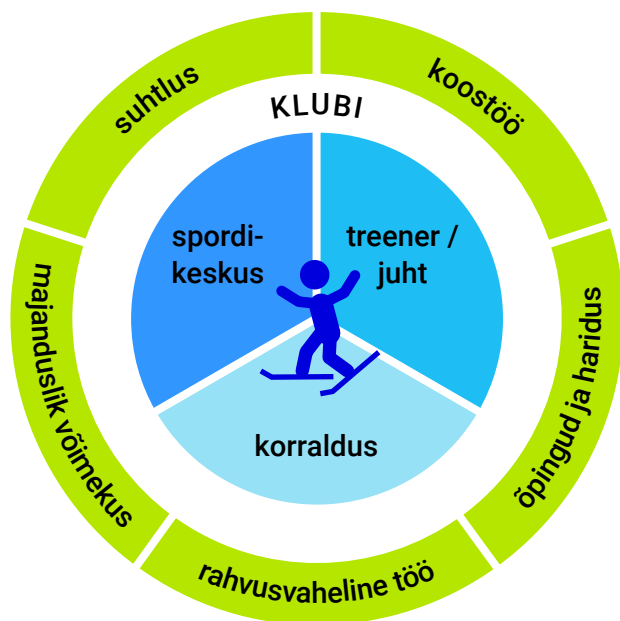
Et sportlasel oleks võimalik optimaalselt areneda, on tarvis selliseid treenereid, spordiüritusi ja -baase, mis arvestaksid sportlase pika karjääriga.

Sportlase lähimad ringkonnad (suusaringkond, suusaklubi, suusaliit) moodustavad koos põhitegevuste tuumiku. Teised suusasporti raamivad tegevused on: haridus ja arenemine, suhtlus ja teave, majanduslikud võimalused, rahvusvaheline töö ja organisatsioonisisene ning samuti organisatsioonidevaheline koostöö. Koos põhitegevustega on just need valdkonnad, kuhu suusasportis panustatakse.

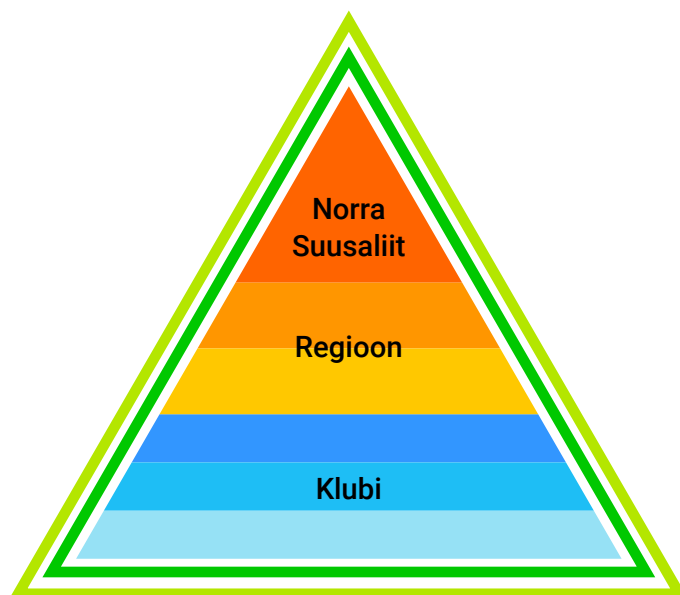
VÕIMALIKULT PALJU, VÕIMALIKULT KAUA, PARIMAKS

Inimesed arenevad erinevas tempos ja SAM-i eesmärk on, et sportlikus arengus järgitaks sportlase bioloogilist vanust ja sportlikku arengut, mitte kronoloogilist vanust. Õige treening õigel ajal kasvatab võimalust, et iga sportlane saaks oma potentsiaali optimaalselt kasutada. On väga tähtis hoida suusasportlasi spordi juures ka lapsepõlve- ja noorukieas, sest nii kasvab võimalus, et neis areneb elukestev armastus suusasporti vastu ning neist sirguvad suusasporti armastavad lapsevanemad, treenerid / juhid, harrastajad. Seda saab saavutada, kui korraldame üritusi, mis on avatud kõigile:

sõltumata soost, rahvuslikust taustast, vanusest ja majanduslikest võimalustest. Soovime, et suusasport annaks igapäevaevaste suusaharjumuste kaudu oma panuse ka rahva tervisesse.



Joonis 2: Keskkel kohal on sportlane



Joonis 3: Norra Suusaliidu alla kuuluvad erinevad tasemed

MURDMAASUUSATAMINE – NORRA RAHVUSSPORT

Norra Suusaliidu alla kuulub kuus suusaala: mäesuusatamine, *freestyle*, suusahüpped, kahevõistlus, murdmaasuusatamine ja telemark. Murdmaasuusatamine on liikmete arvu ja aktiivsuse poolest neist vaieldamatult suurim. Liikmete arvu poolest (murdmaasuusatajate arv Norra 1100 suusaklubis) on murdmaasuusatamine Norras suuruselt teine spordiala. Lisaks teame, et suur osa Norra elanikest tegeleb suusatamisega vabal ajal treeningu või puhkuse eesmärgil. Paljud neist (sajad tuhanded suusatajad ja harrastajad) ei kuulu ühtegi spordiühendusse.

Julgeme kutsuda murdmaasuusatamist Norra rahvusspordiks, sest rahvas armastab murdmaasuusatamist vaba aja tegevusena ja huvitub ka murdmaasuusatamisest kui võistlusspordist. Murdmaasuusatamisega tegeleb suur osa Norra rahvast, suusatavad igas vanuses ja sportlikus vormis inimesed, seega annab murdmaasuusatamine Norra rahva tervisesse tähtsa panuse. Murdmaasuusatamine võib anda hea kehalise ja vaimse tervise, loob ühtekuuluvustunnet, annab häid elamusi ja aitab kaasa laste ja noorte tervislikule sirgumisele. Samuti eeldame, et parimad sportlased on oma käitumise ja elustiiliga teistele eeskujuks ja motivaatoriks.

Murdmaasuusatamises tõstame esikohale suusarõõmu ja pakume sotsiaalset tegevust, mis sobib olenemata vanusest ja tasemest kõigile. Kindlustame, et võistlussporti panustada soovijad saavad selleks võimaluse. Kui soovime murdmaasuusatamise positsiooni hoida, on tähtis säilitada nii rahva üldist huvi suusatamise vastu kui ka meie parimate sportlaste kõrget taset. See on ambitsioonikas eesmärk ja eeldab meie tegevuse pidevat arendamist klubides, ringkondades ja koondistes. *Murdmaasuusataja Arenguredel* on selle saavutamiseks tähtis tööriist.

1. 4. NORRA SUUSALIIDU VISIOON JA VÄÄRTUSED

Suusaliidu arengumudel võtab aluseks Norra Suusaliidu visiooni ja väärtused.

- Norra Suusaliidu visioon on:
PALJU, HÄID ja RÕÕMSAID SUUSATAJAID
- Norra Suusaliit on heaks kiitnud, et Norra spordi väärtused kehtivad ka kõigis suusaspordialades:
RÕÕM, TERVIS, ÜHTSUS ja AUSUS

Need väärtused peavad olema aluseks kõiges, mida me spordis teeme, olenemata sellest kas oleme noored, tippportlased, harrastajad, juhid või treenerid. Spordil on ühiskonnas suur roll: sport peaks Norra ühiskonda positiivselt ja arendavalt toetama. Muuhulgas peaksid need väärtused inspireerima Norra rahvast olema parema tervise nimel aktiivsed. Tippспорт tekitab entusiasmi ja loob rahvuslikku ühtsustunnet. Noored sportlased õpivad planeerimist, iseseisvust, kannatlikkust ja oskust õnnestumise ja ebaõnnega toime tulla. Need on väärtused, mis on tähenduslikud kogu ühiskonnale.

Mida kõrgemale tasemele jõutakse, seda suuremad on ambitsioonid. Mida rohkem keskendume tulemusele, aule ja kuulsusele, seda suurem on oht, et peame ohverdama oma väärtused ja seda enam on põhjust nende eest seista. Tippspordis peame olema eriti valvsad. (Arne Jørstad Riise, esinemine 2017. aasta maikuus).

RÕÕM

Sport peaks innustama olema aktiivne kogu elu. Määravaks saab oma spordialast ja tegevusest saadav rõõm. Spordiga tegelemise motivatsioon peab olema endal, tulema seestpoolt, ning motiveerima peaks tegevusest saadav rõõm. Treenerid ja tegevuste juhendajad peaksid korraldama treeningu nii, et kõik, sõltumata tasemest, saaksid tunda motivatsiooni ja kogeda spordirõõmu. Spordirõõm kui edasiviiv jõud ei tähenda siiski seda, et *kõik*, mida teed, on alati lõbus. Kui oled seadnud endale eesmärgi, tuleb tunda rahulolu tööst, mida selleni jõudmiseks teha tuleb. Isegi kui see võib olla väsitav.

TERVIS

Murdmaasuusatamine on tervise ja tervislikkuse sümbol: arendatakse ju vastupidavust ning lihastugevust värskes õhus kauni looduse keskel. Fridtjof Nansen kutsus murdmaasuusatamist sportide spordiks. Me ei saa aga varjata, et tiptasemel murdmaasuusatamises on tegureid, mis võivad tervise proovile panna ning mida tuleks ennetada. Võime nimetada mõned:

- Murdmaasuusatajad haigestuvad tihti näiteks mononukleoosi või mükoplasma poolt põhjustatud kopsupõletikku, mis võib juhul, kui keha haiguse ajal kehaliselt tugevalt koormata, seda pikaks ajaks mõjutama jääda.
- Võib tekkida erinevat sorti vigastusi, mille põhjus on tihti suur treeningkoormus või pikaajaline ühekülgne treening.
- Surve saavutada häid tulemusi ja liigne fookus kehakaalul võib põhjustada tervisemuresid, nende seas erinevaid toitumishäireid. On fakt, et toitumishäired tekivad vastupidavussportlastel ülejäänud elanikkonnast sagedamini. „Tervislik Sport” (www.sunnidrett.no) selgitab lähemalt, kuidas kujundada häid harjumusi ja tervislikku suhtumist toitumisse ja toitainete tarbimisse.

Peame tegema koostööd selle nimel, et murdmaasuusatamist seostataks hea tervisega. Kõige parem on ennetamine ja seda saab teha mõne lihtsa vahendiga. Me peame:

- Hoolitsema, et sportlasel oleksid treening-ja võistlustjärgselt õiged harjumused riietumisel ja toitumisel.
- Tegelema vaheldusrikka treeninguga ja tegutsema samm korraga. See tähendab, et peame ehitama treeningud üles aastate lõikes nagu siinses raamatus kirjeldatakse.

- Omama tasakaalustatud ja mõistlikku suhtumist saavutustesse ja tulemustesse.
- Olema teadlikud treeningu, puhkuse / taastumise, toitumise ja igapäevase elustiili vahekorra / tasakaalust.

ÜHTEKUULUVUS

Murdmaasuusatamine on sport, kus eesmärgiks on saada koos tugevaks! Kuigi stardist finišini võistleme igaüks enda eest, on klubisisel õhkkonnal ja ühtekuuluvusel suur tähtsus.

Viimastel aastatel oleme sellest Norra suusatamises üha enam teadlikud ja näeme, kuidas koondiste sportlased oma teadmisi jagavad, üksteiselt õpivad ja üksteist toetavad ning seekaudu ka üksteist konkurentidena edu saavutamiseks positiivselt motiveerivad. See on ühtviisi tähtis nii klubi- kui ka regiooni tasandil: kõigil gruppidel on suusatamises oma väärtus ja tähtsus, olgugi et tase ja ambitsioonid võivad olla erinevad. Kõik peaksid kaasa aitama, kõiki peaks tähele panema ning kõik peaksid tundma, et nad on olulised. Sõbrad ja kolleegid on sinu toetajad nii edu kui ka ebaedu korral.

Üks näide teadmiste jagamisest on Norra Suusaliidu iga-aastane rahvusvaheline juunioride kogunemine, mille eesmärk on jagada teadmisi välismaa konkurentidega. See on näide, mida võiks jäljendada ka regiooni- ja klubitasandil. Konkurentidega kogemuste vahetamine võib olla arendav mõlemale osapoolle.

AUSUS

On väga tähtis õpetada sportlastele, et võistlustel ei tehta sohki. See teadmine on Norra kultuuris sügavalt juurdunud ja see on miski, mida peaks õpetatama ka kõigile Norra suusasportlastele. Ei ole lubatud rajal lõigata, sõita klassikavõistlusel uisutehnikas, teha valesstarti jne. Teised näited aususe kohta on, et me:

- ei räägi sõpru ega kolleege taga, me räägime *nendega*, mitte *nendest*;
- anname ja võtame viisakal moel vastu konstruktiivset tagasisidet;
- järgime grupi mängureegleid ja arvestame tagajärgedega, juhul kui me seda ei tee;
- aktsepteerime võistlusel ebaõnnestumist ning ei aja süüd teiste kaela.

1. 5. ERIVAJADUSTEGA SPORTLASED

Suusaliit korraldab üritusi kõigile, kes saavad suuskadel liikuda, seda nii istudes kui ka seistes. Seepärast saavad kõik murdmaasuusaspordlased (sõltumata invaliidsusastmest) võimaluse treenida ja regiooni / klubi kaudu tavalisel viisil võistleda. Samuti on meil erivajadustega sportlaste koondis.

Arengutrepi arenguprintsiibid toimivad hästi sõltumata invaliidsusastmest, kuid erivajadustega sportlaste edasimineku võib varieeruda ja erivajadustega inimesel võib olla vajadus kohandatud plaani järele. Selles peatükis soovime anda nõu, kuidas võtta vastu ja toetada erinevate erivajadustega suusatajaid.

KUIDAS VÕTTA VASTU ERIVAJADUSEGA SPORTLANE?

Kui klubisse tuleb erivajadusega sportlane, mõjutab see ka teisi grupi liikmeid. Ei ole ebatavaline, et erivajadusega sportlase ümber on palju uudishimutsejaid. Võib kogeda, et teised grupi liikmed tunnevad sportlasele kaasa või on ebakindlad, kuidas uude olukorda suhtuda.

Nii erivajadusega sportlase kui ka teiste klubi liikmete jaoks on tähtis, et esimene kohtumine oleks positiivne. Seepärast soovime korraldada sissejuhatava kohtumise klubi juhatuse, klubi treeneri ja sportlase ning vanemate / lähisugulastega.

VÕIMALIKUD JUTUTEEMAD ESIMESEL KOHTUMISEL

Treenerina on tähtis küsida küsimusi ja olla avatud teemadele, milles ollakse ebakindlad. Ära karda küsida erivajaduse kohta, näiteks:

- Millist abi vajab sportlane enne treeningut, treeningu ajal, pärast treeningut?
- Kas erivajadusega kaasneb ekstra piiranguid?

Palu erivajaduse kohta olulist informatsiooni. Nagu iga teisegi suusataja jaoks, on tähtis, et treeningud vastaksid treenija valmidusele, toimuksid turvalises õppekeskkonnas ja võimaldaksid eduelamust. Osa erivajadusega seotud infost võib vajadusel olla salastatud. Seetõttu selgita sportlase ja tema vanematega, kuidas ja mille kohta informatsiooni tohib jagada. On tähtis, et treeneril oleksid piisavad teadmised sportlase vajadustest ning sellest, kas talle on vaja midagi kohandada. See võib olla näiteks teave õigete ravimite kohta. Paljud erivajadusega inimesed vajavad treeningu

ajal saatjat, eelistatult kindlaid partnereid, kellega aja jooksul koostööd arendada.

Võib olla tarvilik teada, kuidas liigitatakse praegu (2017) sportlase erinevaid erivajadusi ja nende põhilisi iseärasusi:

Liikumispuue

Liikumispuudega sportlane võib suusatada istudes või seistes. Liikumispuudega inimestel võib olla probleeme liigutuste sooritamise ja jõu rakendamisega. Siia alla liigituvad näiteks selgroovigastusega, tserebraalparalüüsi, amputeeritud jäsemete või neuroloogiliste haigustega sportlased.

Liikumispuudega sportlase treenimisel on tähtis mõelda, milliseid harjutusi valida. Alustuseks püüame selle poole, et erivajadusega sportlane läbiks treeningud ja tehnikaõppe terve inimesega võimalikult sarnaselt.

Kuulmispuue

Kuulmise kadumine või kuulmispuue on kuulmise täielik või osaline kadumine.

Kuulmispuudega sportlane saab kõrvalise sekkumiseta paljuki ise hakkama. Mõnel neist võib olla probleeme tasakaaluga.

Treeningtöös kuulmispuudega sportlastega on ladus suhtlus määrava tähtsusega. Mõned nõuanded suhtlemiseks:

- Jälgi, et kuulmispuudega isik näeks selgelt sinu nägu. Ära seisa nii, et kuulajale paistab päike näkku.
- Räägi selgelt, liialdamata. Paljud oskavad hästi suult lugeda.
- Õpi lihtsaid viipeid, mis võivad treeningul kasuks tulla.
- Tutvusta sportlasele treeningu sisu enne treeningut.
- Mõnes olukorras võib olla otstarbekas / vajalik tõlgi kasutamine. Kuulmispuudega isik või tema hooldaja omavad kindlasti häid teadmisi sellest, kuidas ja kust tõlki tellida.

Intellektipuue

Intellektipuudega sportlased on oma võimetelt väga erinevad, kuid nad saavad koos teiste samal tasemel sportlastega enamikes tegevustes kaasa lüüa.

Tihti võib osutada mõttekaks teha neile võimalusel oma treeninggrupp. Mõned sportlased võivad siiski ka tavalises treeninggrupis hakkama saada, eriti väiksemates kohtades, kus grupis treenib vaid üks intellektipuudega sportlane. Sellisel juhul saab treeningut

organiseerida paralleelselt. See tähendab, et erivajadusega sportlane võib läbida lühema raja ja teha lihtsamaid harjutusi kui teised. Eesmärk on, et tegevus algab ja lõppeb üheaegselt.

Nägemispuue

Nägemispuudeks peetakse nii suurt nägemiskaotust, et see mõjutab inimese arengut ja / või igapäevaseid tegevusi. Nägemispuue võib olla erineva raskusega – alates nõrgast nägemisest päris pimedateni. Treeningu kohandamise vajadus võib varieeruda vastavalt nägemispuude raskusele. Ka nägemispuudega sportlaste treeningul on väga oluline hea ja selge suhtlus. Mõned näpunäited suhtlemiseks:

- Kuna need sportlased näevad halvasti, ei ole neil nii lihtne mõista, et räägid just temaga. Seepärast on rääkima hakkamisel tähtis inimest nimepidi kutsuda.
- Esimest korda nägemispuudega inimesega kontakti luues ütle alati, kes sa oled.
- Sellised sportlased näevad piiratult / ei näe liigutusi, seepärast selgita hästi ja kasuta piltlikke väljendeid.
- Heaks töömeetodiks võib olla liigutuste juhtimine.

On tähtis luua turvalised piirid ja lasta sportlasel keskkonnaga tutvuda nii, et ta teaks, kus asjad asuvad. Paljudele sportlastele võib olla turvaline saatja, kes on abiks kogu treeningu vältel, määrava tähtsusega. Nii sportlase kui ka saatja jaoks võib olla mõttekas kanda veste, mis annavad teistele treenijatele nägemispuudega sportlasest märku.

Siit leiad rohkem selgitavat infot, nõuandeid ja soovitusi:
www.skiforbundtet.no/funksjonshemmede/tips-til-klubber

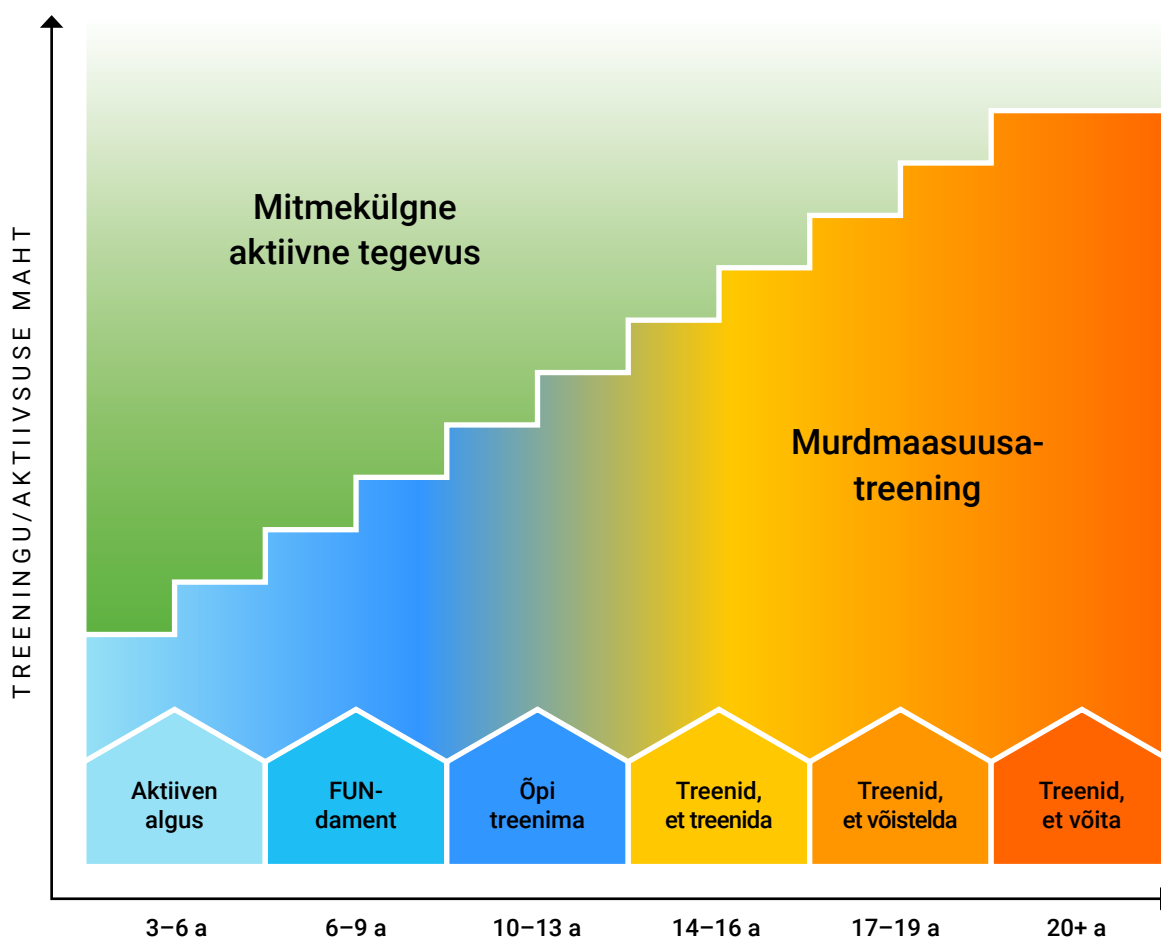
Siit leiad häid ettepanekuid ja soovitusi praktilise treeningu läbiviimiseks. www.aktivitetsbanken.no

Selle asemel, et öelda *vähenenud töövõimega inimesed*, on Suusaliit seni valinud kasutamiseks väljendi *erivajadustega inimesed*.

PEATÜKK 2: LASTE TREENIMINE

On tähtis, et laps tegeleks mitmekülgse ja varieeruva kehalise tegevusega ning omandaks põhiliikumise oskused. Peame tagama, et lapse esimene kohtumine spordiga oleks positiivne ja lapsed hakkaksid vähehaaval suusatamist nautima. See peatükk räägib laste mitmekülgsest ja varieeruvast baasettevalmistusest, mis luuakse lapseas ja jagatakse kolme faasi:

- Aktiivne algus
- FUNDament (lõbus baasettevalmistus)
- Õpi treenima



Norra suusaliit nimetab sportlasi lasteks päevani, mil nad saavad 13-aastaseks. Murdmaasuusatamises on meil võistlustel vanuseklassid ja praktilistel põhjustel nimetame neid, kes on veel 12-aastased lasteks, kuid 13-aastaseid vaadeldakse kui noorukeid.

Enamik lastest saavad oma esimese kehalise aktiivsuse kogemuse juba varakult ning uurivad maailma mängu ja mänguliste avastuste kaudu. Pidevalt arutatakse, kas suudame lapsi ikka piisavalt aktiivsetena hoida ning oluline eesmärk on lapsi võimalikult rohkele kehalisele aktiivsusele õhutada. Tegevused võivad olla nii organiseeritud kui mitteorganiseeritud. Mitteorganiseeritud tegevused toimuvad kodust väljaspool, mänguplatsil, metsas ja teistes kohtades. Organiseeritud tegevusi teevad lapsed osaliselt lasteaias ja koolis, kuid tihti tegelevad sellega eelkõige spordiühingud.

Optimaalse saavutusvõime väljaarendamine sõltub lapsea mitmekülgsetest tegevustest ja iga eduka saavutuse taga on pikk protsess. Täiskasvanuna sportliku tippsoorituseni jõudmiseks on vajalik treenida erialaspetsiifiliselt alates juuniorieast. Samas on liigvarajane spetsiifilise alustamine vaid lühinägelik investeering, sest puudub baasettevalmistus. Varajane ühekülgne treening peatab reeglina sportlase edasise arengu üpris noores vanuseklassis.

2. 1. AKTIIVNE ALGUS (3.–6. ELUAASTA)

On tähtis, et põhioskused nagu jooksmine, hüppamine, viskamine jne. areneksid loomulikul teel. Erinevad tegevused täiendavad meie liikumiskogemust ja loovad põhja, mille peale vormi ehitada. Seepärast on selle perioodi eesmärk:

- õppida selgeks põhiliikumisviisid ja siduda oskuste kasutamine mänguga;
- kindlustada, et kehaline aktiivsus oleks lõbus ja saaks osaks lapse igapäevast;
- kindlustada, et väikesed lapsed oleksid mängides kehaliselt aktiivsed.

Suurim osa aktiivsusest peaks olema mitteorganiseeritud, kuid paljud klubid pakuvad noorimatele üldkehalist treeningut, mis on hea viis lapse aktiivse kehalise tegevuse organiseerimiseks. Üldkehalist treeningut võib varieeruvate tegevustega rakendada ka suusaklubis. Selline aktiivsus võiks olla sissejuhatuseks elukestvalemale liikumisrõõmule ja aidata kaasa:

- kehalise, motoorse, vaimse ja sotsiaalse arengu stimuleerimisele;
- koostöövalmiduse ja sotsiaalsuse arengule;
- laste ettevalmistusele spordiühingu organiseeritud tegevusteks;
- mitmekülgse baasettevalmistuse loomisele.

Üldkehaline treening on tähtis seetõttu, et annab lastele ja noortele mitmekülgse liigutusliku kogemuse. Selle kaudu saavad lapsed proovida erinevaid spordialasid, millest üks on muidugi suusatamine. Suusatamist hõlmav üldtreeningu osa peaks andma lastele suuskade kasutamise algoskused ja alustada tuleks kõige elementaarsemast. Tuleks õpetada, kuidas:

- panna suusad jalga ja võtta jalast ära;
- liikuda suuskadel tasasel maal;
- minna üles-alla väikestest küngastest;
- jõuda edasimineku (kurvid, hüpped, mängud suuskadel, takistusrada).

Suusatamise algõppe ajal piisab ühest suusapaarist. On tähtis, et lastel oleksid suusad, millega nad saaksid mängida ning mis ei oleks neile liiga pikad.

Üldkehalise treeningu aastaplaani näidis

Nädal	Kuupäev	Tegevus	Koht
35	28.08	Lastevanemate koosolek	Klubiruumid
36	4.09	Jalgpall ja tasakaalutreening	Spordikeskus
37	11.09	Jalgpall ja üldfüüsiline treening	Spordikeskus
38	18.09	Rattasõit ja takistusrada	Spordikeskus
39	25.09	Rattasõit ja takistusrada	Spordikeskus
40	2.10	Sügisvaheaeg	
41	9.10	Orienteerumine ja maastikujooks	Spordikeskus
42	16.10	Orienteerumine ja bokseni gäär (ingl k <i>Kick the can</i>)	Spordikeskus
43	23.10	Üldkehaline treening saalis	Spordisaal
44	30.10	Üldkehaline treening saalis	Spordisaal
45	6.11	Üldkehaline treening saalis	Spordisaal
46	13.11	Käsipall	Spordisaal
47	20.11	Käsipall	Spordisaal
48	27.11	Jalgpall ja tantsimine	Spordisaal
49	4.12	Jalgpall ja tantsimine	Spordisaal
50	11.12	Ronimine	Spordihall
51	18.12	Ronimine	Spordihall
52	25.12	Jõuluaheaeg	
1	1.01	Jõuluaheaeg	
2	8.01	Uisutamine / suusatamine / kelgutamine	Spordikeskus
3	15.01	Uisutamine / suusatamine / kelgutamine	Spordikeskus
4	22.01	Uisutamine / suusatamine / kelgutamine	Spordikeskus
5	29.01	Uisutamine / suusatamine / kelgutamine	Spordikeskus
6	5.02	Uisutamine / suusatamine / kelgutamine	Spordikeskus
7	12.02	Uisutamine / suusatamine / kelgutamine	Spordikeskus
8	19.02	Talvevaheaeg	
9	26.02	Uisutamine / suusatamine / kelgutamine	Spordikeskus
10	5.03	Uisutamine / suusatamine / kelgutamine	Spordikeskus
11	12.03	Uisutamine / suusatamine / kelgutamine	Spordikeskus
12	19.03	Üldkehaline treening (jõud)	Spordisaal
13	26.03	Üldkehaline treening (jõud)	Spordisaal
14	2.04	Kevadvaheaeg	
15	9.04	Võimlemine ja koordineerimine	Spordisaal
16	16.04	Võimlemine ja koordineerimine	Spordisaal
17	23.04	Rattasõit ja takistusrada	Spordikeskus
18	30.04	Rattasõit ja orienteerumine	Spordikeskus
19	7.05	Rattasõit ja maastikujooks	Spordikeskus
20	14.05	Jalgpall ja kergejõustik	Spordikeskus
21	21.05	Nelipühad	
22	28.05	Jalgpall ja kergejõustik	Spordikeskus
23	4.06	Jalgpall ja kergejõustik	Spordikeskus
24	11.06	Grillimine ja lõpetamine	Spordikeskus

Üldkehalise treeningu näidistreening

Peateema: üldkehaline treening õues

Vahendid:

- vile;
- redel;
- madalad tõkked;
- poom / statiiv, mille peal ja all lapsed saaksid liikuda;
- koonused / keegliid mille ümber roomata.

Aeg	Tegevus	Selgitus
5 minutit	Alustamine	Nimede kontroll: kirjuta üles, kes puuduvad. Jaga lapsed nelja gruppi, nii on ülevaate saamine natuke lihtsam, iga grupi vanem vastab nimekutsele.
15 minutit	Soojendus	Hoia lapsed endiselt neljas grupis. Lapsed mängivad väikestes gruppides „Viirus“ kulli. Ühel või kahel lapsel „on see“ ja nad peavad kedagi teist puutega „nakatama“. Kui laps on kinni püütud, siis tal „on see“. Kinnipüütu peab hoidma kääse seal, kuhu teda patsutati ja proovima uut last „nakatada“. Määra ala, kus mängitakse ja ütle lastele, et nad ei läheks piiridest välja.
30 minutit	Põhiosa	Pane üles nii pikk takistusrada, et kõik saaksid tegevuses osaleda. Lapsed võivad alustada raja erinevatest kohtadest. Märki rajale suund ja lase lastel koonuste ja märgiste vahel joosta. Lase lastel joosta ülesandest ülesandeni.
10 minutit	Lõpetav osa	Lapsed lõpetavad treeningu mänguga „Saba püüdmine“. Treener(id) ja lapsed ütlevad üksteisele head aega.

Vanemate meelespea:

- Jälgi, et lapsed tegeleksid mitteorganiseeritud kehalise tegevusega (mänguga), vähemalt 60 minutit päevas. Eelkooliealised ja väikelapsed ei tohiks paigal istuda kauem kui 60 minutit korraga, välja arvatud magamise aeg.
- Jälgi, et lapsed oleksid sõltumata ilmast iga päev kehaliselt aktiivsed.
- Vaata, et laps omandaks põhiliikumisviisid nagu jooksmine, hüppamine, rullimine, jalaga löömine, viskamine ja püüdmine. Need põhiliigutused on keerukamate liigutuste ja tegevuste ehituskivideks ning aitavad kaasa elukestva aktiivsuse kujunemisele.
- Korralda lõbusaid ja proovilepane vaid tegevusi, mis pakuvad lastele eduelamusi ja mille kaudu nad harjuvad tegevustes kaasa lööma. Selles staadiumis toimub optimaalne areng juhul, kui vanemad loovad tegevuste jaoks kindlad raamid.
- Kuna tüdrukud kalduvad olema vähem aktiivsed kui poisid ja ka erivajadustega lapsed on omaealistest vähem liikuvad, tuleb kindlustada, et tegevused oleksid sooneutraalsed ja kõiki kaasavad. Tuleb jälgida, et lapsi julgustataks olema aktiivne ning peetaks sõltumata soost ja eripärast tähtsaks kõikide laste aktiivsust.

2. 2. FUNDament / LÕBUS BAASETTEVALMISTUS (6.–9. ELUAASTA)

Sellel astmel on tähtis tegeleda varieeruva ja motiveeriva tegevusega, mis arendab kogu keha.

Kuigi keskendutakse rohkem erialaspetsiifilistele oskustele, on need endiselt sellised, mis annavad lapsele laiapõhjalised liigutuslikud algoskused. Mida laiem on põhi, seda kogenum on laps spetsiifilise treeninguga alustamiseks. Kuigi suur osa tegevusest peaks endiselt olema mitteorganiseeritud, toimub ka üha rohkem organiseeritud tegevust. Seepärast on väga tähtis, et organiseeritud tegevustes järgitaks järgmisi põhimõtteid:

- mäng;
- vaheldus tegevustes;
- tähelepanu põhiliigutusoskustel;
- suurt aktiivsust nõudvate tegevuste organiseerimine;
- situatsioonipõhine treening;
- avastuspõhine õppimine;
- erinevuste võimalus;
- väga vahelduv ja erineva tempoga treening;
- „hands off“ printsiip (vähe sekkumist tehnika õpetamisel);
- enesekindlus ja ühtekuuluvus.

Sel perioodil on tähtsal kohal treeningute korraldamine nii, et lapsed omandaksid hea suusatehnika. See tähendab, et tegevused oleksid tempokad ja arendaks põhilisi suusaoskusi. Tegevust tuleb kohandada ajapikku vastavalt treenija arengule või ka siis kui nähakse suusatehnikas vigu. Endiselt piisab ühest suusapaarist. On tähtis, et lastel oleksid suusad, millega mängida ning mis poleks liiga pikad.

Näidistreening. Liikumisvorm: suusatamine / Vanus: 6 aastat / Treeningu kestus: 60 minutit

Aeg	Tegevus	Kuidas
10 minutit	Kivikuju	Vali sõltuvalt grupi suurusest kindel arv nõidasid (vahetatakse tihti). See, keda nõid puudutab, jääb jalad harkis seisma, kuni keegi ta jalgade vahelt läbi roomab ja ta vabastab.
10 minutit	Kogujad	Kaks või enam last (sõltuvalt grupi suurusest) saavad kandekoti. Ülejäänud lapsed saavad endale tennispalli või puupulga. Kotiga lapsed on kogujad ja peavad teist last puudutades oma kotti võimalikult palju asju koguma. Kui laps jääb oma asjast ilma (pall, puupulk vms), läheb ta treeneri juurde ja saab uue asja. Sel viisil on kõigil alati midagi käes.
15 minutit	Pähklikorjajad	Moodustatakse neli võistkonda, igasse mänguplatsi nurka üks võistkond. Mänguplatsi keskel on palju varustust. Kõik lähevad keskele, et oma meeskonnale võimalikult palju asju koguda. Osavõtjad tohivad keskelt võtta vaid ühe asja korraga. Kui asjad on otsas, loetakse üle. Võistluse teises ringis tohib üksteiselt varastada. Luba lastel tegutseda piiratud aja jooksul. Viimases ringis tuleb taas kõik asjad keskele viia (ainult üks asi korraga).
10 minutit	Väravast läbi laskumine	Sportlased lähevad kokkulepitud viisil mäest üles. Üleval teevad nad ringi ümber koonuse, et seejärel sõita alla slaalomit ja läbida laskumisel 1–2 väravat.
10 minutit	Peni mäenõlval	Lapsed hoiavad suusaotstest ja sõidavad mäest alla (põlvili suuskadel olles). Võistlus: sõida võidu peale mäest alla!
5 minutit	Lõpetus	Kerge venitus Harki-kokku hüpped

Näidistreening. Liikumisviis: lumeta maastik / Vanus: 6 aastat / Treeningu kestus: 60 minutit

Kestus	Tegevus	Selgitus
10 minutit	Kullimäng	Valitakse Kull. Teised mängijad liiguvad mängualal ringi. See, kelle Kull kätte saab, peatub ja tõstab käe üles, seejärel peatuvad ka kõik teised. Kinnivõetu hõikab kõva häälega oma nime, teised kordavad seda. Seejärel saab kinnivõetu ise uueks Kulliks.
10 minutit	Kivikuju II	Sõltuvalt grupi suurusest valitakse üks või mitu trolli, kes teisi püüavad. See, kes kinni püütakse, muutub kiviks ja peab seisma kivikujuna kuni keegi temast üle astub / hüppab ja ta vabastab.
10 minutit	Konnahüpped	Konnahüpped Osalejatel tuleb: <ul style="list-style-type: none"> • hüpete vahel mitte peatuda; • maanduda põidadele; • hüpata ühes seerias 5–10 hüpet; • märkida, kui kaugele 5–10 hüppega jõutakse; • proovida iga korraga oma tulemust parandada. Võistkondlik kaugushüpe. <ul style="list-style-type: none"> • moodusta võistkonnad ja vaata, milline võistkond hüppab hoovõtuta kõige kaugemale; • üks võistleja hüppab jalad koos; • teine alustab sealt, kust esimene lõpetas jne., kuni kõik võistkonna liikmed on hüpanud; • märgi, kuhu võistkond jõudis ja lase teisel võistkonnal hüpata; • korda 4–6 korda. Varieeri treeningut kord paremal, kord vasakul jalal keksimisega.
15 minutit	Täringuteade	Moodusta võistkonnad. Võistlejad jooksevad täringuteni ja heidavad täringut. Kui täringule tuleb 1 või 6 silma, võib võistleja viia oma võistkonnale tennispalli. Kui täringule tuleb 2, 3, 4 või 5 silma, joostakse tagasi võistkonnani ja toimub vahetus. Võidab võistkond, kel on lõpuks kõige rohkem palle.
10 minutit	Haned, luigid, tulge koju!	Valitakse hunt, kes seisab mänguplatsi keskel. Kõik linnulapsed seisavad platsi servas „peidus“. Valitakse linnuema, kes seisab platsi teises otsas (hunt on keskel). Linnuema hüüab: Haned, luigid, tulge koju! Lapsed vastavad: Ei saa tulla, hunt on ees! Luigid: Tulge ikka, lennates! Linnulapsed pistavad jooksu ja hunt püüab neid kätte saada. Mõne aja pärast kui linnud kinni püütakse, muutuvad ka nemad hundiks.
5 minutit	Lõpetus	Kerge venitus Harki-kokku hüpped

Näidistreening. Liikumisviis: spordisaal / Vanus: 6 aastat / Kestus: 60 minutit

Kestus	Tegevus	Selgitus
10 minutit	Matkijad	<p>Kõik lapsed seisavad treeneri taga rivis. Treener valib:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ühe, kes juhib ja otsustab, mida tehakse; 2. esimese tegevuse, mille lõppedes antakse järg uute tegevuste leidmiseks järgmistele, kelle tegevust matkima hakatakse. <p>Näidistegevused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jalad koos hüppamine; • keksimine; • varvaste puudutamine (püsti asendist ette liikudes); • kõhuli / selil lamamine; • istumine; • tagurpidi hüppamine, jooksmine, kõndimine.
10 minutit	Kullimäng „Viirus“	Valitakse üks või kaks kulli, kellel on „viirus“. Kui kull teist mängijat puudutab, saab ta ise „terveks“ ja kulliks muutub järgmine. Uuel kullil tuleb hoida kätt sel kohal, kuhu teda kinni püüdes puudutati.
10 minutit	Õhupallimäng	Kõigile kinnitatakse pahkluu külge õhupall. Mängu mõte on teise mängija pallile peale astuda ja see lõhkuda. Võitja on see, kellele jääb viimasena terve pall.
15 minutit	Takistusrada	<p>Paiguta rajale erinevaid takistusi, nii, et iga laps saab:</p> <ul style="list-style-type: none"> • joosta tagurpidi; • keksida kord paremal, seejärel vasakul jalal; • roomata takistuse alt või ronida takistusest üle; • tuua / viia tennispalle; • joosta slaalomit; • joosta; • visata palli hularõngasse; • varbseinast üles ronida. <p>Alternatiivsed võimalused tegevuse organiseerimiseks:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kõik lapsed jooksevad takistusrajal kindla aja vältel üheaegselt. • Moodusta kaks võistkonda. Esimene võistkond jookseb kindla aja vältel, siis vahetus ning esimesed puhkavad. • Teatevõistlus. Iga osaleja läbib raja ühe korra.
10 minutit	„Hai tuleb!“	Moodustatakse neli võistkonda, igasse mänguplatsi nurka üks võistkond. Iga võistkond otsustab, milline kalasort soovitakse olla. Hai seisab keskel ja hõikab võistkondi, kel tuleb seejärel ümber hai „ujuda“. Kui nad on hai ümber natuke aega „ujunud“, hüüab hai: „Hai tuleb!“ misjärel peavad kõik oma nurka tagasi jooksma, et hai neid kätte ei saaks. Need, kelle hai kätte saab, muutuvad ka ise haideks ning aitavad teisi kalu püüda.
5 minutit	Lõpetus	Kerge venitus Harki-kokku hüpped

Näidistreening. Liikumisviis: suusatamine / Vanus: 8 aastat / Kestus: 60 minutit

Kestus	Tegevus	Selgitus
10 minutit	Kogujad	Valitakse koguja, kes saab endale koti. Teised mängijad saavad tennispalli. Kõik lapsed liiguvad mängualal vabalt ringi. See, kes kinni püütakse, peatub ja annab oma palli kogujale, mille järel peab ta suusatama treeneri (või kellegi teise, kes palle hoiab) juurde, et uus pall saada (et alati oleks pall käes). Võib võistelda selle peale, kui palju palle koguja kindla aja jooksul püüda suudab. Muuda mänguplatsi suurust ja kogujate arvu sõltuvalt treeninggrupi suuruselt.
10 minutit	Kullimäng pesulõksuga	Kõik osalejad kinnitavad oma jala välisküljele pesulõksu ja proovivad teistelt 2 minuti jooksul võimalikult palju lõkse ära napsata. Lõksud, mis õnnestub teiselt kätte saada, kinnitatakse võtja jalale nähtavasse kohta. Korraga tohib võtta ühe lõksu. Vahelduseks tagurpidi variant: osalejad proovivad oma lõksudest lahti saada, proovides neid teiste jalgadele kinnitada. Lõks peab korralikult kinnituma. Kui mitte, siis on see endiselt panija oma.
10 minutit	Kiirendused „Vooluga kaasa“	Reasta 4–6 mängijat kaldale. Suusatatakse võidu peale finišisse, siis taas rahulikult algusesse. Moodusta alati kiiresti uued grupid, nii ei veni ootamisaeg liiga pikaks. Et harjutus sujuks, peavad kõik starti suunduvad sõitma raja ääres. <ul style="list-style-type: none"> • Kurvitehnika: tee stardi ja finiši vahele suur ring. Osalejad läbivad 1.5 tiiru mööda ringi. (järgmine duell algab kui eelmine on teel ringist välja). • edaspidi / tagurpidi: osalejad lähevad nägu ees ette antud rada pidi, siis pööravad ümber ja jätkavad teed finišini selg ees. (Võivad ka esmalt selg ees käia ja siis edaspidi). • 360 kraadi: osalejad läbivad pool teed, siis tiirutavad 360 kraadi ümber koonuse (võib olla mõttekas märkida raja suund) ja pärast tiiru võidab see, kes esimesena finišisse jõuab.
10 minutit	Täringuteade	Teatejooks trahviringidega: <ul style="list-style-type: none"> • osalejad lähevad täringuni ja veeretavad neid. Kui täringule tuleb kuus silma, võib võistleja viia enda võistkonnale tennispalli ja siis kohe võistkonna juurde tagasi pöörduda. • kui täringul heidetakse 1–5 silma, tuleb suusatada täpselt nii palju trahviringe kui täring näitab. Neli silma täringul tähendab nelja trahviringi. • on ka võimalus, et 1–5 silma annavad alati vaid ühe trahviringi.
10 minutit	Number 8	Moodusta markeritega number kaheksa. On kaks võimalus: <ol style="list-style-type: none"> 1. Teatevõistlus: moodusta 2–3 liikmelised võistkonnad. Võistlejad suusatavad ühe ringi number kaheksat, siis vahetavad. Ringide arv sõltub ringi suuruselt. 2. Moodusta kaks võistkonda. Suusatatakse korda – mööda 1-minutiliste pausidega.
5 minutit	Lõpetus	Venitus

Näidistreening. Liikumisviis: maastik / Vanus: 8 aastat / Kestus: 60 minutit

Kestus	Tegevus	Selgitus
10 minutit	Paariskull	Moodustatakse kahesed paarid ja hoitakse käest kinni. Üks paar on kull. Kui kullipaar teise paari kätte saab, toimub vahetus.
10 minutit	Teatevõistlus „Bussijuht“	Moodusta 4–6 liikmelised võistkonnad. Üks võistkonna liige on bussijuht ja saab hüppenööri. Bussijuht jookseb, hüppenöör jalgade vahel, ümber eemalasetseva koonuse, seejärel tagasi võistkonna juurde ning võtab kaasa järgmise võistkonna liikme, kes paneb samuti nööri jalgade vahele ja jookseb koos temaga (sama ringi). Nii jätkatakse, kuni kõik on „bussi peal“ ja koos jooksnud. Seejärel hüppab esimene maha, siis teine jne. Jätka kuni võistkonna viimane liige on ühe tiiru üksi jooksnud.
10 minutit	Intervall „Postkast“	Sea mängualale teatud arv märgistatud postkaste (võib olla nt kileümbrik – tõlkija) Iga laps saab omale sildi, mis tuleb joostes samamoodi märgistatud postkasti viia. Kui õige postkast on leitud, paneb laps sildi sinna sisse ja jookseb treeneri juurde ning saab uue sildi. Nii jätkatakse, kuni sildid on otsas.
15 minutit	Teatevõistlus „Laskesuusataja“	Jaga grupp 3–4-liikmelisteks võistkondadeks. Iga laps jookseb ühe ringi ja peatub seisujoonel. Joonel võivad olla tennispallid, mis tuleb rõngasse visata või pudelid, millele palliga pihta saada. Tuleb saada kolm tabamust, iga eksimuse kohta tehakse üks trahviring.
10 minutit	<i>Dodgeball</i>	Siin on igaüks enda eest. Kasuta sõltuvalt grupi suuruselt 1–3 palli. Palliga tohib liikuda 3 sammu. Kui palli viskaja tabab teist nii, et pall vahepeal maad ei puuduta, peab pihtasaanu mängu jätkamiseks jooksuma ümber koonuse. Kui viskaja pall kinni püütakse, peab viskaja ise põgenema.
5 minutit	Lõpetus	Venitus

Näidistreening. Liikumisviis: spordisaal / Vanus: 8 aastat / Kestus: 60 minutit

Aeg	Tegevus	Selgitus
10 minutit	Kullimäng „Käimla“	Valitakse kullid. Kui kull teisi puudutab, muutuvad nad „pottideks“ ja peavad ühel põlvel põlvitades, üks käsi püsti vabastamist ootama. „Vabaks“ saamiseks peab teine laps „potile“ istuma ja „vett laskma“ (püstise käe alla lükkama).
10 minutit	Kaugjuhitud „Auto“	Jaga lapsed paardesse. Üks lastest kõnnib või jookseb kinniste silmadega, teine juhib teda mängu piirides. Juhtida võib puudutuse või käskluste nagu „paremale, vasakule, peatu!“ kaudu. Välti kokkupõrget.
10 minutit	Kass ja hiir	Valitakse kass ja hiir. Teised moodustavad käest kinni hoides ringi. Ringi keskel seisab hiir ja ringist väljas kass. Lapsed, kes ringi moodustasid, aitavad hiirt, takistades kassil ringi sisse pääseda. Kui kass proovib ringi sisse saada, panevad lapsed käed alla. Kui kassil õnnestub ringi pääseda, aitavad lapsed hiire ruttu välja (tõstavad käed üles) mäng jätkub kuni kass hiire kätte saab, siis valitakse uus kass ja hiir.

Aeg	Tegevus	Selgitus
15 minutit	Teatejooks „Takistusrada“	<p>Paiguta rajale erinevaid takistusi, et iga laps saab:</p> <ul style="list-style-type: none"> • joosta tagurpidi; • keksida paremal, seejärel vasakul jalal; • roomata takistuse alt või ronida takistusest üle; • tuua / viia tennisalle; • joosta slaalomit; • joosta; • visata palli hularõngasse; • varbseinast üles ronida. <p>Moodusta 2–3 liikmelised võistkonnad. Iga osaleja jookseb ühe ringi ja saab teise jooksmise ajal puhata. Iga osaleja jookseb 5–6 korda.</p>
10 minutit	Valgusfoor	<p>Märgi põrandale kaks umbes 10 meetrise vahega joont. Üks osalejatest on politsei ja seisab ühe joone ees. Teised on jalakäijad ja seisavad teise joone ees. Kui politseinik seisab nende poole seljaga, on „roheline tuli“ ning siis võivad jalakäijad proovida politseile läheneda. Kui politseinik end keerab, on „punane tuli“ ja siis tuleb jalakäijatel liikumatult seista. Kui politseinik näeb mõnda liigutamas, peavad kõik tagasi algusesse minema. Eesmärk on jõuda politseiniku juurde ja mitte liikuda punase tule ajal. Mängijast, kellel see õnnestub, saab uus politseinik.</p>
5 minutit	Lõpetus	Venitus

MEELESPEA VANEMATELE JA TEGEVUSJUHENDAJATELE:

- Ole kindel, et lapsed omandavad enne põhiliikumisoskused ning alustavad alles seejärel (selle perioodi lõpus) erialaspetsiifiliste oskuste arendamisega;
- Peamine rõhk olgu lapse üldkehalise võimekuse ja põhiliikumisviiside arendamisel: painduvus, tasakaal, koordinatsioon, kiirus ja osavus;
- Õpeta lastele selgeks pikemaks arenguks vajalikud oskused, nagu õige jooksu-, hüppe ja visketehnika;
- Las lapsed arendavad oma kiirust, jõudu ja vastupidavust mängides;
- Võta kasutusele põhiliikumise harjutused;
- Julgusta lapsi kaasa lööma paljudes erinevates tegevustes / spordialades;
- Tutvusta lihtsaid mängureegleid;
- Jälgi, et erivajadustega sportlaste treeningvahendid oleksid nende jaoks kohandatud suuruse ja kaaluga. Vaata, et kohalikus kogukonnas oleks võimalus õigele varustusele ligi pääseda ja seda jagada.

2.3. ÕPI TREENIMA (9.–12. ELUAASTA)

Selle perioodi jooksul peaksid lapsed omandama suusatamise põhioskused ja edasi arendama põhiliikumisviise. Järgnevalt on nimetatud oskused, mis tuleks omandada 12. eluaastaks.

Kehaliselt peaksid lapsed suutma:

- katkematult tegeleda variatiivse treeninguga
 - 10-aastaselt vähemalt ühe tunni;
 - 12-aastaselt vähemalt kaks tundi;
- omandada põhiliikumisviisid (tasakaal, jõud, koordineatsioon) ja sooritada väga korralikult selliseid treeningharjutusi, mis nimetatud oskusi nõuavad;
- muuta treeningu intensiivust: kõrge ja madala intensiivsusega, väiksema ja suurema kiirusega;
- varieerida liikumisviise.

Tehniliselt peaksid lapsed:

- olema omandanud head põhiliikumisoskused suuskadel ja (lumeta ajal) ka maastikul;
- oskama säilitada tasakaalu, tunnetada rütmi ja keharaskuse ülekannet;
- oskama suuskadel manööverdada (keerata, hüpata, peatuda);
- valdama kõige olulisemaid tehnikaid uisu- ja klassikalistes sõiduviisides ning oskama kasutada neid kiiremaks edasiliikumiseks.

Vaimselt peaksid lapsed:

- aru saama ja mõistma spordi põhiväärtusi;
- tundma võistlusreegleid ja oskama neid täita;
- mõistma täpsuse tähtsust;
- omama võimet palju panustada;
- väärtustama endast parima andmist;
- nägema väärtust iseendast parima andmises;
- taluma füüsilist pingutust, mis võib olla ebamugav, kuid on vajalik arenguks;
- kogema saavutamist ning rahulolu, mida annab iseenda proovilepanek.

Nõutud treeningvahendid:

- kuni 10-aastastele: üks paar suuski, saapaid, suusakeppe;
- kuni 12-aastastele: üks paar ühe sõiduviisi kohta;
- odavad suuskade hooldevahendid libisemise ja pidamise jaoks.

On soovitatav, et klubide juures oleks ka suusalaenutuse võimalus.

Soovitud treeninguks:

- Panusta igapäevasele, mitmekesisele liikumisele;
- Kui suusagrupis ei tegeleta piisavalt mitmekülgse treeninguga, võivad lapsed osaleda ka mitmes sporditreeningus;
- Võimalda lapsel tegeleda suusatreeninguga oktoobrist / novembrist kuni märtsi / aprillini. Ülejäänud aasta jooksul võiks ta tegeleda mitmekülgse ja ka teiste alade treeninguga;
- Organiseeritud suusatreening võiks toimuda suurema osa aastast 2–3 korda nädalas. Aprillist oktoobrini võiks tegeleda teiste spordialadega;
- Treeningu maht ja sisu kasvab koos vanusega;
- Kuni 10-aastaste laste treeningu peamine rõhk olgu mängulisel suusatamisel. Seejärel hakka vähehaaval õpetusega alustama;
- Kõik organiseeritud treeningud peaks sisaldama ka kõrgema intensiivsusega või suurt kiirust nõudvaid tegevusi;
- Põhioskused maastikul ja suuskadel liikumiseks omandatakse mänguliste tegevuste kaudu.

Kõige tähtsam on organiseeritud treeningu juures treeningu tempo-
kus ja seda saab saavutada:

- hea planeerimise ja organiseerimisega enne treeningut
- vähese jutustamisega treeningute käigus;
- treeningu jaotamisega osadeks: soojendus, põhitreening, lõpetus;
- lühikeste tsüklitega, järskude vahelduste ja erinevate harjutustega;
- võimalikult lühikeste pausidega treeningharjutuste vahel.

VÕISTLUSED

Kui lapsed osalevad suusavõistlustel, tuleb valida vaid kohalikud võistlused, kus peamine tähelepanu on arengul, positiivsetel elamustel ja erinevate oskuste omandamisel. Tulemusele ja esinemisele rõhku ei pöörata. Norra Suusaliidu soovitusel võiksid osa suusavõistlusi olla hoopis suusakrossid või sellesarnased tegevused.

Võistlussoovitused

- Võimalda lapsel osaleda kohalikel murdmaasuusavõistlustel ja seeriavõistlustel.
- Keskmiselt peaks olema maksimaalselt üks suusavõistlus nädalavahetuse kohta. Iga teine nädalavahetus peaks enamasti olema võistlemisest vaba.

- Võistlustel olgu mängulisust, mis paneks proovile tehnilised oskused ja võistlused peaksid olema erinevat tüüpi.
- Lapsed võivad osaleda ka teiste spordialade võistlustel.

TEHNIKA

Kogu treeningtegevus peaks tagama suusatehnika põhioskuste omandamise ja tehnikat arendatakse peamiselt mängulise tegevuse (teatevõistlus, kullimäng) kaudu, kus tegevused on korraldatud nii, et lapsed ise avastavad häid tehnilisi lahendusi. Lihtne viis kõiki arendada ja proovile panna on kasutada erinevat maastikku, erineva kaldega nõlvasid ja erinevaid treeningvahendeid nagu koonused, väravad ja postid. Suusakross ja suusakeskused on pidevas arengus ning seetõttu on oluline teha selliseid treeninguid kogu talve vältel.

TEHNIKA ÕPETAMISE METOODIKA

- Peamine rõhk olgu situatsiooni- ja harjutuspõhisel suusaõppel;
- Tempoka ja mitmekülgse aktiivsuse saavutamiseks erguta lapsi lihtsate ülesannetega, mis tuleb tegevuse / liikumise käigus lahendada;
- Planeeri treeningud ja vali selline maastik, mis lapsi arendab, pannes proovile põhilised tehnikaoskused.

RULLSUUSATREENING

Kas lapsed peaksid alustama rullsuusatreeninguga? Selle vanusegrupi jaoks üldiselt rullsuusatreeningut ei soovitata, kuid see ei ole „keelatud“. Riigi mõnes osas on rullsuusatreening suurema osa talvest ainus alternatiiv. Kui laps tegeleb rullsuusatreeninguga, tuleb järgida mõningaid tähtsaid nõudeid:

- Kanna hoolt turvalisuse eest (kiiver, autovaba tegevuspiirkond jne);
- Kogu treening toimugu piiratud alal;
- Panusta mitmekesisele tegevusele, takistusradadele ja mängulisele tegevusele;
- Lapsed võiksid kasutada kergeid lastele mõeldud rullsuuski. Võib kasutada ka rulluiske. Võib kasutada ka laenutatud varustust.

Sõltuvalt rullsuusast on nende ratastel erinev veereomadused. Tihti on see märgistatud kategooriates 1–3 (4), kus 1 kategooria on kõige parema ja 3 (4) kõige raskema veeremisega. Algajaile ja lastele on mõistlik valida 1 kategooria rullid. Need rullsuusad

annavad vähese jõu kasutamisega hea edasiliikuvuse ja arendavad seekaudu tasakaalu ja suusaoskusi, kuid annavad ühtlasi õnnestumise / selgekssaamise tunde. Muuseas on tähtis, et laste rullsuusad oleksid kerged ning nendega saaks mängu käigus või suuna muutmiseks lihtsasti manööverdada. Suusaklubis / treeninggrupis oleks mõistlik otsustada, milliseid rulle kasutatakse. Nii saavad kõik treenida sama kiiruse ja veereomadustega rullsuuskadel.

SUUSKADE MÄÄRIMINE

Lapsed peaksid 12. eluaastaks omandama põhilised varustuse hoolduse ja suuskade määrimise oskused. Lapsed peaksid suutma oma varustuse treeninguks ette valmistada võimalikult noorelt ja just tegevuseks tarvilikul määral. Omandamist vajavad põhioskused on:

- suuskade puhastamine;
- teadlikkus liivapaberi kasutamise tähtsusest;
- määrideala tundmine;
- tahke määride kasutamine;
- kliistri kasutamine;
- oskus leida treeningu jaoks õige määre;
- parafiini pealekandmine, maha kraapimine, harjamine.

Kõige tähtsam on näidata lastele, et suusarõõmu saab suurendada ka ilma, et tuleks osta uus suusapaar või kasutada kalleid hooldusvahendeid.

MEELESPEA VANEMATELE JA TREENERITELE

- Keskendu enim kõigi põhiliikumisoskuste edasiarendamisele ja jälgi samal ajal, et arendataks suusaspetsiifilisi oskusi:
 - luba lastel oma oskusi täiendada täpselt valitud harjutuste abil, mis keskenduvad paindlikkuse, kiiruse ja suunavahetusskuse arendamisele.
- Aina tähtsamaks muutub füüsilise võimekuse mõjutamine järgmiste tegevuste kaudu:
 - edasi arendada vastupidavust pikkade treeningute / tegevuste ja teatevõistluste abil;
 - arendada jõudu harjutuste abil, mis kasutavad ainult lapse enda keharaskust;

- tuua sisse erinevaid hüppeid, aga ka just sellised erialased hüppeharjutusi, mis aitavad kaasa jõu- ja plahvatuslike võimete arengule;
- arendada liigeste liikuvust venitusharjutuste abil;
- Pööra rõhku ka vaimsete võimete arengule, sealhulgas oskusele keskenduda igale sooritatavale harjutusele;
- Hoia meeles, et rõõm ja saavutustunne kasvatavad võimalust, et lapsed jäävad kogu elu jooksul aktiivseteks;
- Julgusta ja alusta palju ka mitteorganiseeritud tegevusi.

HOOAJAPLAANI NÄIDIS

Selles vanuses ei ole aasta- või hooajaplaani koostamine tähtis. Siiski on palju klubisid, kes koostavad hooaja ülevaate, mis sisaldab teavet treeningute, laagrite, talgute, reise ja võistluste kohta. Selline plaan on tihti asendamatute vanematele / hooldajatele, kel on klubis rohkem aktiivseid lapsi ja sportlastele, kes tegelevad korrigeerimisega mitme spordialaga. See plaan võib aidata, et ka kiiretel argipäevadel oleks alati kõigil teada, milleks end ette valmistada.

Hooajaplaan

Detsember		Jaanuar		Veebruar		Märts		Aprill		Kommentaariid
1		1		1		1	Treening	1	Lihavõtted	
2	Klubilaager	2		2	Treening	2		2		
3		3		3		3	Võistlus V, al 8a	3		
4		4		4		4	Peretuur	4		
5		5	Treening KL	5		5		5		
6		6		6		6		6		
7		7		7	Täiskuumatk	7	Teatevõistlused KL, 8-10, 11-13, 14-16	7		
8		8	Võistlus	8		8		8	Suusamängupäev	
9		9		9	Treening KL	9		9		
10		10	Seeriavõistlus KL	10		10	Võistlus Kl, al 8a	10		
11		11		11	Võistlus koduradadel	11	Teatevõistlused V, 2km 8-12, 3km 13-16a	11		
12		12	Treening	12		12		12		
13	Treening	13		13		13		13		
14		14		14	Seeriavõistlus KL	14		14		
15	Treening / jõulupidu	15		15		15	Treening V	15	Hooajalõpu matk	
16		16		16	Treening V	16		16		
17		17		17		17	Suusakross	17		
18		18		18		18	Suusakross	18		
19		19	Treening	19	Võistlus KL	19		19		
20		20		20		20		20		
21		21		21	Talveheaeg	21	Võistlus al 8a	21		
22		22	Võistlus V	22		22	Treening	22		
23		23		23	Talveheaeg	23		23		
24		24		24		24	Klubivõistlused	24		
25		25		25		25		25		
26		26	Treening KL	26	SVS	26	Laste võistlus/üritus	26		
27		27		27		27		27		
28		28		28		28		28		
29		29	Võistlus KL			29		29		
30		30				30		30		
31	Aastalõpuvõistlus V	31	Seeriavõistlus V			31				

TREENINGGRUPI PERIOODIPLAANI NÄIDIS

Paljud klubid saavad sportlastele ja vanematele / hooldajatele laiali või panevad oma koduleheküljele üles klubi tegevust kajastavad perioodiplaanid. Järgnevalt üks sellise plaani näidis, mis katab perioodi augustist oktoobrini. Plaan näitab, mida sügisesed treeningud sisaldavad ja mida tuleb lastel / vanematel meeles pidada.

Nädal	Teisipäev 17.30	Neljapäev 18.30	Kommentaar
32	Klubihooned, harjutused jalgpalliplatsil / selle ümber	Klubihooned, põhiharjutused ja jõutreening	Neljapäeval koostöökohtumine vanematega. Pea meeles vahetusriided ja söök.
33	Klubihooned, jooks Heiani	Klubihooned, rullsuuskade proovimine	Võta kaasa kepid, suusasaapad, joogivõõ
34	Kool, aktiivusrada	Kergejõustikustaadion, üllatustegevused	Pea meeles helkur
35	Mäesuusanõlv	Postimaja parkimisplats, rullsuusad / rulluisud	Võta mäele kaasa kepid. Pea meeles kiiver ja helkur (igal rullsuusatreeningul).
36	Valgustatud rada, täringutega intervall	Klubihooned, põhitreening ja jõuharjutused	Kasuta jalanõusid, mis võivad määruda
37	Kool, tempokas aktiivusrada	Parkimisplats postimaja kõrval, rullsuusad	Pea meeles kiiver ja helkur
38	Mäesuusanõlv	Klubihooned, sörk Heiani ja soo-ragbi	Pea meeles madalad maastikukepid mäesuusanõlva jaoks
39	Klubihooned, suusaaeroobika ja jõud	Postimaja parkimisplats, rullsuusad	Pea meeles kiiver ja helkur
40	Valgustatud rada, intervall täringutega	Klubihooned	Koostöökohtumine neljapäeval. Pea meeles vahetusriided, söök, jook.

Näidistreening. Liikumisviis: suusatamine / Vanus: 10 aastat / Treeningu kestus: 60 minutit

Aeg	Tegevus	Selgitus
10 minutit	Jalgpall ühel suusal	Moodusta kaks võistkonda ja sea üles kaks väravat. Kõik panevad kepid ära ja võtavad ühe suusa jalast. Mängi tavalist jalgpalli. Poole mängu peal pane suusk teise jalga.
10 minutit	Kummuli koonused	Moodusta kaks võistkonda. Pooled märkekettad on „õigesti“ ja pooled „pahupidi“ (Võid kasutada koonuseid, millest pooled on pikali ja pooled püsti). Ühel võistkonnal tuleb kõik õiget pidi keerata, teisel tagurpidi. Võistkonnad tegutsevad umbes 4 minutit, seejärel paus ja vahetus.
10 minutit	Hobune ja kaarik	Suusatatakse kahekaupa, üks ees ja teine taga. Tagumine hoiab esimese keppidest, esimene veab tagumist mööda rada edasi. Klassikatehnika puhul hoiab tagumine nõõrist, mis on kinnitatud esimese keha külge (et oleks võimalik keppidega tõugata). Moodusta ring, mida mööda hobune ja kaarik peavad sõitma. Tegevust võib läbida ka võistlusena.

Aeg	Tegevus	Selgitus
10 minutit	Pendelteade	Moodusta 6–8 liikmelised võistkonnad. Pooled võistkonna liikmed lähevad teatud kaugusele. Üks laps alustab ja suusatab teisele poole oma võistkonna liikmete juurde, kus toimub pendlit järgmisele andes vahetus. Nii suusatakse edasi-tagasi. Alternatiivid: ilma keppideta, keppidega, ühe suusaga (üks kord mõlema jalaga), tagurpidi.
15 minutit	Võta-ese-üles-teatevõistlus	Sportlased suusatavad tavalisel viisil mäest üles, ümber koonuse ning laskumisel tuleb kiirust vähendamata üles korjata üks ese (markerketas, tennispall jne). Kui ese korjatakse üles, toimub otsekohe vahetus. Kui ese jääb laskumisel korjamata, tuleb teha trahviring. Võistlust võib teha ka ilma trahviringita: siis peavad võistlejad korjama teatud arvu esemeid. Võitja on see, kes seda esimesena teeb.
5 minutit	Lõpetus ja venitus	Kerge venitus

Näidistreening. Liikumisviis: maastik / Vanus: 10 aastat / Treeningu kestus: 55 minutit

Aeg	Tegevus	Selgitus
10 minutit	Kullimäng palliga	Palliga mängija on kull. Uueks kulliks saab see, kes saab palliga pihta. Mängu mitmekesisemaks muutmiseks muuda reegleid: osalejad võivad pall käes vabalt liikuda; osalejad ei tohi pall käes liikuda; osalejad teha palliga kaks sammu.
19 minutit	Tipp ja Täpp	Moodustatakse kahesed paarid. Kõik paarid joonduvad mänguplatsi keskele, seljad paarilisele vastakuti. Üks paarilistest on Tipp, teine Täpp. Kui treener hüüab „Tipp“, jookseb Tipp nii ruttu kui suudab mööda kahest koonusest, mis seisavad teatud maa eemal jooksja väljaku poolel. Täpp proovib Tipi enne koonuseni jõudmist kätte saada. Kui treener hüüab „Täpp“, proovib Täpp jõuda finišisse enne, kui Tipp ta kätte saab. Kui treener hüüab „Paigal“, seisavad kõik paigal. Alternatiivid: loe punkte: Punkti saamiseks tuleb jõuda finišisse ilma, et osaleja kinni püütaks. Punkti saab osaleja kinnipüüdmisel. Punkt arvestatakse maha, kui osaleja „paigal“ ajal liigutab. Varieeri põlvedel istumise, kõhuli-selili lebamise, plangu peal seismise jms-ga.
10 minutit	Uisuhüpe kontrollhüppega ja ilma	Uisumitatsioon kontrollhüppega – juhis osalejatele: seisa siledal pinnal; hüppa parema jalaga üles (kontrollhüpe), leia maandudes täielik tasakaal, liigu alla, lükka kogu jõud küljele, maandu vasakul jalal. Hüppa vasaku jalaga üles (kontrollhüpe), leia maandudes tasakaal, lase põlvedest alla ja tõuka kogu jõud küljele, maandu paremal jalal (algpositsioon). Alusta 10 kordusega ja tõsta korduste arvu treeningperioodi jooksul. Uisumitatsioon ilma kontrollhüppeta: juhis osalejatele: <ul style="list-style-type: none"> • seisa tasasel pinal, tõuka kogu jõud parema jalaga küljele; • maandu vasakul jalal; • leia täielik tasakaal, tõuka kogu jõud vasaku jalaga küljele; • alusta 15 kordusega ja tõsta korduste arvu treeningperioodi edenedes.

Aeg	Tegevus	Selgitus
10 minutit	Teatejooks „Pallid ämbris“	Aseta üks ämber mäenõlva keskele ja teine tippu. <ul style="list-style-type: none"> • alusta harjutust mäenõlva keskel kahe ämbris oleva palliga; • moodusta 2–3 liikmelised võistkonnad; • osalejad jooksevad poolel mäel asuva ämbrini, võtavad tennisballi ja viivad selle mäe tipus ootavasse ämbrisse, seejärel jookseb võistleja alla keskmise ämbri juurde ja viib järgmise palli tippu. Seejärel jookseb alla ja vahetab. Sõltuvalt osalejate vanusest ja treeningu eesmärgist võib enne otsustada, mitu ringi joostakse; • kui keskmine ämber on tühi, jookseb osaleja tippu ja viib pallid (ühekaupa) keskele. NB! Mõlemad pallid tuleb viia keskelt üles või vastupidi.
10 minutit	Täringuteade	Reasta ühele joonele kuus koonust (kasuta võimalusel nummerdatud koonuseid, kus lähima number on 1, järgmisel 2 jne.) Moodusta kaks või enam kuni neljaliikmelist võistkonda. Võistkonna esimene heidab täringut ja jookseb vastavalt saadud silmade arvule õige numbriga koonuseni, jookseb tagasi ja vahetab järgmisega, kes viskab täringut jne. Otsustage, mitu tiiru joostakse. Võidab esimesena oma tiirud täis jooksnud võistkond.
5 minutit	Lõpetamine	Venitus

Näidistreening. Liikumisviis: spordisaal / Vanus: 10 aastat / Kestus: 60 minutit

Aeg	Tegevus	Kuidas?
10 minutit	Kümne söödu mäng	Moodusta kaks võistkonda. Mängijad viskavad palli omavahel oma võistkonnas nii, et see ei puuduta põrandat ning ilma, et teise võistkonna liikmed palli kätte saaks. Võistkond teenib punkti, kui palli visatakse maad puutumata 10 korda järjest. Kui pall maha kukub, võivad mõlema võistkonna mängijad selle võtta ja uuesti lugema hakata. Võistlejad loevad kõva häälega.
10 minutit	Koonuste toomine	Moodusta kaks võistkonda ja jaota mänguplats kaheks (nagu <i>Dodgeball</i> 'is). Paiguta mõlema võistkonna taha 10 koonust. Võistkonnad peavad hankima koonuseid teise võistkonna alalt, et enda võistkonnale võimalikult palju koonuseid saada. Koonuste alal on „vaba tsoon“. Vastavõistkonna alal liikuv koonusega mängija tohib kinni võtta. Kinnipüütud mängija paneb sel juhul koonuse otse maha ja see viiakse koonust omava võistkonna juurde. Kinnivõetud mängijal tuleb naasta oma väljakule enne kui ta saab uuesti väljaku teiselt poolt koonuseid püüdma minna.

Aeg	Tegevus	Kuidas?
25 minutit	Jõud	<p><i>Trügimine:</i> Harjutus paaridele: mõlemad panevad käed seljale risti, seisavad ühel jalal ja proovivad teineteist tasakaalust välja ajada, vaheta jalga kindla aja möödudes.</p> <p>Üksteise rullimine harjutus paaridele: üks lamab kõhuli ja proovib end teha nii raskeks kui võimalik. Teine proovib lamaja selili saada. Vahetatakse 1 minut pärast proovimist või kui teine on selili.</p> <p><i>Seljakott / kandekott:</i> Harjutus paaridele: üks kannab teist seljas. Võib minna punktist A punkti B või teha kükke. Juhul, kui tehakse kükke, on kukkumiste ja vigastuste vältimiseks soovitatav hoida millestki kinni.</p> <p>Variatsioon: Juhul, kui osalejad on piisavalt tugevad, võib seda harjutust teha teatevõistluse vormis.</p> <p><i>Käru:</i> Tehakse paaris: üks on vedaja, teine käru. Käiakse umbes 10–15 sekundit, tervitatakse teisi, siis vahetavad. Variatsioon: Kui osalejad on piisavalt tugevad, võib seda jõuharjutust teha teatevõistluse või kullimängu vormis.</p>
10 minutit	Killer-madrats	<p>Igal võistkonnal on üks madrats, võistkonnas võib olla palju liikmeid. Madratsit tuleb järel vedada, visata või lükata punktist A punktini B võimalikult lühikese ajaga.</p> <p>Varieerimine:</p> <ul style="list-style-type: none"> • muuda korduste arvu; • üks osaleja lamab madratsi peal; • võistkond kannab madratsit pea kohal; • võistkond kannab madratsit õlgadel; • madratsit veetakse tagurpidi ja / või külge ees; • madrats on pikuti; • kõik variatsioonid pannakse kokku üheks <i>killerteatevõistluseks</i>.
5 minutit	Lõpetus	Venitus

Näidistreening. Liikumisviis: suusatamine / Vanus: 12 aastat / Treeningu kestus: 90 minutit

Kestus	Tegevus	Selgitus
10 minutit	Kümne söödu mäng	<p>Moodusta kaks võistkonda. Palli visatakse mänguplatsil mängijalt mängijale nii, et see ei puutu maapinda.</p> <p>Teine võistkond üritab palli endale saada. Kehaline kontakt ei ole lubatud. Kui võistkond sooritab palli kaotamata 10 viset, on ta võistluse võitnud või teeninud 1 punkti.</p>
10 minutit	Jalgpall ühel suusal	<p>Jaga treeninggrupp kaheks võistkonnaks ja sea üles kaks väravat. Kõik panevad kapid kõrvale ja võtavad ühe suusa jalast. Mängi tavalist jalgpalli. Poole võistluse ajal pane suusk teise jalga.</p>
10 minutit	Suusata laugel laskumisel	<p>Võisteldakse paaris. Anna stardikäsklus ühtlaste vahedega. Suure kiiruse saavutamiseks kasutatakse klassikalise sõiduviisi vaheldutõukelist või uisutehnika paaristõukelist 1-sammulist sõiduviisi. Varieerimine: tegevust võib läbi viia teatevõistlusena.</p>
10 minutit	10 tõukega paaristõugete test	<p>Osalejad teevad vastu parajat mäenõlva 10 paaristõuget ja märgivad punkti, kuhu jõuti. Seejärel libisetakse rahulikult tagasi starti. Nii tehakse neli korda. Kas nad suudavad jõuda kaugemale?</p>

Kestus	Tegevus	Selgitus
15 minutit	Kolmnurk-teatevõistlus- tehnika	Moodusta neljaliikmelised võistkonnad. Paiguta kolme vahetuskohta koonus / tähis (eelistatult vahelduval maastikul). Esimese tähise juures esimese ja neljanda etapi sportlane, teise juures seisab teise etapi sportlane ning kolmanda tähise juures kolmas sportlane. Etappide näidised (tuleb kohandada maastikuga): <ul style="list-style-type: none"> • 1. etapp lubatud vaid paaristõuked / PT kahesammuline sõiduviiis; • 2. etapp lubatud vaid vahelduvtõukeline klassikatehnika / PT ühesammuline sõiduviiis; • 3. etapp lubatud vaid käärtõus / libisammtõusuviiis. Kõik võistlejad läbivad kõik etapid neli korda.
20 minutit	Intervall „Kaheksajalg“	Jaga treeninggrupp kolmeks võistkonnaks ja valmista ette neli erinevat rada (jalga) algusega radade ristumiskohast: <ul style="list-style-type: none"> • üks rada paremale, pöördega ümber koonuse, sama rada tagasi; • üks rada otse, pööre ümber koonuse, sama rada tagasi; • üks rada pehmes lumes (paaristõuked kui treeningul on uisutehnika); • üks rada tõusust üles, ümber koonuse / tähise, sama rada tagasi. Variatsioonide võimaluse otsustavad maastik ja rajaolud. Alternatiivid: <ul style="list-style-type: none"> • Tegevus läbitakse teatevõistlusena, kus üks osaleja läbib ühe raja / jala, teine läbib sama raja / jala või valib teise raja / jala jne. • Tegevus sooritatakse individuaalselt, kus osalejatel on ajaline piir 1 minut (enne uue raja / jala valimist peab alati ristumiskohast läbi käima).
10 minutit	Suusahoki	Kõik panevad kepid ära ja saavad hokikepi. Treeninggrupp jaotatakse kaheks ja mängitakse hokit.
5 minutit	Lõpetus	Venitus

Näidistreening. Liikumisviis: maastik / Vanus: 12 aastat / Treeningu kestus: 90 minutit

Kestus	Tegevus	Selgitus
10 minutit	Metsas jooksmine	Sportlased kogunevad treeneri selja taha. Treener jookseb kõigest teele sattuvast risti ja põiki ja üle ja alt läbi. Need, kes nii kiiresti joosta ei suuda, võivad mängu piirides ka lõigata, et grupile järele jõuda.
10 minutit	<i>Dodgeball</i>	Siin on igaüks enda eest. Kasuta sõltuvalt mängijate arvust 1–3 palli. Palliga tohib teha kuni kolm sammu. Kui palliga mängija saab pallita mängijale pihta nii, et pall ei ole maad puudutanud, peab pihtasaanu enne mängus jätkamist jooksmas ümber tähise / koonuse. Kui aga mängija püüab palli kinni, tuleb hoopis viskajal joosta.
10 minutit	Neli reas	Moodusta kaks või neli võistkonda. Moodusta nööri abil iga teise võistkonna kohta ruudustik (4x4 ruutu). Iga võistkond saab neli vesti või rajatähist. Võistkondadel on erinevad värvid. Signaali peale peab iga võistkonna üks liige jooksmas võrgustikuni ja vesti / rajatähise ruutu panema. Seejärel joostakse tagasi oma võistkonna juurde tagasi ja toimub vahetus, kus järgmine teeb seda sama. Kui kõik vestid / tähised on võrku pandud, jätkab järgmine vestide / tähiste paigutust tühja ruutu. Nii jätkub võistlus kuni üks võistkond suudab saada neli vesti / rajatähist ritta.

Kestus	Tegevus	Selgitus
30 minutit	Imitatsiooniharjutused	<p><i>Sammhüpped keppidega ja ilma:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • leia lauge tõus (võib teha ka tasasel maal) ja märgi stardijoon; • palu lastel hüpata kümme hüpet mäest üles (mõlemal jalal viis hüpet); • märgi kui kaugele igaüks jõuab, enne kui nad taas rahulikult alla lähevad; • lapsed teevad harjutust neli kuni kuus korda. <p><i>Kõlpidine uisuimitatsioon:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tegevus toimub laugel tõusul (võib harjutada ka tasasel maal või toas). • Palu lastel seista nõlval kõlg ees. Harjutus on sooritatud, kui sportlane tõstab oru poolse jala risti üle teise plahvatusliku hüppega, ise liikudes ülesmäge. Silmavaade ja ülakeha peavad olema kogu aeg liikumissuunaga risti. • Lapsed teevad kümme tõuget. Enne rahulikult alla stardini jalutamist märgi, kui kaugele igaüks jõudis. • 1.5 minutit pausi. • Palu lastel end 180 kraadi pöörata ja tee sama teise jalaga. • Märgi kui kaugele jõuti. Kas vasaku ja parema jalaga oli erinevus? • Lapsed teevad harjutust 4–6 korda.
	Imitatsiooniharjutused jätkuvad	<p><i>Uisuimitatsioon kontrollhüppega</i></p> <p>Juhised lastele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • seisa tasasel pinnal; • hüppa paremal jalal üles (kontrollhüpe), leia tasakaal, lase põlvest alla ja tõuka kogu jõud küljele; • maandu vasakule jalale, hüppa vasaku jalaga üles (kontrollhüpe), leia tasakaal, mine põlvest alla ja vii kogu raskusjõud küljele ning maandu paremal jalal (algpositsioon); • lapsed võiksid alustada 10 kordusega, tõsta treeningperioodi käigus järkjärgult korduste arvu. <p><i>Uisuimitatsioon kontrollhüppeta</i></p> <p>Juhised lastele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • seisa tasasel maal; • lüikka kogu raskusjõud parema jalaga küljele; • lapsed võiksid alustada 15 kordusega ja kordusi treeningperioodi edenedes tõsta.
20 minutit	Lühike teatevõistlus	<p>Moodusta neli võistkonda. Anna igale võistkonnale kaardipakist üks äss. Pane teised mängukaardid mäenõlva otsa. Kui kaart, mis keeratakse ringi, on võistkonna omaga samast mastist, võib võistleja selle kaardi oma võistkonnale viia. Kui kaart on teisest mastist, keeratakse see jälle ringi ja võistleja läheb oma võistkonna juurde ning toimub vahetus. Võidab võistkond, kes kogub esimesena kokku 13 kaarti.</p>
10 minutit	Lõpetus	Venitus

Näidistreening. Liikumisviis: spordisaal / Vanus: 12 aastat / Treeningu kestus: 90 minutit

Kestus	Tegevus	Selgitus
10 minutit	Kümne söödu mäng	<p>Jaga mängijad kaheks võistkonnaks. Mängijad viskavad palli omavahel oma võistkonnas nii, et see ei puuduta põrandat ning ilma, et teise võistkonna liikmed selle kätte saaks. Punkti saamiseks tuleb sooritada maad puutumata 10 viset.</p> <p>Kui pall maha kukub, võivad mõlema võistkonna mängijad selle võtta ja tuleb uuesti lugema hakata. Võistlejad loevad kõva häälega.</p>
10 minutit	Koordinatsioon mattidel	<p>Reasta põrandale kolm võimlemismatti (kui on palju treenijaid, siis moodusta mitu kolme madratsiga rida). Kõik treenijad teevad harjutust matil kaks korda, matist väljaspool rahulik sörk.</p> <p>Näidisharjutused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • eespidi jooks; • tagurpidi jooks; • pikad sammud; • jalatõuge taha; • kõrge põlvetooste; • saa pikaks; • madalkõnd; • kukerpall; • koosjalu hüpped; • keksimine; • jänesehüpe (käed maas hüpe edasi).
20 minutit	Koordinatsioon / tasakaal	<p><i>Tasakaaluharjutus pinkidel 1</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Seistakse kaheste paaridena samal pingil ja proovitakse teist tasakaalust välja / pingilt maha lükata / puksida. Tohib kasutada ainult käsi. • Vaheldus: Seistakse pingil üksteise kõrval. Jala väliskülj puudutab teise jalga ja proovitakse teist tasakaalust välja ajada. <p><i>Koordinatsiooniharjutus paralleelsetel pinkidel</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pingid seatakse paralleelselt. Pinkide vahe ja harjutuse raskus valitakse vastavalt harjutajate tasemele. • Ideid harjutuseks. Hüppa pingilt pingile (jalad koos, ühe jalaga). Jookse pingist eemale / pinkide vahel. Hüppa üle pinkide (tagurpidi, pöördega, maandu ühele jalale). <p><i>Pingil tasakaalu hoidmine palliga 1</i></p> <p>Käiakse paaris. Üks seisab pingil ja teine põrandal, söödetakse omavahel palli.</p> <p><i>Variatsioon:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasuta raskemat ja / või suuremat palli; • Tee trikiga viskeid; • Püüdja seisab ühel jalal; • Mõlemad seisavad pingil. <p><i>Pingil tasakaalu hoidmine palliga 2</i></p> <p>Pingid seatakse üksteise järele. Osalejad testivad oma tasakaalu erineva kõndimisviisi, hüpete jne-ga, mida tehakse edaspidi, tagurpidi, pimesi jne.</p>

Kestus	Tegevus	Selgitus
25 minutit	Jõu- ja paarisharjutused	<p><i>Vastastiku kahe käega patsu löömine</i> Võetakse paari ja seistakse vastakuti kätekõverduasendis. Harjutajad proovivad lüüa teistele patsu ilma, et mängupartner saaks temale vastu lüüa. Üks löök annab ühe punkti.</p> <p><i>Rütmiline stabiliseerimine</i> Paarilised istuvad vastamisi, käed kõhul risti. Jalad olgu õhus – jalgu kasutades proovitakse teine asendist / tasakaalust välja ajada.</p> <p><i>Seistes maadlus</i> Võetakse paari. Paarilised seisavad vastakuti, jalad kindlalt maas. Hoiavad üksteise käsivartest ja proovivad teist sellisest positsioonist välja maadelda.</p> <p><i>Hüppa üle neljajalgsest</i> Võetakse paari. Üks läheb käsipulki asendisse, teine hüppab (kõlg ees) üle „neljajalgse“ ja roomab seejärel kõhu alt läbi. Nii tehakse kümme korda. Seejärel vahetus.</p> <p><i>Käru</i> Võetakse paari. Üks on käru, teine kärutaja. Käiakse 10–15 sekundit ringi ja tervitatakse teisi, siis vahetatakse. Neid tegevusi võib läbida ka teatevõistluse vormis.</p>
10 minutit	Korvpall	Moodusta kaks võistkonda ja mängi korvpalli
10 minutit	Lõpetus	Venitus

2. 4. LASTETREENERI ROLL

Treeningu kõrgeim eesmärk olgu, et kõik sportlased oleksid kogu treeningu jooksul aktiivsed. Seetõttu on treeneril oluline ülesanne tagada treeningtunni organiseeritus nii, et kõik oleksid pidevalt aktiivsed ning treeningul ei tekiks pause ja ootamist. Hea treeningtund sisaldab 55 minutit aktiivset tegevust, mis on:

- lõbus ja arendava sisuga;
- positiivsete elamustega ja pakub saavutamismõnna;
- kõiki märkav.

On heaks tavaks, et treenerite arv vastab treeninggrupi suurusele, et iga last nähtaks ja iga lapse eest hoolitsetaks, kuigi nende vanus, keheline areng ja võimekus võib varieeruda. Kasuta julgelt abitreenerid (näiteks vanemaid või noori, kes soovivad oma panuse anda).

Norra seaduste kohaselt peavad kõik laste treenerid omama politseitõendi. Siit leiad infot politseitõendi taotlemise kohta:

www.idrrettsforbundet.no/klubbguiden/politiattest

HEA TREENER LAPSE JAOKS

- *Planeerib* nii, et treeningtundi on lihtne läbi viia ja tegevused edenevad sujuvalt.
- *Ergutab* lapsi aktiivsele tegevusele. Väldib järjekordi, pause ja kasutab vähe aega selgitamiseks, palju aega liikumisele.
- *Motiveerib* lapsi rohke kiituse ja eduelamuste kinnistamise kaudu.
- *Individualiseerib* treeningu, märkab iga last ja proovib harjutused kohandada igale lapsele vastavaks.
- Näeb kõiki, teab kõikide laste nimesid ja kasutab nimesid aktiivselt.

2. 5. TREENINGU PLANEERIMINE

Efektiivse ja sihipärase treeningu läbiviimiseks on vajalik treeningu planeerimine. Vähesese planeeritusega kaasneb juhuslik tegevuste valik, napp mitmekesisus ja vähene areng, ebapiisav treeningu kohandamine ja organiseeritus (palju ootamist). Mitte ükski treener ei ole nii hea, et võiks endale lubada planeerimata treeningut!

- Meie planeerime eelistatult perioodide kaupa: üldine hooaja plaan (või sügishooaja ja talvehooaja) ja detailsem plaan kuu või nädala jaoks.
- Lisaks tuleb iga treeningtund eraldi põhjalikult planeerida.

Kui sportlased on noored, piisab aastaplaanist. Ei planeerita süsteemselt, kuid tuleks omada ülevaadet aasta jooksul tehtavatest tegevustest, et ka vanemad saaksid kaasa aidata sellele, et lastel oleks piisavalt ühistreeninguid ja võistlusi. Sportlasele sobiva nädalakoormuse jaotamiseks võib olla mõttekas innustada sportlasi ja vanemaid koostama ülevaatlikku nädalaplani, mis annab teavet erinevate spordialade treeningust, koolitööst ja muudest tegevustest.

Perioodiplaanid on heaks abimeheks nii treenerile kui ka vanematele. Need on kättesaadavad klubi kodulehel ja peaks sisaldama järgmist informatsiooni:

- kuupäevad, kellaajad, treeningu tüüp ja treeningvahendite kirjeldus;
- treeningu sisu, ühismatkad, laagrid, võistlused.

Treeningtunni plaan on heaks abimeheks nii treenerile kui ka abitreenerile. See peaks sisaldama järgmist informatsiooni:

- sisu ja läbiviimine;

- tegevuskoht;
- kes seab valmis treeningvahendid jms;
- nimekiri treeninguks vajalikest treeningvahenditest.

OOTUSED TREENERITELE

Treenerid peaksid:

- omama teadmisi treeningust (seda nii treeningute juht kui ka võimalikud abitreenerid);
- oskama luua aktiivset tegevustikku;
- hoolitsema kõigi laste eest;
- looma rõõmsa ja eduelamusi pakkuva keskkonna;
- kaasama lapsi otsustamisse;
- teadma ja praktiseerima spordi põhiväärtusi.

TREENINGTUNNI PLANEERIMINE

Rõhku pöörata järgmisele:

- võimalikult suur aktiivsus, võimalikult vähe juttu ja järjekorras seismist;
- lihtne korraldus;
- harjutused, mis pakuvad eduelamusi iga tasemega lastele;
- kasuta erinevaid mängu, erinevaid harjutusi, harjutusradasid, ringharjutusi ja kõige väiksematele emotsionaalseid teatevõistlusi;
- klassika- ja vabatehnika võrdne jaotus;
- perede kokkusaamised, et tutvustada liikuvat / rohke õuesolemise värskes-õhus-liikumisega rekreatiivset elustiili.

2. 6. VANEMATE ROLL SPORDIS

Spordi lapse jaoks meeldivaks muutmisel on lapsevanemal tähtis roll. Lapsevanemad on eeskujud, aga ka vajalikuks toeks nii lapsele, treenerile kui ka treeninggrupile.

Vanemad kui eeskujud:

- ole ise aktiivne;
- olles koos lastega aita luua aktiivne õhkkond;
- näita, et aktiivne tegevus on lõbus;
- löö kaasa, et lapse treeningkeskkonnas areneks / moodustuks ühte hoidev kogukond ja sõpruskond;

- kasuta ka vabal ajal eriti just kodu lähiümbrust ja selle pakutavaid võimalusi.

Vanemad kui toetavad pealtvaatajad:

- Näita, et aus mäng on tähtis ja reegleid peab austama.
- Pea meeles, et sport on lapsele eelkõige õppimise ja arengu, mitte saavutuste ja tulemuste jaoks.
- Sinu ülesanne on aidata luua positiivseid õppimiselamusi kõigile lastele, kes osa võtavad.
- Sinul kõrvalseisjana on ülesanne olla toetaja, mitte treener.
- Kui oled milleski eriarvamusel, räägid sellest nelja silma all otse treeneriga.

Vanemad klubi toetajana:

- Paku end vabatahtlikult appi, et aidata spordiühendusel luua lastele võimalusi spordis kaasa löömiseks.
- Löö kaasa talgutel.
- Küsi klubi juhtidelt, mida saaksid nende aitamiseks teha.

Nõuanded vanematele:

- Vii lapsed kodu lähedale matkale, trenni, võistlustele.
- Tutvu *Arenguredeliga* ning jää sellele truuks.
- Omanda põhiteadmised treeningu ja toitumise kohta.
- Aita suuskade määrimise, treeningule ja võistlustele minemise transpordiga, osale treenerina ja löö kaasa klubi sotsiaalsetes tegevustes.
- Ole lapsevanemaks, kellega suusagrupp võib ühendust võtta.

Turvalisus rullsuuskadel

Rullsuusatamine on murdmaasuusatajale väga hea treeningvahend, kuid see ei ole tegevus, millega testida oma kiiruse ja ekstreemsuse piire. Piltlikult öeldes võib ka väike mätas suure koorma uppi ajada ja seekaudu rikkuda nii suusahooaja kui ka tervise. Tihti esineb olukordi, mida me ise ei saa juhtida, kuid millega peab arvestama!

Jälgi alati, et sinuga arvestatakse ristmiku parema käe reegli puhul ning, et sul oleks alati ka (vähemalt) plaan B juhuks, kui suurel kiirusel peaks juhtuma midagi ootamatut.

Liiklusreeglid kehtivad ka rullsuusatajatele. Peame reeglitega arvestama ja lisaks mõtlema, kuidas meid liikluses mõistetakse. Paljud liiklejad on rullsuusatajate peale ärritunud ja nende paha-meel aina kasvab, kui me end viisakalt ülal ei pea.

Jälgi alati, et sinu treeningvahendid oleks korras:

- kas klambrid ja rattad on oma kohal ja kõvasti kinni?;
- kuullaagrid (puhasta ja õlita);
- hea kiiver;
- nähtav helkur;
- vajadusel lamp (ees ja taga), kui treenid pimedas.

Rullsuusatamise reeglid:

1. Liikluses treenimiseks tuleb olla rullsuuskadel vilunud. See kehtib eriti just pidurdamise ja pööramise kohta.
2. Õppimine ja harjutamine toimugu kohas, kus ei ole autoliiklust.
3. Alla 15-aastased lapsed ei tohiks rullsuusatada liiklusega teedel.
4. Sõiduteed kasutades liigu peamiselt tee paremal pool.
5. Treeni ainult endale tuttavates kohtades. Väldi suurt liiklust, ohtlikke teelt väljasõite, kurve ja ristmikke.
6. Anna teistele liiklejatele selgelt märku ja tee end liikluses mõistetavaks.
7. Pane selga eristuvad riided ja kasuta alati helkurit. Treening peaks toimuma päevavalguses.
8. Kasuta alati kiivrit. Ära unusta prille, mis silmi kaitsevad.
9. Liikluses sajabrotsendiliselt keskendumiseks väldi kõrvaklappidest muusika kuulamist.

Liiklusohutuskeskus (avaldatud 2015). Liiklusreeglid on välja töötanud Norra Suusaliit, Norra Laskesuusaliit, Teede amet ja Liiklusohutuskeskus.

PEATÜKK 3: NOORTE TREENING

Noortel tuleb eelkõige õppida õigesti treenima ja mõista, kuidas treening nende organismi mõjutab. Kuna noored jõuavad selles perioodis puberteedini, millega kaasnevad nii kehalised kui ka mentaalsed muutused, võib ka nende kehakuju ja vastuvõtlikkus treeningutele suurel määral muutuda. Muutused toimuvad ebaühtlases rütmis ja erinevat moodi, eriti nähtavaks muutuvad erinevused tüdrukute ja poiste vahel. Seepärast on eriti tähtis, et hoolitseksime selle perioodi vältel sportlaste kui inimeste eest ja prooviksime mõista protsessi, mida nad parajasti läbivad. Pannakse nad ju samal ajal proovile ka suusarajal oma võimete arendamisel. See peatükk räägib faasist, mille põhimõtteliseks nimetuseks on: **Treeni, et treenida.**

Murdmaasuusatajatel tuleks selles faasis üha enam seada esikohale aeroobne vastupidavustreening ja samal ajal arendada ka kiirust, jõudu ja painduvust. Samuti tuleb sportlastel õppida võistlustel taluma kehalisi ja psüühilisi katsumusi, mille kaudu areneb ka nende mentaalne valmisolek. Treeningu ja võistluste vahekorda tuleb püüda tasakaalustada: liiga palju võisteldes võib jääda vajaka väärtuslikest (arendavatest) treeningutest, kuid liiga vähe võistlusi võib pärssida omakorda võistlusspetsiifiliste oskuste (tehnilised, taktikalised) arengut.

Murdmaasuusatamises saavutavad eelkõige edu need, kel jätkub motivatsiooni end pidevalt arendada ja kes aja jooksul treeningule hästi reageerivad. Viimane on sõltuv sellest, kas treening on kohandatud individuaalselt ning kas treeningu sisu, koormus ja treeningute dünaamika on treenija jaoks õiged. Sportlasel ei piisa edu saavutamiseks vaid headest kaasa sündinud eeldustest. Edu saavutavad eelkõige need sportlased, kel on kõrge sisemine motivatsioon ja rõõm palju ning tugevalt treenida. Lisaks on nad järkjärgult arendanud oskust treenida sihipäraselt, teadlikult ja targalt. Just seda kutsume (treening) talendiks ja see võime on kõigist oskustest tähtsaim.

Alljärgnevalt oleme liigitanud mõned võimed, mida on murdmaasuusatajatel meie arvates tähtis sel perioodil arendada ning mis loovad aluse täiskasvanute klassis edu saavutamiseks.

Kannatlikkus

Sportlased soovivad treeningule kohest tagasisidet ja kiireid tulemusi, kuid tihti see nii ei lähe, sest edu tuleb enamasti sammhaaval. Noorte tulemused sõltuvad nende kasvust, küpsusest ja kohalike võistlejate tasemest. See ei tähenda, et noorusea tulemused ei omaks tähendust. Edu on paljude jaoks tähtsaim liikumapanev jõud. Treenerid peavad rõhutama, et areng toimub järkjärguliselt ning et areng võib jätkuda isegi kui keerulisematel / raskematel aegadel võivad tulemused olla tagasihoidlikud. Kui treenerid keskenduvad eelkõige oskuste omandamisele, on treenijatel tihti kergem tagasihoidlike tulemustega perioodidest läbi tulla.

Treeningkeskkonda peaks iseloomustama see, et treenitakse sihikindlalt just treeningnõuete kohaselt. Nõudeid ei peaks vähendama selleks, et treenijaid treeningu juures hoida. Vastupidi, treeningu peab koostama nii, et treenijal oleks võimalik arengutrepil edasi liikuda ja pidevalt oma soovitud tasemele lähemale jõuda. Rõõmus, meeldiv ja ühtehoidev treeningkeskkond on tähtis, et sportlased tuleksid läbi perioodidest, mil loomulik areng (mida esimeste aastate jooksul kogeti) peatub.

Fookus saavutustel ja arengul

Arengule keskenduvast treeningkeskkonnas annavad tooni raske treeningtöö ja treenijate suur panus, kuid samuti tuntav rõõm ja positiivsed elamused. Sellistes treeningkeskkondades on nii sportlased kui ka treener keskendunud selgete eesmärkide saavutamisele, seades samas endale treeningutel ka pisemaid sihte. Pärast treeninguid ja enda sundimist on tähtis edasiminekut kontrollida ja välja selgitada, kas seatud eesmärk sai saavutatud.

Selleks, et sportlased saavutaksid optimaalse arengu, sõltume oma spordialal pädevatest ja heade suhtlemisoskustega treeneritest. On tähtis, et treener kaasaks arenguprotsessi sportlasi ja abipersonali ning looks meeskonna, mis töötab koos ühise eesmärgi nimel. Treeneritel tuleks sportlasi aktiivselt arendada ja juhendada nii, et treenijad liiguksid soovitud suunas ja kogeksid eduelamust.

Arusaam täielikust tasakaalust

On tähtis hoolitseda iga suusataja elu terviklikkuse eest, nii et sportlased areneksid just inimesena terviklikult ja oleksid motiveeritud end arendama paljude aastate jooksul. See terviklikkus hõlmab peale spordi ka teiste eluvaldkondade korraldust – selleks on kool ja teised hobid ning perekond ja sõbrad. On oluline, et sportlasi arendataks terviklikeks kõigis eluvaldkondades ja paljude jaoks võib just teismeiga selleks keeruline tunduda. See ei tähenda, et tohiks langetada nõudmisi treening- ja puhkeaja osas, kuid optimaalse arengu tagamiseks tuleb vaadata protsessi kui tervikut.

3. 1. ARENGUPROTSESS TEISMEEAS

Lapsest täiskasvanuks saamise perioodil arenevad tüdrukud ja poisid erineval viisil ja erineva tempoga. 11–12 aastaste laste saavutusvõimes on väikesed erinevused, kuid tüdrukute / poiste saavutusvõime erinevus kasvab järsult pärast 12. eluaastat ning seda kuni 18. aastaseks saamiseni. Täiskasvanueas on sugudevaheline erinevus naiste ja meeste vahel umbes 12–13 protsenti. Lisaks on sõltumata soost suur erinevus sama kronoloogilise vanusega sportlaste bioloogilises arengus. See mõjutab treeningu sisu, kuid samuti seda, kuidas sina treenerina oma sportlasi jälgid / juhendad. Noortetreeneritele esitatakse kõrgeid nõudmisi. Sportlastega heade suhete arendamine ja vastastikune usaldus on väga olulised.

ENNE PUBERTEETI

Enne tüdrukute puberteediikka jõudmist on samavanustel tüdrukutel ja poistel vaid väikesed kehaliste võimete ja saavutusvõime erinevused. Tüdrukud ja poisid on enne puberteediikka jõudmist keskmiselt sama pikad ja ka nende kehaehitus on suhteliselt sarnane. Tüdrukutel on tavaliselt vähem lihasmassi ja neil on poistest kõrgem rasvaprotsent. Samuti on tüdrukute suuremad liigesed (s.t. puusa- ja õlaliigesed, lülisammas) liikuvad. Võib samuti tunduda nagu oleks tüdrukute ja poiste vahel selles faasis ka psühhosotsiaalsed erinevused. Poiste ja tüdrukute vahelised erinevused puberteedi eel ei ole nii suured, et neile ei saaks kohandada sama treeningut. Treenerid peavad sõltumata treenija soost arvestama treenija individuaalsete erinevustega.

PUBERTEEDI AJAL

Tüdrukud jõuavad puberteediikka keskmiselt 2 aastat poistest varem (11 ± 2 või 13 ± 2 aastat) ja keha areng on sõltuvalt inimesest väga erinev. Bioloogilise ja kronoloogilise vanuse erinevust võib olla keeruline arvestada nii treeneritel kui ka vanematel, kuid kõige rohkem noorel endal. Toimuvad suhteliselt suured kehalised muutused, mis mõjutavad nii tüdrukute kui ka poiste saavutuste arengut ja treeningute sisu. Seetõttu on vajalik, et treenerid ja vanemad seda mõistaksid ning sellest noortega avameelselt räägiks.

Meessuguhormoonid, mille kogus puberteediikka jõudes tõuseb, annavad anaboolse (kasvava) efekti ja kombinatsioonis õige treeninguga võib see sageli viia lihasmassi ja punaste vereliblede tuntava tõusuni. See annab poistele suurenenud jõuvarud ja parema aeroobse vastupidavuse ning nii muutuvad sugudevahelised saavutuste erinevused tuntavaks. Naissuguhormoonidel ei ole saavutuste arengus sama positiivset efekti. Naissuguhormoonid annavad naistele naiselikud kehakumerused, poistest erineva kehaehituse. Suurem rasvaprotsent ja väiksem lihasmass võib viia selleni, et suhteline jõud ja vastupidavus vähenevad. Selles faasis tüdrukute saavutuste areng peatub, mõne jaoks võib samuti treeningu talumisvõime väheneda ja erineva raskusega vigastused võivad tekkida ootamatult kui varem. Paljud tüdrukud võivad kogeda, et kõrgeenenud treeningkoormus ei anna neile oodatud tulemust ning see on miski, mida võib olla raske mõista ja taluda.

Tüdrukud kogevad vanuses 11–18 võrreldes sama vanuste poistega vaid poolt edasiminekut saavutustes ja vahed on eriti suured 14.–18. eluaastani. Selles tundlikus faasis on tähtis, et treenerid ja vanemad looksid noortes arusaama kehalisest arengust, toitumisest, treeningust ja edust. On tähtis, et sportlased mõistaksid, et nende areng on igati normaalne ja vajalik selleks, et tüdrukud saaksid suguliselt küpseks. Paistab eriti silma, et naissportlastel esineb poole rohkem toitumishäireid kui meessportlastel. On tähtis sel teemal nendega avatult vestelda. Seepärast on väga vajalik täiendada treenerite ridu rohkemate asjalike naistreeneritega, kes on ise keerulise puberteedia läbinud ning kes omavad teadmisi ja kogemusi noori tüdrukuid turvaliselt ja hästi elu kõige keerulisemast perioodist läbi juhtida. Kuid samuti peavad meestreenerid oskama neid probleeme sobival ning optimaalsel viisil lahendada.

Sel perioodil peavad paljud tüdrukud olema eriti teadlikud sellest, kuidas nad treeningu koostavad ja treeningule reageerivad. Tuleks

eelistada vigastusi ennetavaid treeninguid ja just tehnilist arengut. Treeneri fookus olgu protsessi eesmärkidel ja tööülesannetel, mis parandaksid erinevat tüüpi treeningu toimet ja kvaliteeti.

PÄRAST PUBERTEETI

Pärast puberteeti on kogu organism rohkem või vähem täiskasvanud ja nii tüdrukud kui ka poisid jõuavad stabiilsesse faasi. Saavutuste ja treeningu edasimineku on selles perioodis mõlemast soost sportlastel suhteliselt sarnane. Selles faasis peab treener (sõltumata treenija soost) keskenduma treeningu individualiseerimisele. See tähendab, et rakendatakse süstemaatilist treeningut, kus nii lühi- kui pikemaajaline treeninguplaan on täpselt paigas. Treeningut tuleb hinnata vastavalt kontrolltreeningute ja võistluste tulemustele ja sel viisil luua eeldus optimaalseks arenguks.

3. 2. MIDA NÕUDA NOORTEL, KES SOOVIVAD JÕUDA TIPPU?

Alljärgnevalt kirjeldame oskuseid, mis on meie arvates tähtis noortees omandada. Need ei ole absoluutsed ja sportlaste erinevas rütmis arenemise tõttu jõutakse kirjeldatud võimeteeni erineval ajal.

Kehalise valmiduse eeldused / Vajalikud kehalised võimed

Täpsustame, et sportlased peaksid suutma need nõuded täita *selle perioodi jooksul*, mitte igapäevastel treeningutel.

13.–14. aastased	15.–16. aastased
<ul style="list-style-type: none"> • suutlikkus joosta ja suusatada hea tehnikaga, madala ja keskmise intensiivsusega 1.5–2 tundi; • suutlikkus läbida võistlusolukordi (võistlusega sarnaseid olukordi) kõrge aktiivsusega 30 minutit; • valmidus sooritada põhiharjutusi peaaegu veatult, mitmete kordustega; • suutlikkus sooritada suuskadel tempomuutusi ja spurte, seda ka hea tehnikaga igas sõiduviisis. 	<ul style="list-style-type: none"> • suutlikkus joosta ja suusatada hea tehnikaga, madala ja keskmise intensiivsusega 2–2.5 tundi; • suutlikkus läbida võistlusolukordi (võistlusega sarnaseid olukordi) kõrge aktiivsusega 45 minutit; • valmidus sooritada põhiharjutusi veatult mitmete kordustega; • suutlikkus sooritada suuskadel ja rullsuuskadel tempomuutusi ja spurte, seda ka hea tehnikaga igas sõiduviisis.

Psüühilise valmiduse ja hoiakute eeldused / nõuded

Alljärgnev tabel kirjeldab, milliseid mentaalseid oskusi ja hoiakuid eeldatakse erinevates vanusegruppides.

13.–14. aastased	15.–16. aastased
<ul style="list-style-type: none"> • spordi põhiväärtuste mõistmine; • oskus mõistlikult kaotada ja võita; • täpsus ja võime teateid / selgitusi vastu võtta; • anda endast suur panus; • arendada soovi kõvasti töötada ja end maksimaalselt proovile panna; • õppida, teada ja kasutada põhiteadmisi toitumisest ja puhkamisest. 	<ul style="list-style-type: none"> • elada spordi põhiväärtuste järgi ja neid vahendada; • järgida grupi mängureegleid; • õppida rääkima treeningust treeneri ja teiste sportlastega; • põhiliste treeningpõhimõtete mõistmine; • õppida, teada ja kasutada põhiteadmisi toitumisest ja puhkamisest.

Vajalikud tehnilised ja taktikalised võimekused

Alljärgnev tabel kirjeldab, milliseid tehnilisi ja taktikalisi oskusi nõutakse erinevatel arenguastmetel. Meenutame, et kui üks eeldus on täidetud, tuleb seda oskust hoida ka järgmistel astmetel.

13.–14. aastased	15.–16. aastased
<ul style="list-style-type: none"> • suusatamise põhioskuste edasiarendamine; • oskus valida vahelduval maastikul ja erineva tempo juures õiget tehnikat, arendada sõidurütmi ja libisemise tunnetust; • arendada jõu ja lödvestuse tunnetust erinevates sõiduviisides; • hea tehnikaga sooritatud hüppega imitatsioon, jalalt jalale hüpped suuskadega, imitatsioon keppidega ja ilma. 	<ul style="list-style-type: none"> • perfektsed suusatamise põhioskused; • oskus kasutada erinevates sõiduviisides „madalat“ ja „kõrget“ käiku; • osata sõita võrdselt mõlema keha poolega nii lausiku kui ka tõusuvarianti; • õige tehnika kasutamine nii suurel kui ka madalal kiirusel; • omada selget arusaama ja teada kindlaid tööülesandeid hea tehnika arendamiseks: lähtepositsioon, jõu ülekanne, kukkumine, kätetöö eest-taha – ölad madalal; • täiuslikule lähedane hüppega imitatsiooni, sammhüpete, imitatsiooni harjutamine (keppidega ja ilma).

Vajalik varustus

Alljärgnev tabel kirjeldab, milline varustus on nõutav redeli erinevatel astmetel. Kirjeldatud on miinimumnõudeid, mis peavad olema täidetud selleks, et sportlasel oleks antud astmel võimalik hästi areneda.

13.–14. aastased	15.–16. aastased
<ul style="list-style-type: none"> • kaks paari võistlussuuski ja võimalusel üks paar treeningusuuski, kombi-suusasaapad ja kaks paari suusakeppe; • võimalus klassika- ja vabatehnika rullsuuski normaalse veeretakistusega; • kasuta odavama klassi libisemis- ja pidamismäärdeid; • sportlased peavad oma varustust ise hooldama ja olema omandanud põhilised oskused, et nad oskaksid ise treeningu jaoks suusad ette valmistada. 	<ul style="list-style-type: none"> • ühe sõiduviisi kohta üks treeningpaar ja üks võistlussuusapaar; • võiks olla klassika- ja uisurullsuusapaar normaalse veeretakistusega; • väga harva võib teha erandeid ja kasutada muid kui odavama klassi libisemis- ja pidamismäärdeid; • sportlased peaksid omama häid teadmisi suuskade määrimisest ja tundma erinevat tüüpi suuskade erinevusi (on õppinud ka suuskade testimist).

3.3. KEHALISTE VÕIMETE TREENIMINE

Noorsportlaste treenimisel tuleb juhinduda samadest treeningprintsippiidest, mis kehtivad ka juunioride ja täiskasvanute treenimisel, kuid treeningu sisu tuleb kohandada sportlase bioloogilise- ja treeningvanuse ning tasemega.

TREENINGMAHT

Parimate murdmaasuusatajate treeningute analüüs on näidanud, et nende treeninguid on suurendatud noorteeast täiskasvanute klassi jõudmise perioodil just rohkema rahuliku treeninguga.

Lastele ja noortele võib selline treening tunduda monotoonne ja igav. Sellise treeningu rohkus võib põhjustada olukorra, kus sportlastel jääb vähem aega varieeruva ja mitmekülgse arengu jaoks.

Suur treeningtundide arv noores eas võib samuti põhjustada olukorra, kus sportlastel on vähem aega varieeruva ja mitmekülgse aktiivsuse jaoks. On väga tähtis meeles pidada, et kõik, keda on saatnud edu, on igapäevaselt tegelenud mitmekülgse treeninguga nagu rattasõit, erinevad mängud, pallimängud jne. Kõik parimad murdmaasuusatajad on olnud lapsena väga aktiivsed ja see tundub olevat eeltingimus, mis peab olema vastupidavussportlasena õnnestumiseks täidetud.

TREENINGU SISU

Soovitame laste- ja noorteeas võimalikult mitmekülgset treeningut, et seejärel järkjärgult spetsiifilisema treeninguni jõuda. Kõige mitmekülgsem treening peab olema arenguredeli alguses.

Vähehaaval muutub mitmekülgsus planeeritud tegevuseks: mitmekülgne treening loob põhja murdmaasuusataja jaoks tähtsaimate võimete ja oskuste arendamiseks. Laste ja noorte ühistreeningud olgu väga tempokad ja aktiivsed, lisaks tuleks sportlastel õppida järkjärguliselt treenima. Sportlased võivad kombineerida kuni 16 aastani murdmaasuusatamist teiste spordialadega ja soovitavalt võiks need spordialad olla seotud vastupidavusspordiga. Juunioride (U18) vanuserühma jõudes tuleks sportlasel järkjärgult spordialade rohkust vähendada ja põhiline spordiala tuleks välja valida juunioride vanuseklassi alguses.

Vastupidavustreening

Vastupidavustreening on murdmaasuusataja igapäevaelu alus. Seda nii noortele kui ka vanematele sportlastele.

Murdmaasuusatamises edu saavutanud sportlased on olnud lapsepõlves ses osas väga aktiivsed: läbinud nii rahulikke matkasid mägedes ja metsas kui ka tegelenud teiste vastupidavust arendavate tegevustega. Rattaga kooli ja treeningutele sõit on samuti üks väärtuslik põhiettevalmistus.

Laste ja noorte organiseeritud treeningud sisaldagu suurel määral intensiivset tegevust ja suurt kiirust, sest see annab hea vastupidavusefekti. Vanemaks saades tuleks lisada rohkem pikki treeninguid, mida tuleb läbida võimalikult hea tehnilise sooritusega nii suuskadel kui ka rullsuuskadel. Samal ajal on ülioluline arendada end ka läbi heade, kvaliteetsete, intensiivsete treeningute. Selle peatüki lõpus toodud näidistreeningute osast leiad väärt soovitusi kasulike treeningutundide läbiviimiseks erinevatele vanusegruppidele.

Kuidas organiseerida erineva intensiivsusega treeningut?

Kuni 16-aastaste noorsportlaste treeningu intensiivsus peaks olema jaotatud neljaks: rahulik, keskmine, kõrge ja maksimaalne.

Rahulik intensiivsus vastab intensiivsustasemetele 1–2, mida on kirjeldatud Olympiatoppen'i ja Suusaliidu intensiivsuskaalal. Keskmine vastab intensiivustasemele 3 ja kõrge tasemetele 4–5. Maksimaalne tase vastab kiirus ja jõutreeningule intensiivusastmel 8. Anaeroobset treeningut (tase 6–7) tehakse lühikeste osadena tugeva treeningu ajal ja kiirustreeningutel. Eesmärk on, et sportlane arendaks endas intensiivsuse tunnetust ja erinevates intensiivsustasemetes treenimise erinevusi. See on tähtis, et osata juhtida treeningu koormust harjutuselt harjutusele.

Rahulik treening

Pikad treeningud, soojendus ja lõdvestustreening tehakse rahulikus tempos. Intensiivsus on niivõrd madal, et treeningut ei peeta väga koormavaks ja sportlastel on lihtne treeningu ajal omavahel vestelda. Hoia meeles, et treeningu efektiivsuse tagamiseks peab teatud miinimumkoormus siiski olema. Selline treeningviis annab ühtlast koormust ja seetõttu peaks tempo olema kergel maastikul tuntavalt kõrgem kui tõusudel. Eriti käib see rullsuusatamise kohta, kus kergel maastikul võib koormus olla alla vajaliku miinimumkoormuse piiri. Suhteliselt kiirelt ja hea tehnikaga pikkadel tõusudel

suusatades / rullsuusatades on piisavalt madala intensiivsuse hoidmine keeruline. Noorte sportlaste jaoks on õige tehnikaga suusatamine / rullsuusatamine tähtsam kui piisavalt madala pulsi hoidmine: treenija peab olema teadlik koormusest, mida see treening annab.

Keskmise intensiivsusega treening

See on treeningkoormus, mis jääb napilt alla anaeroobse taseme, kus piimhappe tekkimine ja kadumine on veel tasakaalus. See on kõrgeim koormus, mida suudame pidevalt suhteliselt pika aja jooksul ning kangestumata hoida. Treeningul peaks olema tunne nagu meil oleks veel üks-kaks käiku varuks. Tehnika olgu sundimatu / kerge ja kontrollitud, kuid samuti väga lähedal võistlustehnikale (*cruise*fart)⁴. Sellel treeningul hingeldame märgatavalt. Sportlane peab suutma hoida treeningu / harjutuse lõpus vähemalt sama suurt kiirust kui oli see alustades.

Pane tähele, et sõltuvalt sportlasest võib pulsi tõus olla koormuse kasvades individuaalselt väga erinev. Samuti tekib pulsierinevus sõltuvalt sellest, kas sportlased jooksevad või kõnnivad suuskadel / rullsuuskadel või kas nad harjutavad klassika või uisutehnikat. Õige pulss jooksmisel ei pruugi alati olla sama õige rullsuusatreeningul.

Raske treening

See on koormus, mis on täpselt üle anaeroobse läve. Siin tuleks suuta harjutused sooritada suure kiiruse, hea tehnika ja kõrge pulsiga, muutumata sealjuures harjutuse lõpus väga kramplikuks. On tähtis, et me liigutused ei kangestuks niivõrd, et me ei suuda enam harjutust õigel viisil sooritada. Viimased harjutused sooritatakse sama kiirusega (jõutakse sama kaugele) ja sama koormusega (pulss on sama kõrge). Samuti peaks tehnika olema sama hea kui seeria alguses. Kopsud töötavad maksimaalselt, hingeldamist / hingamist on tõesti kuulda. On tunda siiski ka vähest kangestumist harjutuse lõpus, kuid see tunne peaks pärast 1–2 minutilist pausi kaduma. Treeningut võib läbi viia 1–4 minutiliste lõikude või lühikeste intervallidega seeriatena.

4 Cruise

Võistlemine

On tähtis tagada, et sportlastele meeldiks võistelda. Lapse- ja noorteas osalesid enamik praegusi tippspordlasi paljudel võistlustel ja seda mitte ainult oma põhisordialal. Paljud sportlased osalesid jalg- ja käsipallivõistlustel, teised löid kuni juunioride- või täiskasvanueani kaasa kergejõustiku- ja orienteerumisvõistlustel. Selline vaheldus ja edasimineku võib olla põhjuseks, miks sportlased tajusid võistlussituatsiooni positiivse väljakutsena. Sportlaste võistlustase peab tõusma loomulikult moel. Lapse- ja noorukieas tuleks sportlastel peamiselt osaleda kohalikel ja regionaalsetel võistlustel. See on tähtis, et võistlusolukord sportlase jaoks turvaliseks muuta. Järkjärgult, sportlase vanuse kasvades ja võistlusoskuste paranedes tuleks osaleda ka riigisisestel ja rahvusvahelistel võistlustel.

Enamik suuri suusatajaid pööras noores eas tulemustest enam rõhku oskuste omandamisele. Samal ajal arendasid nad sammhaaval konkreetseid ja kõrgetele tulemustele seatud eesmärke. OM, MM ja Maailmakarikas muutusid ajapikku tähtsaks konkreetseks eesmärgiks, mille nimel sportlased töötasid. Pidevalt kasvavad eesmärgid mõjusid motiveerivalt.

Mitme spordialaga tegelevate sportlaste jaoks muutub tähtsaks, et nii võistlused kui ka treening oleksid kombineeritud nii, et sportlase optimaalne areng saaks jätkuda ja võistluskoormus oleks paras. Vanematel on tähtis roll erinevate spordialade koordineerimisel.

Võib olla nutikas seada võistluste jaoks selged eesmärgid, mida soovitakse saavutada ning mis ei oleks orienteeritud vaid tulemustele. Murdmaasuusatamises võivad väärt võistluseesmärkideks olla:

- arendada korralik rutiin võistluseelseks soojenduseks;
- oskus võistlust õigesti hinnata;
- hoida (psüühiline) fookus endal ja enda ülesannetel;
- hoida (kehaline) fookus tehnikal kogu võistluse jooksul;
- osata võistlusmaastikku (rada) „lugeda“ ja valida selleks sobiv tehnika.

Pärast võistlusi on tähtis arutleda nende eesmärkide üle, millele keskenduti, mitte pärida esmalt aja ja tulemuse kohta. Peegeldamise / arutlemisega kaasneb parem teadlikkus, mis juhib sportlast olema keskendunud ülesannetele ja nende täitmisele.

Kiirustreening

Uued, kiirusele kõrgemaid nõudmisi esitavad võistlusformaadid on põhjuseks, et hüpete / plahvatuslike jõumaduste ja kiiruse treeningutel on senisest suurem osatähtsus. Lühidalt võime öelda, et kiirust on vaja selleks, et murdmaasuusataja suudaks:

- konkurentidelt (tempomuutusega) eest sõita või teha teistest kiirem lõpuspurt;
- võtta võistluse jooksul ette vajalikke tempomuutusi;
- saada ühisstardi ja teatevõistluste korral stardist kiirelt minema;
- parandada võistluskiirusel sõites tehnikat ja olla seekaudu ökonoomsem.

Kiirust arendatakse spetsiifiliselt selles liikumisviisis, mida treenitakse. Noored sportlased peavad seetõttu kiirust treenima igal pool. Taktikalisi ja tehnilisi oskusi treenitakse efektiivselt ülekiirusel. Kiirus sõltub suurel määral tehnikast ja oskusest spetsiifilises lihaskonnas kiirelt suurt jõudu tekitada. Murdmaasuusatamisele spetsiifilise kiiruse arendamiseks peaks kiirustreening toimuma peamiselt suuskadel, rullsuuskadel või sooritades keppidega sammhüppeid. Kui soovitakse murdmaasuusatamise tulemusi kiirustreeninguga parandada, peab treening olema sooritatud korrektse tehnikaga ja sobilikul maastikul:

- mäkketõusul, et konkurentidelt eest minna;
- laugel maal, et võistlus võita;
- allamäge, et arendada suurel kiirusel kasutatavat tehnikat.

Treening läbitakse maksimaalse või maksimaalsele lähedase koormusega (kõrgem kui 95% maksimaalsest suusatamiskiirusest). See tõsine pingutus on vajalik, et murdmaasuusatamisele spetsiifiline lihaskond muutuks kiirelt suure jõu tekitamisel tõhusamaks. Et kiirustreening oleks läbitud piisavalt kõrge tempoga, peab tööprotsess olema enamasti lühem kui 15 sekundit. Vali kestus vastavalt maastikule ja tehnikale. Oskus luua korralikke, arendavaid ja just oma treeninggrupile kohandatud harjutusi põhineb treeneri kogemusel. Treenerid peavad alati proovima selliseid häid harjutusi koostada. Leia erinevat tüüpi, erinevatele vanusegruppidele kohandatud harjutuste näidised näidistreeningute osast.

Treening sammhüpetega

Sellistel treeningutel kasutame tavaliselt järsul nõlval sammhüppeid (keppidega või ilma), mäest / trepist üles hüppamist, koosjalu hüppeid või keksimist ning üle tõkete hüppamist.

Need on liikumisviisid, mis sarnanevad murdmaasuusatamises paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, eriti klassikatehnikas, kus treeningu eesmärk on parandada plahvatusliku jõu rakendamise oskust alaspetsiifilises lihaskonnas. Treening läbitakse maksimaalse pingutusega ja töötatakse järjest kuni 15 sekundit. Selleks, et sportlane oleks iga seeria lõpus puhanud, peavad pausid olema vähemalt 1–3 minuti pikkused.

Jõutreening

Erialane jõud mängib murdmaasuusatajate saavutustes rolli ja ka noorte treeningute üks osa peaks olema jõutreening.

Murdmaasuusatajate jaoks on jõutreeningul neli ülesannet:

- tõsta jõuvarude võimsust murdmaasuusatajale omases spetsiifilises lihaskonnas;
- parandada sportlase oskust kontrollida ja juhtida murdmaasuusatamise jaoks tähtsaimate lihaste kasutust;
- arendada suusataja jaoks tähtsamaid lihasgrupe, et liigesed toimiksid seeläbi kontrollitumalt;
- vähendada vigastuste teket.

Maksimaalse jõutreeninguga (s.o. raskuste tõstmine) tuleks laste ja noorte treenimisel olla ettevaatlik. Nende jaoks on enda keharaskusega treenimine piisav koormus. Lisa treeningusse rohkelt keretõsteid, kätekõverdusi, hüppeid jne. Jõutreeningutega alustades on väga oluline, et raskused ei oleks enne hea tehnika omandamist liiga suured ja harjutused läbitaks sõltumata koormusest kontrollitult ning õige tehnikaga.

Jõuvastupidavuse treeningud sooritatakse soovitatavalt ringtreeningu vormis, harjutuse kestus on 20–60 sekundit, sama pikkade pausidega. Selle treeningu läbimiseks on erinevaid võimalusi ning vanuse kasvades ja taseme tõustes saab harjutusi sooritada aina pikemalt. Harjutusel peab olema erialaspetsiifiline funktsioon, mis parandab suusarajal vajalikku jõudu / vastupidavust ja harjutusi tuleb sooritada õige tehnikaga. Mõned sportlased teevad jõuvastupidavuse treeningut ka rullsuuskadel: paaristõugetega mäest üles sõites, vaheldumisi ainult kätega tõugates (nn. "USS"), või isegi ühe käega tõugates.

Venitustreening

Venitustreeningu eesmärk on arendada liigeste liikuvust ja nendega seotud kõõluste ning sidemete elastsust. Põhjused venitustreeninguga tegelemiseks on:

- treening loob eeldused pikaajalises perspektiivis vajalike tehniliste oskuste omandamiseks;
- vähendab lihaste koormusvigastusi ja vähendab lihaspingeid;
- kehahoiak võib paraneda kogu lihaskonna hea seisundi läbi.

Venitustreening peaks kuuluma tavalisse rutiini juba noores eas. Enamus Norra maailmameistreid venitab pärast treeninguid 5–10 minutit. Eriti on venitamine ja võimlemine olulised peamiste liigeste jaoks nagu õlad, puusad ja pahklud. Eriti oluline on hoida murdmaasuusatehnika omandamiseks vajalikku liikuvust poistel puberteedi ajal ja pärast seda.

Suusatamisviisid

Suusatehnika treenimiseks on oluline kasutada võimalikult palju lume olemasolu. Talvine treening peaks keskenduma kehaliste ja tehniliste oskuste arendamisele, mitte lühiajalise kasu saamise eesmärgil vormi parandamisele. Mõnel nädalavahetusel tuleks pikkadele reisidele ja võistlustele eelistada suusatreeningut. Proovi suusatada ka kevadisel lumel seal, kus olud seda võimaldavad. Suvist lumetreeningut ei soovitata enne juunioride iga, sest sellele kulub muu hulgas palju aega reisimiseks, kuid noorte jaoks on tähtis siis just mitmekülgne treening.

Kuna murdmaasuusatajatel on lund vaid poole aasta jagu, tuleb palju treenida ka lumevabal maastikul joostes ja rullsuusatades. Suusaimitatsioon keppidega ja ilma on tõhus aeroobse võime arendamiseks. Selline treening loob samuti head eeldused suusatehnika parandamiseks. Imitatsiooni treeningutel tuleks imiteerida suusatamisega sarnast tehnikat nii täpselt kui võimalik. Jooksmine on efektiivne liikumisviis, mis arendab tõhusalt aeroobset võimekust. Seetõttu peaks suhteliselt suur osa suve ja sügistreeningust olema jooksmine. Treenida tuleks vahelduval maastikul ja joosta tuleks suures osas pehmema pinnasega maastikul.

Suusaimitatsiooni video:

<https://www.ski-tv.no/langrennsteknikk-ep-9-barmark>

Süsteemaatilise rullsuusatreeninguga alustatakse siis, kui sportlased on võimelised treenima võimalikult hea (õige) tehnikaga. Rullsuusatreeningul on tähtis valida sobiva profiiliga rada ja suu-

satamisele sarnaseima veerekiirusega rollerid. See omakorda teeb võimalikuks treeningul õige tehnikaga harjutamise. Sportlastel tuleks keskenduda samadele tehnika aspektidele nagu suusata-mises. Ilma keppideta treening rullsuuskadel ja suuskadel peaks toimuma igal nädalal. Fookuses olgu jalgade töö, stabiilsuse, tasakaalu ja rütmi arendamine. Rullsuusad on erineva vastupanu-tugevusega (veerekiirusega), mis tihti on jagatud kategooriateks 1–3 (4), kus 1 kategooria rullid on kergeima (kiirema kiiruse) ja 3 (4) tugevaima vastupanuga (aeglasema kiirusega). Algajate ja laste jaoks on mõistlik valik 1 kategooria, aja jooksul kui tehnika ja jõud paranevad, tasub valida suurema vastupanuga rullid – see paneb rohkem proovile ka vastupidavusvõime. Tavaliselt on enamike noorte / juunioride tavapärase valik 2 kategooria rollerid. Paljud kõrgel tasemel juuniorid ja täiskasvanud valivad sõltuvalt treeningu eesmärgist ja reljeefist erineva vastupanutugevusega rollerid (valitakse 2, 3, 4 vahel).

Suusaimitatsiooni video:

<https://www.ski-tv.no/langrennsteknikk-ep-10-barmark>

Kehaline treening

Alljärgnev tabel näitab, mida nõutakse erinevate vanuserühmade treeningult.

13.–14. aastased	15.–16. aastased
<ul style="list-style-type: none"> • jätkatakse igapäevast mitmekülgset liikumist; • tegeletakse mitme spordialaga; • erialase (murdmaa) treeninguga tegeletakse augustist-märtsi / aprillini; • ülejäänud aastal mitmekülgne treening; • suurem osa aastast organiseeritud treening 3–4 korda nädalas; • tegeletakse ise treenimisega mitu korda nädalas; • nädalas peaks olema üks treeningust vaba päev; • üks pikem 1–1.5 tunnine jalgsitreening nädalas; • süstemaatiline intervalltreening igal nädalal; • kiirus: igapäevased kokkupuuted hüppe / kiiruse treeninguga harjutuste või mängu kaudu; • jõud: üldine, vastupidavusjõud oma keharaskust kasutades 1–2 korda nädalas. 	<ul style="list-style-type: none"> • murdmaasuusatamist võib / tuleks kombineerida teiste spordialadega; • järkjärgult sisse tuua sihipäraselt mitmekesisust; • erialaspetsiifiline treening kogu aasta vältel; • 5–7 mõtestatud treeningut nädalas. See tähendab: treeningud, millel on kindel eesmärk; • üks pikem 1.5–2 tunnine jalgsitreening nädalas; • 2–3 treeningut nädalas peaks sisaldama mõõdukat kuni kõrget intensiivsust; • kiirus: arendatakse igal ühistreeningul; • jõud: kaks 30-minutilist üldist-ja erialast jõudu arendavat treeningut keharaskust kasutades; • alustada süstemaatiliste kontrolltreeningutega.

Võistlusolukord

Alljärgnev tabel selgitab soovituslikku võistlusprogrammi erinevatele vanusgruppidele.

13.–14. aastased	15.–16. aastased
<ul style="list-style-type: none"> • peamine rõhk klubi- ja regioonivõistlustel; • 8–12 võistlust aastas, samuti mõned teatevõistlused; • hooaja jooksul olgu ka mõned vabad nädalavahetused; • parimate valimine maakondlikeks / ringkondlikeks teatevõistlusteks, ülejäänud ajal võrdsed võistkonnad; • enese korralikult ette valmistamise õppimiseks olgu hooajal üks põhieesmärk. 	<ul style="list-style-type: none"> • osaletakse riigisisestel suurematel võistlustel; • on siiski tähtis hoida fookus regiooni- ja klubivõistlustel; • kokku 15–30 võistlust aastas, sealhulgas ka suvised võistlused ja kontrollvõistlused; • hooaja jooksul olgu ka mõned vabad nädalavahetused; • tuleks võistelda kõikidel distantsidel ja igas sõiduviisis; • osata end suusavõistluseks ette valmistada: soojendus, rutiin, suuskade testimine jne.

3. 4. NOORTE SPORTLASTE TEHNIKATREENINGUD

Hea tehniline sooritus on murdmaasuusatamises väga oluline ja suusatehnika arendamine peaks algama võimalikult vara. Metoodika tuleb kohandada vastavalt vanusegrupile ja seda vanuse kasvades muuta. Igas vanusegrupis olgu treeneri eesmärk treeningu planeerimine nii, et sportlase tehniline sooritus paraneks. Sportlasi tuleb juba varakult suunata nii, et treeningud läbitaks tehniliselt kõrge kvaliteediga.

Hea tehnika aluseid kirjeldatakse ühes lõigus peatükis 4, kuhu on samuti lisatud tehnikaid tutvustavate videote lingid. Need põhialused kehtivad ka noorte sportlastele, kuid neile tuleb juhiseid vahendada tihti teisel viisil. Seepärast soovitame vaadata siinses raamatus esitatud head tehnikat tutvustavaid pilte ja videosid, kuid teadmiste edastamise viis tuleb sobitada oma treenitava vanusegrupiga.

Vajalikke kehalisi, motoorseid ja psüühilisi eeldusi tehnika omandamiseks tuleb trennida paralleelselt tehnikatreeningutega suuskadel ja rullsuuskadel. Tehnikatreening tuleb lõimida igapäevasesse treeningusse. See on oluline arendamiseks füüsilisi ja motoorseid võimeid ning oskust hoida tehnikat pika aja jooksul.

Metoodika

Situatsiooni- ja harjutuspõhine õppimine on laste ja noorte puhul kõige tavalisemad õpetamismeetodid. Situatsioonipõhine õppimine toimub situatsioonist lähtuva õppimise kaudu. Seetõttu peab situatsioon olema selline, mille kaudu sportlane omandab põhilised oskused, mida vajatakse hea suusatehnika arendamiseks.

Näiteks mängud või rajad rohkete hüpete ja kurvidega panevad proovile tasakaalu ja kurvitehnika. Sellistel juhtudel on *maastik* see, mis õpetab ja laseb kehal avastada kõige efektiivsemaid võimalusi katsumuste lahendamiseks. Tähtis on just harjutuste planeerimine, et sportlased saaksid treenida kõige tähtsamaid tehnilisi ja kehalisi võimeid. Ei kasutata juhiseid või tehnilisi selgitusi. Harjutuspõhine õppimise puhul on just *tegevus* see, mis annab edasi tehnilist õpetust. Näiteks paneb harjutus *libise pikalt ühel suusal* proovile nii tasakaalu tunnetamise, suusasammu pikkuse kui ka jõuülekande soorituse.

Tehnika edeneb kõige paremini, kui valitud tehnikaharjutusi saab teha selleks sobival maastikul. Vali kerge maastik, kui eesmärk on treenida suurel kiirusel kasutatavat vabatehnikat pika aja vältel. Kui eesmärk on saada paremaks tõusuvariandis, tuleb treenida raskemal maastikul.

Juhendamine, suunamine ja teadvustamine on meetodid, mida võetakse vanuse kasvades tihedamini kasutusele. Teadlikuks tegemine tähendab, et sportlasel tekib oma arusaam tehnikast, et ta pöörab ise oma tehnikale tähelepanu. See on tähtis meetod, mida tutvustatakse järkjärgult: nii, et sportlane saaks võtta vastutuse oma tehnika arendamisel ka treeningutel, millelt treener puudub.

Kuigi palju tehnika õppimisest toimub enesele teadvustamata (niisiis kui sportlase tehnika areneb ilma, et ta oskaks selgitada miks) on tähtis võtta aega selgitamiseks siiski edasimineku põhjuseid. See loob arusaama, miks treening või harjutused on edasimineku viinud. See protsess on enamikele sportlastele väga motiveeriv ja loob treeningprotsessist parema arusaama. Hiljem suudetakse õigeid otsuseid vastu võtta juba ise.

Põhikooli lõpuklasside noortele on soovitatud võtta prioriteediks igas sõiduviisis 1–2 tähtsaimat sooritusülesannet. Treeneril tuleks hoida fookus (sportlasega kokku lepitult) ülesannetel, kuid siiski suuta tuua treeningutesse mitmekülgsust ja edasiminekut (ajapikku, kui vajalikud elemendid on üha paremini omandatud). Liiga palju ülesandeid või erinevaid kommentaare erinevatelt treeneritelt / vanematelt jne võib arengu asemel tekitada sportlases segadust (juhul, kui kommentaarid ei ole omavahel kooskõlastatud).

Efektiivseim viis arengu ja õppimise loomiseks on sportlasele õigel hetkel antud positiivne tagasiside. On tähtis rõhutada seda, mis on hästi. Positiivne tagaside juhul, kui harjutus sooritatakse valesti, tekitab sportlases segadust ja rikub treeneri autoriteedi. Teiste sõnadega on tähtis, et treeneri tagasiside klapiks treenija tundega.

Kui sportlase sooritus ei vasta selgitatud ülesandele, tuleb talle seda selgitada konkreetsetelt ja lihtsasti mõistetavalt.

Tervikmeetod tähendab terve liigutustsükli treenimist ja on kõige tavalisem üksikute liigutuste õppimise alguses. Osameetodit kasutades jagatakse liigutused osadeks, mis tuleb esmalt eraldi õppida, et seejärel kokku üheks liigutuseks panna. Mõningatel juhtudel on siiski tähtis kasutada osameetodit, et teha sportlane teadlikuks omandatava tehnika võtmeküsimustest, mis võib kogu terviku paremini toimima panna. Tihti kasutatakse sama treeningu käigus täis – ja osameetodit vaheldumisi.

Üks efektiivne osameetod on suuskadel või rolleritel ilma keppideta harjutamine. See raskendab jalgade äratõuget ja arendab nii tasakaalu, tõuke (täpset) tunnetust kui ka jala jõuvastupidavust. Paaristõukes vahelduval maastikul on nii heaks ülakehatreeninguks kui ka füüsilise parandamiseks. Paaristõuge nii tõusudel kui ka kergel maastikul on hea tehnikatreening, mis õpetab sportlast ära kasutama keharaskuse etteviimist ja stabiliseerima puusavööd ja kerelihaseid nii, et keharaskus kantaks keppidele ning nendega sooritatud tõuke läbi saavutatakse parem kiirus. Paljud tippsuusatajad kasutavad samuti ühel suusal suusatamist, et arendada külgtasakaalu / stabiilsust ja kere- ja seljalihaste kontrolli.

Meistritelt õppimine on efektiivne viis hea tehnika arendamiseks. See tähendab, et sportlased töötavad koos, et õppida üksteise tugevatest külgedest. Teiste sportlaste taga treenimine võib anda väga häid õpitulemusi. Samuti saab palju õppida teistele sportlastele tagasisidet andes. Kuna murdmaasuusatajad treenivad palju ilma treeneri kohaloluta, võib olla tark jagada treeninggrupp mitmeks kahe- või kolmeliikmeliseks meeskonnaks, kes koos treenivad, üksteise tööülesandeid tunnevad ja üksteist õige fookuse hoidmisel aitavad.

Video kasutamine on tehnika treenimisel tähtis abivahend, mida kasutatakse vanemate sportlastega. Video annab tagasisidet selle kohta, kas sportlase tunnetus vastab sellele, mida tegelikult tehakse. Videoanalüüs teeb võimalikuks tehnika üksikelementide põhjalikuma õppimise ja seda võib kasutada hästi omandatud tehnikaoskuste kinnistamiseks. Tähtsusta vaid kõige olulisemaid elemente ja väldi liialt detailidesse laskumist.

Tehniline ja taktikaline treening

Alljärgnev tabel kirjeldab soovituslikke tehnika- ja taktikatreeninguid erinevatele vanuseklassidele.

13.–14. aastased	15.–16. aastased
<ul style="list-style-type: none"> • situatsiooni- ja harjutuspõhine õppimine suuskadel; erialaspetsiifilisemad harjutused tehnikanoüete parandamiseks; • järkjärgult rohkem juhendamist; • planeeri treeningud ja vali maastik, mis arendab tehnilisi põhioskusi; • kasuta treeningul teadlikult maastikku: hüppe- ja astega imitatsioon keppidega; • treeni kurvi- ja laskumistehnikat. 	<ul style="list-style-type: none"> • peamiselt juhistel ja harjutustel põhinev treening; • kodused ülesanded, harjutustega ise töötamine; • teadlik tehnika treenimine maastikul (hüppe- ja astega imitatsioon keppidega ja ilma); • rullsuusatamine saab treeningu keskseks osaks; • tehnika-taktika treening (vali parim tehnika, kiirenda).

OLLA NOORTE SPORTLASTE TREENER / NOORTETREENERIKS OLEMISEST

Treeneriks olemise põhiprintsiibid kehtivad nii täiskasvanuid kui ka noori juhendades. Vahe on ainult selles, et noortetreener näeb sportlasi harvemini, tihti vaid mõnel korral nädalas ja sageli vastutavad noortetreenerid rohkemate sportlaste eest.

On oluline, et treeningud oleksid õpetlikud. Treening tuleb korralikult planeerida, keskenduda olulisematele võimetele ja luua treenija ümber terviklikkus / hea koostöö vanemate ja teiste treenerite vahel, kes sportlast mõjutavad. Treenija arusaam treeningust ja teadlikkus oma treeningute vastuvõetavusest peaks arenema järkjärgult. Treeneri roll on olla nii õpetaja kui ka vestluskaaslane ja nõuandja. See ei tähenda, et treener võib rollist treenerina lahti lasta. Sõltumata vanusest ja tasemest on tähtis, et treener võtaks aega sportlase mõistmiseks. Treener areneb koos treenijatega, treener on sõltumatu ja objektiivne koostööpartner.

Parimad murdmaasuusatajad on alati võtnud ise vastutuse oma arengu eest, kuid neil on samuti olnud keegi, kellele toetuda: kas treener, vestluskaaslane või mentor.

Treeneri vastutus

Järgnevad punktid defineerivad treeneri vastutuse Norra spordis:

1. Treener korraldab nii, et sportlased saavad tunda spordist rõõmu.
2. Treener arendab treenitava sportlikke võimeid parimal võimalikul moel.
3. Treener on sportlasele hea eeskuju ja esindab sporti väärikal moel.
4. Treeneri kompetents vastab treenija tasemele.

5. Treener kohtleb sportlasi võrdselt sõltumata soost, erivajadusest, rahvuslikust päritolust, usust, vanusest, seksuaalsest orientatsioonist, sotsiaalsest staatusest.
6. Treener austab sportlase individuaalset terviklikkust.
7. Treener arendab sportlasi kaasamise, peegeldamise, dialoogide ja vastutuse andmise kaudu.
8. Treener hoiab sportlase tervist, näitab üles huvi ja empaatiat haigete ja vigastatud sportlaste vastu.
9. Treener on lojaalne spordi väärtustele, austab spordiala / spordiklubi seadusi ja reegleid.
10. Treener järgib laste õigusi spordis, on kursis (laste) spordis vastu võetud otsustega ja noortespordi suundadega.
11. Treener järgib spordiala põhisuundi seksuaalse kiusamise ja ahistamise vastu.
12. Treener järgib spordis alkoholile ja tubakale seatud piiranguid.
13. Treener töötab järjepidevalt vastu igat tüüpi dopingutarvitamisele.
14. Treener edendab ausa mängu (*fair play*) printsiipi ja töötab aktiivselt ebaausa võistlusolukorra ja kokkulepitud võistlustulemuste vastu.
15. Treener reageerib diskrimineerimisele, kiusamisele, ässitamisele.
16. Treener väldib alavääristavat suhtumist sportlastesse, teistesse treeneritesse, vanematesse, kohtunikesse ja spordijuhtidesse.
17. Treener ei eelista oma huvisid sportlaste / spordiala huvide arvelt.

Hea treeningkeskkonna loomine

Kuigi murdmaasuusatamine on suuresti individuaalne spordiala, sõltub ladus areng sellest, kui hästi toimib töö treeninggrupis. Isegi murdmaasuusatamises ei leidu kedagi, kes oleks saanud tugevaks päris üksinda. Noores eas tuleks õppida, kuidas olla positiivne / hea kaaslane. Tuleb osata anda ja vastu võtta ja meeles võiks pidada sedagi, et keegi ei vääri paremat ja arendavamat keskkonda kui see, mida ollakse ise kaasa lüües valmis looma.

Piisavate teadmistega sportlased võivad võtta oma arengu eest ise vastutuse, et teha õigel ajal õigeid valikuid. Neid iseloomustatakse ka kui treening-intelligente.

On tähtis tagada treeningprotsessi järjepidevus, seda aitavad luua pikaajalised eesmärgid ja kindlad raamid, kus sportlane toetub mõnele võtmeisikule. Treeningutel olgu üks läbiv joon, mida on

eriti tähtis hoida treeneri – ja keskkonna vahetuste korral, mida tuleb tihti ette juuniorieas. Treenija võtmeisikuks saanuna on tähtis saada ülevaade sportlase treeningtaustast ja tugevatest ning nõrkadest võimetest.

Hea koostöö ja suhtlus treenerite, tugipersonali ja sportlaste vahel on tüüpilisemad jooned edukates murdmaasuusagruppides. Suhtluse õnnestumiseks on oluline, et grupp ei oleks liiga suur, et veedetaks koos piisavalt aega ja oleks suudetud defineerida selged mängureeglid ning oleks võimalus anda üksteisele ausat tagasisidet.

Eesmärkide seadmine

Eesmärkide seadmine on noori sportlasi juhendavate treenerite töö keskne osa, mis saab eriti oluliseks kui sportlased lähenevad juunioride vanuseklassile. Eesmärkide seadmisel on kaks olulist mõtet: teekond eesmärgini ja eesmärk ise. Mõtestatud teekond eesmärgini kirjeldab, kas harjutused vastavad seatud sihtidele, protsessidele või tulemustele. Eesmärk ise kirjeldab vaid konkreetseid sportlasele seatud eesmärke.

Harjutuspõhised eesmärgid keskenduvad sportlase jaoks sobilike harjutuste kvaliteetsemale sooritusele, näiteks paremale jõu ülekandele klassikalises sõiduviisis. Protsessi-eesmärk sihib kvaliteetsemaid / paremaid treeninguga seatud protsesse / tavasid, näiteks: arendada oskust olla võistluse ajal rohkem päriselt vaimselt kohal. Tulemustele seatud eesmärgid sihivad kindlaid tulemusi. Tulemustele orienteeritud eesmärkidel on spordis väga tavapärane ja vajalik osa, kuid liigne tulemustele keskendumine koos liialt vähese harjutustele keskendumisega ei mõju tulemuste paranemisele just kuigi soodsalt. Tuleks olla orienteeritud nii tulemustele seatud eesmärkides, harjutuspõhiste eesmärkidele kui ka protsessile seatud eesmärkidele. Siht tulemusi saavutada võib olla motiveerivaks jõuks ja kindlaks tulevikusuunaks, kuid harjutus- ja protsessipõhised eesmärgid aitavad hoida treeningprotsessi jooksul õiget fookust.

Kaasaegses treeningprotsessi juhtimises on olulisel kohal harjutus- ja protsessieesmärgid, neid kutsutakse tihti tööülesanneteks. Eesmärkide seadmise tööprotsessis on tähtis, et treenerid rõhutaksid, et just sportlane on see, kes saavutab eesmärgid. See kehtib nii protsessi- kui ka tulemusele orienteeritud eesmärkide kohta.

PLANEERIMINE, RAKENDAMINE JA HINDAMINE

Oodatud tulemuste saamiseks on oluline treeningu hea planeerimine. Noorte sportlaste seas tuleks luua perioodiplaanid, mis annavad ülevaate grupitreeningute sisust. See on vajalik võimaldamaks ka teiste tegevuste ja treeningalade kombineerimist.

Treeneri peamine vastutus on kindlustada, et treeningud läbitakse vastavalt seatud plaanidele ja eesmärkidele ning et treeningud oleksid efektiivsed. Seepärast tuleb treeneril täpselt läbi mõelda, millist võimet harjutused peaksid arendama. Laste ja noorte jaoks tähendab hea treeningu kvaliteet suure aktiivsusega sihipärasest tegevusest kogu treeningu vältel.

Hindamisel on tähtis leida see, mis oli hästi ja millel on potentsiaali paremaks saada; mitte leida vigu ja puudusi. Üldiselt tuleks hinnata järgmist:

- Mida me teeme, mis toimib hästi? Mis on meie tänased tugevused?
- Mida peame arendama, et jõuda soovitud arenguni?

Kui sportlane muudab oma käitumist, on sellest õpitud. Hindamine on õppimise kinnistamisel tähtis tegur.

Siin on mõned lihtsad küsimused, mida tuleks nii treeneril kui ka sportlasel endale treeninguga seoses esitada:

Enne treeningut:

- Mis on minu treeningu eesmärgid?
- Mida ma täna parandan?

Treeningu kestel:

- Kas ma olen treeningul sada protsenti „kohal“?
- Kas ma teen seda, milles on kokku lepitud?

Peale treeningut:

- Kuidas mu treening õnnestus?
- Mida ma saan järgmisel korral paremini teha?

Tagasiside

Treener peaks andma positiivset tagasidet hästi toimivate lahenduste kohta, kuid samuti selgitama, kui sportlane on valinud vale lahenduse. Enamikel juhtudel on sportlasel juba vastus olemas. Sellistel juhtudel on sportlase jaoks väga motiveeriv, kui talle kinnitatakse, et „see tundub olema tark valik“. Teisalt võivad sportlased vahel olla väga lähedal valele otsusele: näiteks otsusele treenida haiguse ajal. Sellistel juhtudel tuleb treeneril selgitada tõsiasja, mis ütleb, et treenides muutub haigus hullemaks.

Vestlused sportlastega

Enamik kohtumisi treeneri ja sportlase vahel toimuvad treeningute ajal, kuid treeningu käigus ei ole aega ja kohta, et minna süvitsi treeningprotsessi või personaalsetel teemadel. Vestlusel sportlasega on tähtis võtta aega, et minna teemadega süvitsi. Treeneri ja sportlase vaheline vestlus peaks eelkõige kaardistama olukorda, milles parasjagu viibitakse, selgitama tulevikusuundi ja stimuleerima üldistamist kogemuse põhjal, mida on seni tehtud. Sellised treeneri ja sportlase vahelised vestlused loovad ühtset arusaama, tõstavad teadlikkust ja on õpetlikud mõlema jaoks.

On tähtis välja selgitada sportlase mõtted ja tulevikuväljavaated, sest see on miski, mis stimuleerib motivatsiooni, mis on pikas perspektiivis määrava tähtsusega. On tähtis, et sportlast julgustataks rääkima, seda eriti vestluse sissejuhatavas osas. Vestluse lõpetuseks peab treener andma ülevaate kogutud informatsioonist, tooma välja mõned selged punktid, mis käivad nii spordispetsiifiliste kui ka personaalsete küsimuste kohta, mis sportlast ja seeläbi ka tulemusi mõjutavad. Saadud tulemusi jälgitakse ka pärast vestlust, nii et sportlane saaks nende punktidega edasi töötada.

Motivatsioon on kõrgeim, kui sportlane ise saab lüüa kaasa treeningprotsessi juhtimises. Eesmärk on, et sportlases areneks vastutustunne oma tulemuste parandamisel. Ainult sportlane ise oskab saajaprotsendiliselt tunnetada ja hinnata oma keha ja olukorda. Seepärast on tähtis, et murdmaasuusatajatelt eeldataks iseseisvust ja neid harjutataks võtma ise vastu otsuseid, et nad saaksid iseseisvuda.

Treeneri roll

Alljärgnev tabel kirjeldab treeneri rolli erinevates vanuserühmades.

13.–14. aastased	15.–16. aastased
<ul style="list-style-type: none"> • treeningteadmised: kutsetase II nooremtreener; • olla arengule ja heale treeningmiljööle keskenduv; • koostada üldine treeningplaan; • sportlastele individuaalse tagasiside andmine; • teadlikkus treeningu eesmärgist; • vanemate teadlikkuse tõstmine; • spordiala väärtuste praktikas kasutamine. 	<ul style="list-style-type: none"> • treeningteadmised: kutsetase II, nooremtreener; • selgitada miks ja kuidas treening läbitakse; • alustada sportlase kaasamist treeningprotsessi planeerimisel ja juhtimisel; • koostada treeningplaan koos sportlasega; • vanemate teadlikkuse tõstmine; • spordiala väärtuste praktikas kasutamine.

TREENINGU PLANEERIMINE

Treeningu planeerimine peab olema pika perspektiiviga. Selles peab olema ruumi edasiminekule ja arengu jaoks noorusaastatest kuni sportlase täiskasvanuks saamiseni. On oluline maandada kärsitust, mille puhul soovitakse saada parimaks võimalikult lühikese aja jooksul. Juba noorteeas tuleks sportlasi teatud määral treeningu planeerimise protsessi kaasata, et nad tunnetaksid oma arengus ja treeningtöös vastutust ja oskaksid vastu võtta otsuseid. On tähtis, et sportlane osaleks aktiivselt nii treeningu planeerimisel, läbimisel kui ka hindamisel. Treeningkeskkond stimuleerigu sportlaste õpihimu ja uudishimu kõige kohta, mis treeningu juurde kuulub.

Alates 14.–15. eluaastast tasub kasutusele võtta üldine treeningu aastaplaan ja koostada konkreetsemaid perioodiplaane. Sportlastel tuleks samuti alustada oma detailsemate nädala ülevaadete koostamisega.

Aastaplaani näidis 13–14 a

MAI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Periood	Ettevalmistusperiood 1, mitmekülgne treening																																		
Laagrid																																			
Ühistreeningud																																			
JUUNI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
Periood	Ettevalmistusperiood 1, mitmekülgne treening																																		
Laagrid																																			
Ühistreeningud																							Suvevaheaeg												
JUULI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Periood	Ettevalmistusperiood 1, mitmekülgne treening																																		
Laagrid																																			
Ühistreeningud	Suvevaheaeg																																		
AUGUST	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Periood	Ettevalmistusperiood 1, mitmekülgne treening																																		
Laagrid																Suvine suusakool																			
Ühistreeningud	Suvevaheaeg																																		
SEPTEMBER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
Periood	Ettevalmistusperiood 2																																		
Laagrid												Laager						Klubilaager																	
Ühistreeningud					ÜT						ÜT						ÜT						ÜT						ÜT						
OKTOOBER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Periood	Ettevalmistusperiood 2																																		
Laagrid																														Päevalaager					
Ühistreeningud			ÜT				ÜT		Sügisvaheaeg										ÜT				ÜT				ÜT				ÜT				
NOVEMBER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
Periood	Ettevalmistusperiood 2																																		
Laagrid																	Laager						Päevalaager												
Ühistreeningud						ÜT						ÜT						ÜT						ÜT						ÜT					
DETSEMBER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Periood	Ettevalmistusperiood 2																																		
Laagrid/võistlused												Klubilaager																							
Ühistreeningud					ÜT						ÜT						ÜT						ÜT						ÜT						
JAANUAR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Periood	Võistlusperiood																																		
Laagrid/võistlused																																			
Ühistreeningud					ÜT						ÜT KV						ÜT KV						ÜT						ÜT KV						
VEEBRUAR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28							
Periood	Võistlusperiood																																		
Laagrid/võistlused																																			
Ühistreeningud					ÜT KV						ÜT						ÜT KV						ÜT						ÜT KV						
MÄRTS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
Periood	Võistlusperiood																																		
Laagrid/võistlused																														Lihavõtted					
Ühistreeningud	ÜT				ÜT						ÜT						ÜT						ÜT												
APRILL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
Periood	Aktiivne puhkeperiood																																		
Laagrid																																			
Ühistreeningud																																			

- Ettevalmistusperiood 1, palju mitmekesist aktiivsust / teisi spordialasid, alternatiivseid võistlusi
- Ettevalmistusperiood 2, algavad täismahus suusatreeningud
- Muud laagrid
- Klubilaagrid

- Ühistreeningud
- Klubivõistlused
- Piirkonna ja regioonivõistlused

Aastaplaani näidis 15–16 a

MAI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Periood	Sissejuhatav periood																														
Laagrid																															
Ühistreeningud																															
JUUNI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Periood	Põhiettevalmistus																														
Laagrid																															
Ühistreeningud	ÜT				ÜT			ÜT				ÜT			ÜT			ÜT													
JUULI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Periood	Mahutreening																														
Laagrid																															
Ühistreeningud	Suvevaheaeg																														
AUGUST	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Periood	Mahutreening																														
Laagrid	Suvine suusakool																														
Ühistreeningud	Suvevaheaeg																														
SEPTEMBER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Periood	Mahutreening / tugev (märkus: intensiivne) treening																														
Laagrid	Laager Klubilaager																														
Ühistreeningud				ÜT						ÜT			ÜT														ÜT			ÜT	
OKTOOBER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Periood	Tugev treening																														
Laagrid	Klubilaager Päevalaager																														
Ühistreeningud		ÜT			ÜT											ÜT											ÜT				ÜT
NOVEMBER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Periood	Mahutreening suuskadel																														
Laagrid	Laager Laager																														
Ühistreeningud					ÜT			ÜT				ÜT				ÜT											ÜT				ÜT
DETSEMBER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Periood	Vahetu ettevalmistus																														
Laagrid/võistlused	Klubilaager																														
Ühistreeningud				ÜT							ÜT			ÜT																	
JAANUAR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Periood	Võistlusperiood																														
Laagrid/võistlused																															
Ühistreeningud				ÜT				ÜT KV			ÜT				ÜT KV									ÜT KV				ÜT KV			
VEEBRUAR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
Periood	Võistlusperiood																														
Laagrid/võistlused																															
Ühistreeningud	ÜT				ÜT KV			ÜT				ÜT KV															ÜT KV				
MÄRTS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Periood	Võistlusperiood																														
Laagrid/võistlused	Lihavõtted																														
Ühistreeningud	ÜT				ÜT			ÜT				ÜT																			
APRILL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Periood	Aktiivne puhkeperiood																														
Laagrid																															
Ühistreeningud																															

- Muud laagrid
- Klubilaagrid
- Ühistreeningud
- Testid
- Klubivõistlused
- Maakonna, piirkonna ja regioonivõistlused

Perioodiplaan sügis / 13.–14. aastat

Nädal	Esmaspäev	Neljapäev
42	Intervall <i>Fookus:</i> lühikesed intervallid <i>Koht:</i> valgustatud rada	Rullsuusad / rulluisud <i>Fookus:</i> tasakaal, uisutamise harjumine <i>Koht:</i> kooli parkimisplats
43	<i>Hüpped:</i> lihaste elastsus / jõud <i>Fookus:</i> suusaimitatsioon keppidega sammhüpped, kõhu-selja jõud <i>Koht:</i> valgustatud rada, siseruum Võta kaasa sisejalanõud ja vaheta kiirelt	Rullsuusad / rulluisud <i>Fookus:</i> tasakaal, klassikatehnikaga harjumine <i>Koht:</i> kooli parkimisplats
44	Intervall <i>Fookus:</i> astega imitatsioon <i>Koht:</i> valgustatud rada	Rullsuusad / rulluisud <i>Fookus:</i> tasakaalurada - uisutehika <i>Koht:</i> kooli parkimisplats
45	Kiirus / hüpped, lihaste elastsus <i>Fookus:</i> kiiruslikud teatevõistlused, hüpete seeriad <i>Koht:</i> valgustatud rada	Rullsuusatamine / rulluisud <i>Fookus:</i> ülakeha tugevdamine – kiirus – klassikaline tehnika <i>Koht:</i> kooli parkimisplats
46	Intervall <i>Fookus:</i> lühiintervall <i>Koht:</i> valgustatud rada	Rullsuusatamine / rulluisud <i>Fookus:</i> kiirus / jalgade tugevus – uisutehnika <i>Koht:</i> kooli parkimisplats
47	Kiirus / hüpped elastsus / jõud <i>Fookus:</i> kiirus, keppidega sammhüpped, kõhu-selja jõud <i>Koht:</i> valgustatud rada, siseruum Võta kaasa sisejalanõud ja vaheta kiirelt	Intervall <i>Fookus:</i> distants – Intervall „Postkast“ <i>Koht:</i> valgustatud rada
48	Suuskadel harjumine <i>Fookus:</i> klassikatehnika <i>Koht:</i> valgustatud rada	Suuskadel harjumine <i>Fookus:</i> klassikatehnika <i>Koht:</i> valgustatud rada
49	Suuskadel harjumine <i>Fookus:</i> uisutehnika <i>Koht:</i> valgustatud rada	Suuskadel harjumine <i>Fookus:</i> uisutehnika <i>Koht:</i> valgustatud rada
50	Suuskadel harjumine <i>Fookus:</i> klassikatehnika <i>Koht:</i> valgustatud rada	Suuskadel harjumine <i>Fookus:</i> klassikatehnika <i>Koht:</i> valgustatud rada
51	Ühine jõulude tähistamine <i>Koht:</i> valgustatud rada	Jõuluvaheaeg

Perioodiplaan: oktoober / Vanus: 15.–16. aastat / Perioodiks seatud eesmärk: jõud ja vastupidavus

Nädal	Esmaspäev	Neljapäev	Muu treening (millega võib nädala jooksul tegeleda)
40	Testjooks <i>Fookus:</i> 3000 m testjooks <i>Koht:</i> staadion	Rullsuusatamine <i>Fookus:</i> uisuintervall <i>Koht:</i> kokkulepitud kohtumispai	<ul style="list-style-type: none"> Rullsuusatamine klassikatehnikas, peamiselt paaristõuked 45 min–1 h 15 min Rahulik pikk rattasõit 1.5–3 h Rahulik jooks / stabiliseeriv jõutrenn Pikk rahulik jooks(matk) 1 h 15 min–1 h 45 min
41	Klubilaager Torsbys Reede 6.okt-teisip 10.okt	Sügispuhkus – leia treeningule alternatiive	<ul style="list-style-type: none"> Rullsuusaintervallid uisutehnikas 6 x 3 min, 1.30 min pausidega Rullsuusatamine klassikatehnikas 1–2 tundi, 8 x 10 sekundit järsust mäest üles, kogu jõust paaristõuked Rahulik jalgrattasõit 1.5–3 h Pikk rahulik jooks(matk) 1.5–2 h, lõpus 8 x 10 sekundit kiirendusi
42	Maastik <i>Fookus:</i> intervallid, hüppega imitatsioon <i>Koht:</i> valgustatud rada	Rullsuusatamine <i>Fookus:</i> jõud / kiirus, klassika <i>Koht:</i> kooli parkimisplats	<ul style="list-style-type: none"> Rullsuusatamine uisutehnikas, 1.5 h koos kiirustreeninguga: 5 x 15 sekundit laigest mäest üles, paaristõukeline 2-sammuline sõiduviiis (tõusuvariant) Pikk rahulik jooks(matk) 1.5–2 h Rahulik sörkjooks 1 h ja üldtugevdavad jõuharjutused Intervall, jooks 5 x 1 min, 1 min paus – 2 x 5 min, 2.5 min paus
43	Maastik <i>Fookus:</i> kiirus-teatevõistlused, hüppeseeriad koos 13.–14. aastastega <i>Koht:</i> valgustatud rada	Rullsuusatamine <i>Fookus:</i> uisutehnika intervallid <i>Koht:</i> kokkulepitud kohtumispai	<p>Laupäev: päevane laager: kaks trenni</p> <ul style="list-style-type: none"> hüppega imitatsiooni intervallid pikk jooksutrenn <p>Treeningud üksi:</p> <ul style="list-style-type: none"> Üks tund jooksu – stabiliseeriv jõud Rullsuusatamine klassikatehnikas 1.15–1.5 h koos 8 x 10 paaristõugetega järsust tõusust üles (parajate pausidega)

Perioodiplaan: jaanuar / 15.–16. aastat / Perioodi eesmärk: võistlused, tehnika

Nädal	Esmaspäev	Neljapäev	Muu treening (mida võib nädala jooksul läbida)
1	Jõulupuhkus	<i>Suusatamine:</i> klassikatehnika <i>Fookus:</i> intervallid <i>Koht:</i> kunstlumeala	<ul style="list-style-type: none"> Rahulik retk klassikalises sõiduviiis 1.5 h Intervallid 10 x 1 min, 1 minutilise pausiga (NB: suur kiirus) uisutehnika Rahulik pikk uisutreening 1.5–2 h Intervallid klassikatehnikas, 4 x 4 min, 2 min pausidega (varieeruv maastikul)
2	<i>Suusatamine:</i> uisutehnika <i>Fookus:</i> tehnika, kiirus <i>Koht:</i> valgustatud rada	<i>Suusatamine:</i> uisutehnika <i>Fookus:</i> pikad intervallid <i>Koht:</i> kunstlumeväljak	<ul style="list-style-type: none"> Rahulik vabatehnikas suusatamine 1–1.5 h koos kiirustreeninguga 5 x 15 sek Rahulik matk klassikalises tehnikas 1.5–2 h (vähemalt 20 min ilma keppideta) Klubivõistlus 5 km klassikalises tehnikas Laupäeval võistlus, vabatehnika sprint

Nädal	Esmaspäev	Neljapäev	Muu treening (mida võib nädala jooksul läbida)
3	<i>Suusatamine:</i> klassikatehnika <i>Fookus:</i> lühikesed intervallid <i>Koht:</i> valgustatud rada	<i>Suusatamine:</i> klassikatehnika <i>Fookus:</i> loomulik intervall, tehnika <i>Koht:</i> kunstlumeväljak	<ul style="list-style-type: none"> Rahulik pikk treening klassikatehnikas 1–1.5 h (15 minutit ilma keppideta – 15 min ainult paaristõukeid) Pikk treening, vabatehnika 1–1.5 h Klassikatehnika, rahulikult 1.5 h, kiirus 5 x 10 sek 2 min pausidega Klubivõistlus 5 km vabatehnikas
4	<i>Suusatamine:</i> uisutehnika <i>Fookus:</i> intervallid <i>Koht:</i> valgustatud rada	<i>Suusatamine:</i> uisutehnika <i>Fookus:</i> tehnika, kiirus <i>Koht:</i> valgustatud rada	<ul style="list-style-type: none"> Pikk treening: vabatehnika 1–1,5 h (sõida osa treeningust ilma keppideta) Klubivõistlus 5 km klassikatehnikas Ringkonnavõistlus laupäeval ja pühapäeval

Treeningplaanid

Sportlased peaksid 14.–15.-aastaselt õppima koostama lihtsate nädala- ja treeningtunni plaanide koostamist. Järgmistelt lehekülgedelt leiate head näidistreeningud (nädalapläänid ja treeningtunnid) erinevate vanuseklasside murdmaasuusatajate / erinevate perioodide jaoks.

Keskmise raskusega kevad / suvise treeningnädala näidiskava 13.–14. aastastele:

Päev	Treening	Muud tegevused
Esmaspäev	Jalgpallitreening / orienteerumine / kergejõustik / rattasõit	
Teisipäev	Soojendus / jalgpall või muu intensiivne tegevus / kerge aktiivsus ja venituse	Koolis kehaline kasvatus, mitmekülgne tegevus
Kolmapäev	Jalgpall / orienteerumine / kergejõustik / ratas	
Neljapäev	Tempokad / suure kiirusega / intensiivsed mängulised tegevused	
Reede	Puhkepäev	Mäng ja mitmekülgset tegevused
Laupäev	Soojendus / orienteerumis- või maastikujoogs; kerge aktiivsus ja venituse	
Pühapäev	Mägimatk või rattaretk perega	

Kommentaari: Keskse kohal on liikumise mitmekülgne ja seetõttu peab toimima suhtlus ka sportlase teiste spordialade vahel. See on oluline suure mahus ja õige liikumisaktiivsuse tagamiseks. Innustame olema aktiivsed ka rohke mitteorganiseeritud mängu ja mitmekülgse sportliku tegevuse kaudu.

Keskmise raskusega sügise treeningnädala näidiskava 13.–14. aastastele sportlastele:

Päev	Treening	Muu tegevus
Esmaspäev	Jalgpall / orienteerumine / kergejõustik / ratas	
Teisipäev	Erinevad tegevused soojenduseks (vaata näidistreeningute kogumikku) Postkastijooks – tugev treening / keskmine treening Kerge aktiivsus	Koolis kehaline kasvatus, mitmekülgne aktiivsus
Kolmapäev	Pallimängud, ringtreening jõuharjutustega ja hüppeharjutused, venitus	
Neljapäev	Mänguline soojendus, lühikesed teatevõistlused (kiirus ja elastsushüpped) – vaata näidistreeninguid, venitus	
Reede	Vaba päev	Mäng ja mitmekülgne aktiivsus
Laupäev	Soojendus 20 min Mäkkejooks 10 x 1 min Kerge sörk ja venitus	
Pühapäev	Mägimatk või rattaretk perega	

Kommentaar: Keskkel kohal on liikumise mitmekülgsus ja seetõttu peab toimima suhtlus ka sportlase teiste spordialade vahel. See on oluline suures mahus ja õige liikumisaktiivsuse tagamiseks. Innustame olema aktiivsed ka rohke mitteorganiseeritud mängu ja mitmekülgse sportliku tegevuse abil.

Keskmise raskusega talvise treeningnädala näidiskava 13.–14. aastastele sportlastele:

Päev	Treening	Muu tegevus
Esmaspäev	Muu sportlik tegevus	
Teisipäev	Erinevat tüüpi teatevõistlused mis sisaldavad intensiivset tööd ja kiirust, jõutreening 20 minutit	Koolis kehaline kasvatus, mitmekülgne aktiivsus
Kolmapäev	Lühike rahulik matk (keppidega ja ilma) muutuval maastikul	
Neljapäev	Soojendus; kiiruslikud mängulised harjutused kestusega 10–60 sek vahelduval maastikul Rahulik allamäge liikumine ja venitus	
Reede	Puhkepäev	Mängud ja mitmekülgne aktiivsus
Laupäev	Soojendus, 3 km suusavõistlus, rahulik lõdvestus, venitus	
Pühapäev	Rahulik pikk matk 1.5–2 h	

Kommentaar: Keskkel kohal on liikumise mitmekülgsus ja seetõttu peab toimima suhtlus ka sportlase teiste spordialade vahel. See on oluline suures mahus ja õige liikumisaktiivsuse tagamiseks. Innustame olema aktiivsed ka rohke mitteorganiseeritud mängu ja mitmekülgse sportliku tegevuse abil nii lumel, mäest üles kui ka mäest alla (mäesuusatamine, telemark, suusahüpped). Planeeri uisu- ja klassikatehnika treeningud kordamööda ja planeeri ka võistlusvabu nädalavahetusi, mille jooksul sportlased saaksid teha pikemaid suusamatku sõprade ja pere seltsis.

Keskmise raskusega kevad / suvise treeningnädala näidiskava 15.–16. aastastele sportlastele:

Päev	Treening	Muud tegevused					
Esmaspäev	Rullsuusatamine vabatehnikas 1–1.5 h; selle käigus lühikesed kiiruslõigud vahelduval maastikul	Koolis kehaline kasvatus, jõutreening 20 minutit					
Teisipäev	Soojendus 20 minutit jooksu Erialased harjutused ja elastsushüpped Vastumäge jooks / intervalltreening 2–3–4–3–2 Lõdvestuseks rahulik jooks 10 min, venitus 10 min						
Kolmapäev	Rullsuusatamine 1 tund, sellest 30 minutit paaristõukeid; kiiruslõigud 5x20 sek paaristõugetega, üldine jõutrenn 20 minutit						
Neljapäev	Soojendus 20 minutit sörkjooksu orienteerumisjooks 30 minutit Lõdvestuseks rahulik jooks 10 min, venitus 10 min						
Reede	Puhkus, alternatiivne treening						
Laupäev	Jalgpall / orienteerumine / kergejõustik / ratas						
Pühapäev	Pikk jooks, 2 tundi						
	Muu tegevus	Kerge	Keskmine	Raske	Jõud	Kiirus	KOKKU
Aeg (h)	2.00	4.15	1.15	0.30	1.00	0.30	9.30 h

Kommentaari: Kevad / suvisel perioodil tuleks sportlastel tegeleda alternatiivsete tegevustega nagu pallimängud, rattasõit, jooksmine jne. Võistlused, kergejõustik ja maastikujoosud olgu raske treeningu osad, mis toetavad traditsioonilist murdmaasuusatreeningut.

Keskmise raskusega sügise treeningnädala näidiskava 15.–16. aastastele sportlastele:

Päev	Treening	Muu tegevus					
Esmaspäev	Rullsuusatreening vabatehnikas, keskendudes kiirusele ja tasakaalule, üldine jõud 20 minutit	Koolis kehaline kasvatus: pallimängud					
Teisipäev	Soojendus: 20 minutit jooksu „Drillid“ ja elastsushüpped Intervalltreening hüppega imitatsioon 6 x 2 min Lõdvestuseks 10 minutit jooksu, 10 minutit venitust						
Kolmapäev	Rullsuusatamine: klassika, kiiruslõigud 10 x 10 sekundit vahelduval maastikul kokku 1.5 h						
Neljapäev	Mitmekülgne aktiivsus / muu tegevus nagu näiteks pallimängud, rattasõit, jooksmine Üldine jõutreening 40 minutit						
Reede	Puhkus						
Laupäev	Soojendus: 20 minutit jooksu ja päkkadel jooksu Loomulik intervall / distantsitrenn 15–20 min Lõdvestuseks rahulik jooks 10 min, venitus 10 min						
Pühapäev	Pikk treening 2–2.5 tundi						
	Muu tegevus	Kerge	Keskmine	Raske	Jõud	Kiirus	KOKKU
Aeg (h)	1.30	6.00	1.00	0.45	1.00	0.30	10.45 h

Kommentaari: laagrites peaks treenima kaks korda päevas ja rõhk peaks olema rohkem jõu- / põhitreeningul ja taastavatel treeningutel kui teistel treeningutel. Jälgi, et sügise jooksul tehtavad treeningud oleksid mitmekesised. Kasuta treeningu planeerimisel näidistreeninguid ja võta abiks erinevat tüüpi harjutused nii treeningu organiseerimisel, läbiviimisel kui ka erinevate suusatehnikate õpetamisel.

Keskmise raskusega talvise treeningnädala näidiskava 15.–16. aastastele sportlastele:

Päev	Treening	Muu tegevus					
Esmaspäev	Soojendus 20 min ja Erialased harjutused / hüpped Ringtreening 20 minutit	Koolis kehaline kasvatus: pallimäng					
Teisipäev	<i>Soojendus:</i> 20 minutit Mäkkesõit koos tehnikaalase tagasisidega Intervalltreening 4 x 4 min Lõdvestuseks 10 minutit suusatamist ja 10-minutiline venitus						
Kolmapäev	Rahulikult 1.5 h Jõutreening 20 min						
Neljapäev	Rahulik soojendus 20 minutit Kiirus 4 x 80–150 m, 4 x jõulisi paaristõukeid järsul nõlval 10–12 sekundit Rahulik lõdvestus, venitus						
Reede	Puhkus						
Laupäev	Soojendusharjutused 30 minutit Võistlus 5 km Lõdvestuseks rahulik suusatamine, venitus						
Pühapäev	Pikk treening 2 tundi						
	Muu tegevus	Kerge	Keskmine	Raske	Jõud	Kiirus	KOKKU
Aeg (h)	1.00	5.00	1.00	0.45	0.45	0.20	8.50 h

Kommentaar: planeeri vabatehnika ja klassika treeningud vaheldumisi ja pea meeles, et kõikide suusatreeningute eesmärk on tehnika parandamine. Planeeri ka võistlusvabu nädalaid, kus sportlased saaksid palju suusatada ja teha pikki, üle kahetunniseid treeninguid.

3. 5. KUIDAS KONTROLLIDA, ET TREENING ANNAB SOOVITUD TULEMUSI?

Turule tuleb üha rohkem tehnilisi abivahendeid, enamikel noortel sportlastel on praegusel ajal pulsikell. See abivahend võib mõistlikult kasutades anda huvitavat informatsiooni, kuid on tähtis, et see ei võtaks üle treeningu juhtimist. Selles vanuses võib näiteks pulsisagedus varieeruda sõltuvalt sportlasest ja liikumisviisist ja tihti on näha, et laktaadi näite ei saa kasutada täiskasvanud sportlastega samal moel. Tähtsaim on, et treening oleks planeeritud nii, et sportlane saaks läbida kogu treeningu hea kiiruse ja korraliku tehnikaga ning sportlane õpiks tunnetama, millise intensiivsusega tuleks paraja treeningkoormuse saamiseks treenida.

TREENINGPÄEVIK

Enne juunioride vanuserühma jõudmist võib treeningu planeerimiseks, kirjeldamiseks ja hindamiseks kasutada lihtsamaid märkmikke või päevikuid, kuid on soovitatav, et treening ei muutuks noorte sportlaste jaoks liiga süstemaatiliseks. Suur osa treeningust olgu nauditav ja sportlase enda juhitud.

TESTIMINE

Treeningu efektiivsust saab kontrollida süsteemselt (treeningtsükli samas perioodis) läbi viidud kontrolltreeningute ja testide abil. Kui sportlane ei ole oodatud tulemust saavutanud, tuleb treeningut kohandada. Kindlad intervalli lõigud stabiilsetes oludes (rajaolud, ilm jne) annavad hea vastuse sellele, kas edasimineku on toimunud ja seda tuleks alates 14.–15. eluaastast kontrollida 1–2 korda kuus. Kontrollida on lihtne: see, kas sportlane kasutab samal rajalõigul vähem aega või jõuab sama aja jooksul kaugemale, näitab lihtsasti treeningu edasimineku.

Alates 15. eluaastast tuleks kindlal rajalõigul tehtavaid kontrolltreeninguid läbida igal teisel kuul. Seda juhul, kui erinevaid, kindla kestusega, vastupidavust kontrollivaid võistlusi ei toimu. Head kontrollvõistlused, mis annavad sportlasele tema arengu kohta vajalikku infot on 3000 meetri jooks staadionil, 10–20 minutiline mäkkejooks ja 5–15 minutiline paaristõuketest kergel / vahelduval maastikul. On oluline, et tulemust ei mõjutaks muutlikud asjaolud nagu näiteks ilmastik ja erinev maastik.

Testitulemuste võrdlemiseks aastate ja harjutuste lõikes tuleb sportlasel olla enne testi läbimist puhanud ja sportlane peaks olema treeninud enne igat testi umbes sama treeningkoormusega. Puberteedieas on väga tähtis korraldada kontrollvõistlusi, mis testivad rohkem kui üht võimet. See kehtib eriti tüdrukute kohta, kelle kehakaal võib puberteedieas palju tõusta ja kes seepärast võivad mäkketõusu-testidel halvemaid tulemusi näidata. Sellistel juhtudel tasub näiteks mõõta ka edasiminekut paaristõuke- või jõuharjutustes, mille tulemused niivõrd sportlase kaalust ei sõltu.

3. 6. TREENINGUTE PLANEERIMINE JA LÄBIVIIMINE

Alljärgnev tabel kirjeldab erinevatele vanusegruppidele mõeldud treeningute planeerimist ja läbiviimist.

13.–14. aastased	15.–16. aastased
<ul style="list-style-type: none"> • kesksel kohal suur aktiivsus; • varieeri traditsioonilise treeningu ja mängupõhiste tegevuste vahel – treenida kõiki aspekte, mida võistlustel kasutatakse • anna tehnika põhialuste kasutamise ja sportlase panuse kohta tagasisidet; • jagatud intensiivsusega treening (rahulik, keskmine, tugev); • tutvusta pikki treeninguid ja intervalltreeninguid; • klassikalise- ja uisutehnika võrdne jaotus; • sügisese ja talvise laagrid; • hea koostöö erinevate spordialade vahel, millega sportlane tegeleb. 	<ul style="list-style-type: none"> • sihipärane tegevus, mis stimuleerib parimaid, kuid hoiab spordi juures ka suuremat hulka • enamasti traditsioonilised treeningud, kuid hoiab alles ka mängulised harjutused; • arenda tehnikaharjutusi ja jälgi nende õiget sooritamist; • jagatud intensiivsusega treening (rahulik, keskmine, tugev); • erinevate intensiivsustsoonide aktiivne kasutus; • klassikalise ja uisutehnika võrdne jaotus; • suviste, sügiseste ja talviste laagrite läbiviimine; • hea koostöö erinevate spordialade vahel, millega sportlane tegeleb.

3. 7. NÄIDISTREENINGUTE KOGUMIK (13.–16. AASTASED)

Järgmistelt lehekülgedelt leiad erinevatele vanusegruppidele suunatud kasulike treeningtundide näidised. Need on siiski vaid näidised, mida sportlastele kohandatud kasulike treeningtundide loomisel inspiratsiooni saamiseks kasutada. Treeninguid planeerides ja hinnates võta julgelt arvesse ka sportlaste nõuandeid: seeläbi peetakse treeningut rohkem „enda omaks“ ja nii on kergem mõista, kuidas sportlane treeningut kogeb.

Näidistreening. Liikumisviis: maastik / Vanus: 13.–14. aastat / Treeningu kestus: 90 minutit

Kestus	Tegevus	Selgitus
10 minutit	Rahulik jooks	Treener juhib tempot / intensiivsust selliselt, et jooks on rahulik ja kõik jõuavad kaasas püsida.
10 minutit	Kurikarööv	Moodusta neli võistkonda ja võta mängu kaks palli. Kõik võistkonnad mängivad mänguplatsil üksteise vastu, mänguplatsi igas nurgas on neli kurikat. Iga võistkond läheb oma nurka. Eesmärk on oma võistkonna nurka kõige rohkem kurikaid koguda. Kurika vallutamine käib nii: mängija viskab palli vastasvõistkonna kurikate vastu nii, et need kukuvad ümber. Kui kurikas kukub ümber, saab palli vastasvõistkond. Maha kukunud kurikas võetakse võistkonna nurka kaasa. Võistkond, kes kurika kaotab, saab kurika(d) tagasi võita kui trehvab palliga „kodu“ poole suunduvat kurikaga mängijat.
5 minutit	Kerge venitus	Suurte lihasgruppide kerge venitus.
10 minutit	Kiirus	Pendelteade: Moodusta vähemalt kaks 5–6 liikmelist võistkonda (et pausid oleksid piisavalt pikad). Pool võistkonda seisab stardijoonel A ja pool võistkonnast seisab umbes 50 meetrit eemal joonel B. Esimene osaleja jookseb punktist A punkti B ja vahetab võistlejaga, kes jookseb punkti A jne. Iga osaleja jookseb 8–10 korda.
15 minutit	Hüpped lihaste elastsuse arendamiseks	Hüpete seeria: <ul style="list-style-type: none"> • kerged koosjalu põiahüpped (varbad on õhus olles maa poole); • põlvetõstehüpe kahe jalaga (reied vastu rinda); • kõrge põlvetõste kohapeal; • harki-kokku hüpped; • hüppamine tõusule märgitud joonest edasi-tagasi; • Telemarkhüpped. Igat harjutust sooritatakse 2 x 10 kordustena enne järgmise harjutuse juurde suundumist. Iga harjutuse eel on vajalik küllaldlane puhkus, puhata nt kergelt sörkides.
25 minutit	Kurikarada	Jaota kurikad vahelduva maastikuga mängualale. Sportlased alustavad raja eri kohtadest ning neil tuleb joosta risti-põiki kurikate vahelt läbi. Treener annab harjutuse algusest ja lõpust vile abil märku. Sportlased läbivad 3–4 seeriat, iga seeria vahel 2–3 minutit pausi. 1. seeria: 4 x 20 / 40 sek 2. seeria: 4 x 20 / 30 sek 3. seeria: 4 x 20 / 15 sek 4. seeria: 4 x 20 / 20 sek
10 minutit	Rahvastepall	Moodustatakse kaks võistkonda ja mõlemad võistkonnad valivad endale kapteni, kes seisab vastasvõistkonna poolel joone taga. Eesmärk on tabada palliga nii palju vastasmängijaid kui võimalik. See, kes palliga pihta saab või kes viskab / kaotab palli oma väljaku poolel, loetakse tabatuks / surnuks. Mängija saab vabaks kui pall puudutab vastast. Kui kõik võistkonna mängijad on tabatud, tuleb kapten platsile. Kaptenil on kolm elu. Kui kapteni võistkonna mängija tabab vastasvõistkonna mängijat, on mängija vaba ja saab edasi mängida. Sel juhul läheb kapten tagasi joone taha ja tuleb mängu tagasi siis, kui kõik tema võistkonna mängijad on tabatud.
5 minutit	Lõpetus	Kerge venitus

Näidistreening. Liikumisviis: rullsuusatamine / Vanus: 13.–14. aastat / Treeningu kestus: 90 minutit

Kestus	Tegevus	Selgitus
20 minutit	Rullsuusahoki	Mängi mänguplatsil hokit. Sea üles kaks väravat ja kasuta saalihoki keppe ja palli. Poolaegade pikkus võib näiteks olla 2 x 9 minutit 2 minutiliste pausidega.
15 minutit	Kiirus – kiirendused	Sea 5–6 osalejat ritta. Osalejad sõidavad võidu peale stardist finišisse, et seejärel rahulikult tagasi starti sõita. Anna kiirelt start järgmisele grupile, siis ei muutu ooteaeg pikaks. Harjutuse sujuvuse tagamiseks tuleb starti suunduda külje pealt. Varieeri: <ul style="list-style-type: none"> • kurvitehnika: Tee stardi ja finiši vahele suur ring. Osalejad sõidavad seda mööda 1.5 ringi (järgmine duell algab kui esimene paar on ringist välja sõitmas) • edaspidi / tagurpidi: osalejad sõidavad (näoga sõidusuunas) märgitud jooneni, pööravad ringi ja sõidavad selg ees finišisse (võib ka esmalt edaspidi ja teisel korral tagurpidi) • 360 kraadi: osalejad sõidavad poole maani, sõidavad 360 kraadi ümber kurika (võib olla mõttekas leppida kokku, mis pidi ümber kurika sõita tuleb). Pärast 360 kraadist ringi võidab see, kes jõuab esimesena finišisse.
15 minutit	Hobune ja kaarik	Sõidetakse kahekaupa, üks ees ja teine taga. Tagumine hoiab esimese keppidest, esimene veab tagumist mööda rada edasi. Märgi rada, mida mööda hobune ja kaarik peavad sõitma. Kõik läbivad raja rahulikus tempos kaks korda. Lõpeta harjutus paaridevahelise võistlusega: üks paar on üks võistkond ja iga sportlane läbib raja 2–4 korda.
25 minutit	Ringteade / Teatevõistlus	Tähista ringikujuline rada. Sea rajale erinevaid ülesandeid. Raja pikkus tuleb kohandada vastavalt osalejatele vanusele ja valmidusele. Rajale sobivad näidisülesanded: <ul style="list-style-type: none"> • kurikate vahel slaalom; • 8-kujuline keerurada; • paaristõuked; • pallide ämbrisse panemine; • laskesuusatamine (hernekoti vise hularõngasse); • tagurpidi sõitmine; • värava-alt-läbi liikumine. Üht võistlust võib läbi viia erinevat moodi: <ul style="list-style-type: none"> • kahekaupa / kolmekaupa; • enne vahetust raja läbimine kaks korda järjest; • jälitusvõistlus.
10 minutit	Kümne söödu mäng	Grupp jaotatakse kaheks võistkonnaks, määratakse mängu piirid. Võistkond saab ühe punkti kui palli visatakse 10 korda ilma, et see maha kukuks. Kui pall maha kukub, võib ükskõik milline võistkond palli võtta ja lugemine algab otsast peale.
5 minutit	Lõpetus	Venitus

Näidistreening. Liikumisviis: võimla / Vanus: 13.–14. aastat / Treeningu kestus: 90 minutit

Kestus	Tegevus	Selgitus
10 minutit	Saba püüdmine	Sportlased kinnitavad endale pükste külge „saba“, mida on hästi näha. Lapsed proovivad kahe minuti jooksul võimalikult palju sabasid endale haarata. Saba, mis õnnestub „varastada“, võib enda kätte jätta, kuniks enda saba ära varastatakse. Siis tuleb endale uus saba kinnitada. Tohib varastada vaid ühe saba korraga.
15 minutit	Pähklikorjaja	Moodusta neli võistkonda ja jaota igasse mänguplatsi nurka üks võistkond. Paiguta platsi keskele suur hunnik erinevaid asju (tennispallid, kurikad, hernekotid jne). Kõik hakkavad märguande peale jooksma. Joostakse ja kogutakse asju, mis oma nurka viiakse. Nii jätkatakse kuni keskel on kõik asjad ära veetud. Loetakse kokku, mitu asja keegi koguda jõudis. Alternatiivne võimalus on teha uus võistlus, kus osalejad üksteise kogutud asju varastavad.
20 minutit	Koordinatsioon / tasakaal	Töötatakse kahekaupa. Üks seisab pingil ja teine põrandal. Pingilseisja sooritab iga harjutuse kohta 10 kordust. Harjutusi tehakse üle ühe. Põrandal seisjal on tennispall, mida ta pingilseisjale viskab. Pingil seisja sooritab harjutuse ühe korra, võtab tennispalli, viskab selle tagasi, seejärel alustab uue kordusega. Sama mustrit korratakse kuni on tehtud 10 kordust. Harjutused: <ul style="list-style-type: none"> • hüppa koosjalu 90 kraadi; • hüppa 90 kraadi ühel jalal (tehakse nii vasaku kui ka parema jalaga); • hüppa 180 kraadi koosjalu; • hüppa 180 kraadi ühe jalaga (tehakse nii vasaku kui ka parema jalaga); • hüppa 360 kraadi koosjalu.
30 minutit	Ringtreening, jõud	Lapsed läbivad ringtreeningu kasutades oma keharaskust. Tööaeg on 1 minut 30 sekundilise pausiga. Lapsed sooritavad 8–9 harjutust kahe seeriana. Lihasgrupid, millega tuleks töötada: kõht, selg, vaagnavöötlihased, istmik / tuharad, käed / õlad.
10 minutit	Korvpall	Moodustatakse kaks võistkonda ja mängitakse korvpalli.
5 minutit	Lõpetus	Venitus

Näidistreening. Liikumisviis: suusatamine / Vanus: 13.–14. aastat / Treeningu kestus: 90 minutit

Kestus	Tegevus	Selgitus
15 minutit	Rahulik suusatamine	Individuaalne harjutus, kus igaüks suusatab rahulikus tempos 10 minutit.
15 minutit	Kümne söödu mäng	Grupp jaotatakse kaheks võistkonnaks ja määratakse mängu piirid. Palli visatakse mängijalt mängijale, pall ei tohi maha kukkuda. Teine võistkond proovib palli viske pealt kätte saada. Kehaline kontakt ei ole lubatud. Kui üks võistkond sooritab palli kaotamata 10 viset, on võistlus võidetud või teenitud 1 punkt. Erinevate reeglite võimalus: mängija ei tohi visata palli tagasi mängijale, kellelt pall saadi.
15 minutit	Kiirus	Suusatakse rahulikult kahekaupa üksteise järel. Teel olles hakkab esimene järsult ca 5 sekundi jooksul maksimaalselt kiirendama / spurtima. Tagumine suusataja proovib nii hästi kui suudab järel püsida. Ees sõidetakse vaheldumisi, kokku tehakse 10–15 spurti. Tegevust muuta nii, et tagasõitja proovib eessõitjast mööduda.

Kestus	Tegevus	Selgitus
30 minutit	Püramiidintervall	Moodusta kaheliikmelised võistkonnad. Sea laugele nõlvale ca 30 sekundiliste vahedega koonused. Esimene suusatab esimese koonuseni ja tagasi, vahetab. Teine suusatab sama koonuseni. Järgmises ringis lähevad mõlemad koonuseni jne. Iga sportlane sooritab 5–6 ringi (püramiidintervalli näidis 2 minutit / 2.30 / 3–2.30–2 minutit).
10 minutit	Suusajalgpall	Moodusta kaks võistkonda. Kõik osalejad võtavad ühe suusa jalast ja mängivad seejärel tavalist jalgpalli.
5 minutit	Lõpetus	Venitus

Näidistreening. Liikumisviis: maastik / Vanus: 15.–16. aastat / Treeningu kestus: 90 minutit

Kestus	Tegevus	Selgitus
20 minutit	Rahulik jooks	Kõik jooksevad koos
10 minutit	Erialased harjutused ehk „drillid“	Sportlased sooritavad 4–5 „drilli“, igat harjutust kaks korda. Näidisharjutused: <ul style="list-style-type: none"> • põlvetoostejooks; • kõrge põlvetooste; • põiajooks; • jalavahetushüplemine (sammhüpped tasasel maal).
10 minutit	Mäkkejooks / tõusujooks	Sportlased läbivad 30–100 meetrise distantsi 3–6 korda. Intensiivsust (panust) tõstetakse järkjärgult ja viimane harjutus (jooks) läbitakse maksimaalse või maksimaalsele lähedase intensiivsusega (...98%). Pausi ajal suundutakse iga harjutuse järel rahulikult starti, pausi kestus on 1–4 minutit.
30 minutit	Hüppega imitatsiooni intervallid	Sportlased läbivad 6 x 2 minutilisi hüppega imitatsiooni seeriaid
10 minutit	Lõdvestussörk	Rahulik lõdvestussörk
10 minutit	Lõpetus	Venitus

Näidistreening. Liikumisviis: rullsuusatamine / Vanus: 15.–16. aastat / Treeningu kestus: 90 minutit

Kestus	Tegevus	Kirjeldus
20 minutit	Rahulik soojendus	Sportlased sõidavad madala intensiivsusega
15 minutit	Kiirus	Sportlased läbivad (piisavalt pikkade pausidega) 5 x 100–150 meetrit
15 minutit	Jõulised paaristõuked	Sportlased sooritavad 5 x 10–12 sekundilisi paaristõuke löike järsust mäest üles (vahepeal piisavalt pikad pausid)
30 minutit	Rahulik lõdvestus	Sportlased rullsuusatavad madala intensiivsusega
10 minutit	Lõpetus	Venitus

Näidistreening. Liikumisviis: võimla / Vanus: 15.–16. aastat / Treeningu kestus: 90 minutit

Kestus	Tegevus	Selgitus
10 minutit	Mattidel võimlemine	Reasta põrandale 4–5 matti. Sportlased teevad mattidel erinevad harjutusi. Pärast iga harjutuse lõppu sõrgitakse mattide alguspunkti. Võimalikud harjutused: <ul style="list-style-type: none"> • jooks; • sääretõstejooks; • põlvetõstejooks; • külg ees jalad risti; • põlvetõstehüplemine; • kukerpallid; • hundiratas; • küljele hüpped; • konnahüpped kõrvale; • jooks varvastel; • madalkõnd; • koosjaluhüpped; • koosjaluhüpped küljelt-küljele; • sammhüpe kõrvale.
10 minutit	Pingijalgpall	Moodusta neli võistkonda, igal võistkonnal on oma nurgas oma pink. Omavahel võistlevad kaks vastastikku asuvat võistkonda. Värava järel saab platsile teine võistkond.
20 minutit	Koordinatsioon / tasakaal	Avades järgneva lingi, leiad suure valiku koordinatsiooniharjutusi: www.olympiatoppen.no/fagstoff/basistreening/koordinasjon
30 minutit	Stabiliseeriv jõud / raskuspall	Avades järgneva lingi, leiad suure valiku stabiliseerivaid / jõuharjutusi www.olympiatoppen.no/fagstoff/basistreening/styrke
10 minutit	Korvpall	Treeninggrupp jaotatakse kaheks võistkonnaks ja mängitakse korvpalli
10 minutit	Lõpetus	Venitus

Näidistreening. Liikumisviis: suusatamine / Vanus: 15.–16. aastat / Treeningu kestus: 90 minutit

Kestus	Tegevus	Selgitus
20 minutit	Rahulik suusatamine	Sportlased suusatavad ise rahulikus tempos
10 minutit	<i>Dodgeball</i>	Kõik mängivad ruudukujulisel mänguplatsil üksteise vastu. Kinnivõetud mängija läheb platsilt välja. Mängija on väljas seni, kuni tema kinni püüdnud mängija ise kinni võetakse või kui ta suusatab mängu tagasi pääsemiseks ümber koonuse.
15 minutit	Kiirus	Duellid. Peetakse 8 kuni 10 10-sekundilist duelli. On tähtis, et vahepealsed pausid oleksid piisavalt pikad. Sportlased treenivad: <ul style="list-style-type: none"> • stardiprotseduure, startimise tehnikat ja suuskadel kiirendamist; • lõpuspurti ja „jalg ette“ tehnikat; • ülekiirust (mäest alla).
20 minutit	Loomulik intervall	Sportlased suusatavad etteantud rajal, näiteks 2 km ringil: intensiivsus olgu kõrge tõusul ja madalam laskumistel. Treener võib treeningtundi juhtida, lisades rajale kiirenduse alguspunkti kollase ja lõppu punase koonuse.
15 minutit	Rahulik suusatamine / lõdvestus	Individuaalne suusatamine rahulikus tempos
10 minutit	Lõpetus	Venitus

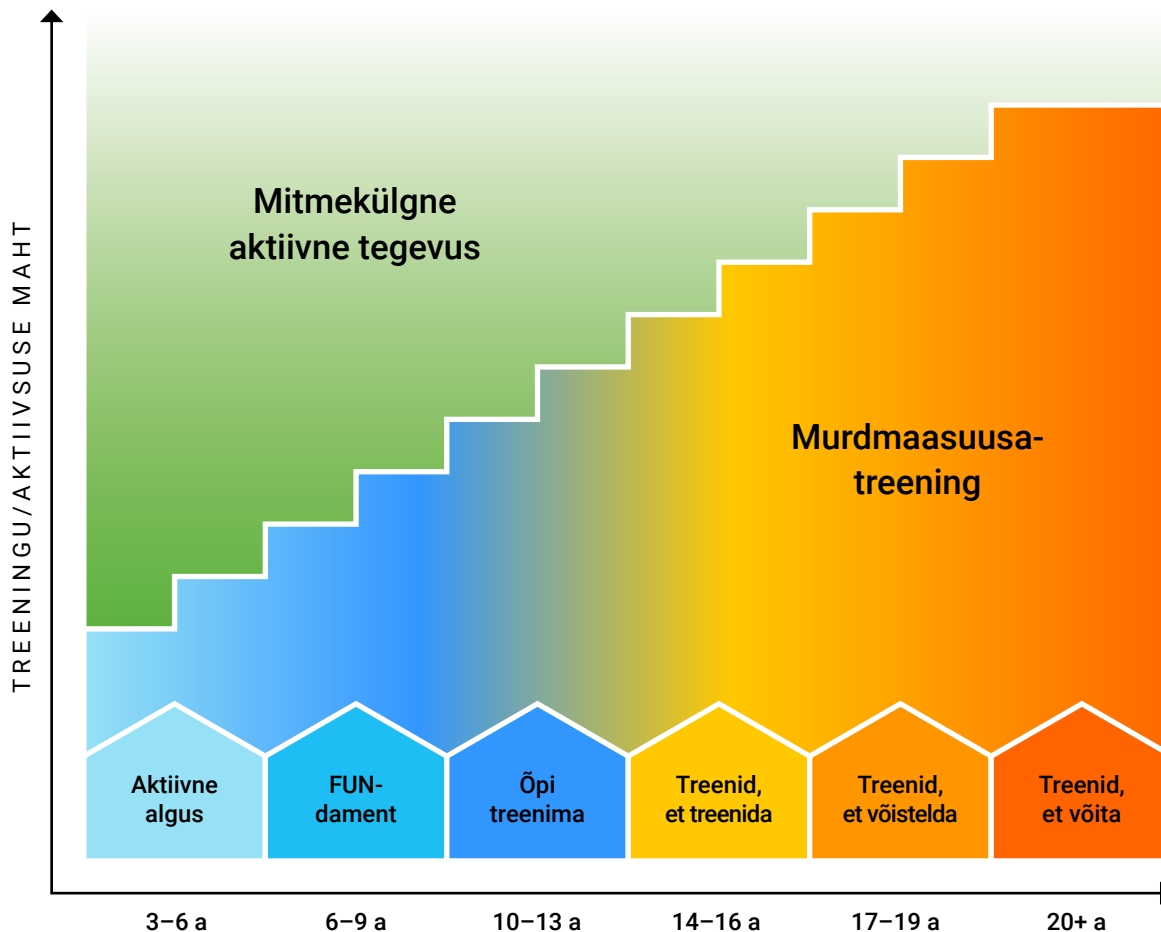
3. 8. VANEMATE ROLL

Alljärgnev tabel kirjeldab vanemate rolli erinevate vanuserühmade sportlaste jaoks.

13.–14. aastased	15.–16. aastased
<ul style="list-style-type: none"> • viia lapsed (eelistatult mitmepäevasele) matkale; • hoida spordis fookus arengul, mitte tulemusel; • tutvuda „Arenguredeliga“ ja jääda sellele lojaalseks; • olla heade harjumuste eestvedajaks, seda uneharjumuste, toitumise jms osas; • aidata suuskade määrimisega, treeningule ja võistlustele sõitudega; täita abitreeneri funktsiooni ja lüüa kaasa klubi sotsiaalsel üritustel; • olla suusagrupi jaoks kättesaadav lapsevanem. 	<ul style="list-style-type: none"> • jälgida, et koormus ei läheks liiga suureks (mitu spordiala, kool jne); • keskenduda arengule ja hoida tulemuste osas mõistlikku joont; • tutvuda „Arenguredeliga“ ja jääda sellele lojaalseks; • olla heade harjumuste eestvedajaks, seda uneharjumuste, toitumise jms osas; • aidata suuskade määrimisega, treeningule ja võistlustele sõitudega; täita abitreeneri funktsiooni ja lüüa kaasa klubi sotsiaalsel üritustel.

PEATÜKK 4: JUUNIORIDE TREENING – TEEL TIPPU

Murdmaasuusatajana tippu jõudmise arenguredelil on kõige tähtsam juunioride periood. Seepärast on sellesse perioodi jõudmisel tähtis sportlasele selgitada, millised on treeningülesanded ja millised nõuded kehtivad sellesse perioodi jõudnud sportlase treeningule ja elustiilile. Selle tõttu on antud peatükk detailsem ja nüansirikkam kui varasemad ja siinsed nõuanded konkreetsemad. Samal ajal tuleb meelde, et raamatus välja toodud nõuandeid kasutama hakates on endiselt tähtis arvestada sportlase individuaalse bioloogilise vanuse ja treeningtaustaga. See peatükk käsitleb faasi, mille nimi on: **treeni, et võistelda**.



4. 1. NÕUDED TULEVASTELE TIPPSPORTLASTELE

AEROOBNE JA ANAEROOBNE VASTUPIDAVUS

Murdmaasuusatamine on tüüpiline vastupidavusala, kus tähtsaimad võimed on hea aeroobne vastupidavus ja efektiivne tehnika. Ei ole ebatavaline, et üks ja sama sportlane võib näidata üpris kõrges konkurentsivõistluses häid tulemusi nii 3–4 minutilistel (sprindivõistlused) kui ka mitmetunnistel võistlustel (pikamaasõidud).

Aeroobse vastupidavuse alla kuulub kogu töö, mida tehakse piisava hapnikuaruga. Hapnik annab kehale energiat, mis omakorda teeb võimalikuks töötamise pika aja jooksul. Aeroobset võimet mõjutab peamiselt maksimaalne hapnikutarbimine ja võime seda suusavõistluse ajal kasutada. Need kaks võimet määravad, kui palju hapnikku suudab sportlane võistluse jooksul kasutada.

Sprindile ei soovitata spetsialiseeruda varem kui juunioride ea lõpus või täiskasvanude klassi jõudnuna. Selle põhjus on, et täiskasvanuna tippklassis konkureerimiseks on määrava tähtsusega noores eas välja arendatud aeroobne võimekus. Samal ajal tuleb hoida tasemel ja edasi töötada iga sportlase suusasprindi erioskustega ning pöörata suurt rõhku kiiruse ja tempomuutuse suutlikkuse arendamisele. Need võimed on murdmaasuusatamises tähtsad nii distantsisõitudel kui ka sprindis. Anaeroobset vastupidavust, mida samuti nõutakse, saab piisavalt hästi treenida traditsioonilise intensiivse treeninguga: lühikesed intervallid, vastupidavusele suunatud kiirusharjutused, üksikud sprindiharjutused ja samuti mõned sprindivõistlused.

TEHNIKA JA TAKTIKA

Murdmaasuusatamine nõuab häid tehnilisi oskusi. „Suuskadel sündimine“ annab suusavõistluse võitmiseks eelise – seda vähemalt juhul, kui sellega on kaasnenud efektiivse / ökonoomse tehnika omandamine. Teiste sõnadega: nõutakse hirmsuurt aeroobset võimekust, kuid midagi ei saavutata ilma üliefektiivse tehnikata. Efektiivse suusatehnika aluseks on tuhandeid tunde mängu ja treeningut juba väikelapsest. Et saada heaks murdmaasuusatajaks, tuleb omandada mitmekülgne liikumisviiside oskus, seda kahes peamises suusatamisviisis – klassika- ja uisutehnikas. Mõned saavad heaks vaid ühes sõiduviisis, kuid parimad on meistrid nii klassika- kui ka uisutehnikas.

Klassikalises sõiduviisis on kaks tähtsaimat tehnikat: vahelduvatõukeline kaheammuline sõiduviis tõusul ja paaristõukeline sõiduviis tasasel maal. Käärsammu kasutatakse järskudel tõusudel kehva pidamisega. Sammuga paaristõuge on oluline abiline üleminekul paaristõugetelt vahelduvatõukelisele kaheammulisele sõiduviisile. Vabatehnikas on kõige olulisemad sõiduviisid tõusuvariant ja tasasel maal ning laugematel tõusudel paaristõukeline 1-sammuline sõiduviis. Paaristõukeline 2-sammuline sõiduviis on oluline tehnika tasasel maal ja laugedel laskumistel, kuid järsematel laskumistel kasutatakse keppideta uisklemist.

Hea tehnika tunnuseks on jalgade ja ülakeha hea koostöö. See annab eeldused heaks edasi liikumiseks, mida saab kasutada kogu võistluse jooksul. Et seda vahelduval maastikul ja muutuvatete olude korral suuta, on oluline, et sportlased:

- omaksid oskust valida sobiv sõiduviis ja neid õigeaegselt vahetada, samal ajal omandada tõusu- ja lausikuvariandi tehnika valdamine mõlemale poole (oskus sõita mõlemale poole / kasutada mõlemat kätt „tõukekäena“);
- omaksid oskust rakendada keppidesse suunatavat jõudu, kepitõugete algusest kuni äratõukeni, muuta sagedust sõltuvalt maastikust, pinnasest ja erinevate rajalõikude kiirusest.

Tehnika peab tulema „automaatselt“: nii, et see töötab kui seljaaju refleks isegi sportlase väsimuse korral. Sportlasel peab olema piisavalt jõudu ning vastupidavust efektiivse tehnika hoidmiseks kogu võistluse jooksul.

Taktikalised oskused (s.o. oskus valida õigel ajal õigeid lahendusi) on saanud murdmaasuusatamises aina olulisemaks. Võistluste erinev ülesehitus nõuab erinevaid taktikalisi oskusi:

- Intervallstardi korral võib sportlane valida kiiruse ja tehnika vastavalt maastikule, sõltuvalt oma valmisolekust ja taluvuspiirist;
- Kuna rajad ja rajaolud pidevalt muutuvad, on hästi arenenud tunnetus, mis aitab valida erinevates rajaosades õiget kiirust ja tehnikat.

Suurimad erinevused heade ja keskpäraste suusatajate vahel selguvad raja viimases osas, eriti viimastel tõusudel ja nendele järgnevatel kergematel rajaosadel. Suutlikkus pärast tõusu otsa jõudmist kiirendada on murdmaasuusatajate hulgas oluline ja laialt tuntud eesmärk.

Ühisstardis on oluline arvestada kaasvõistlejatega. See tähendab, et on oluline taluda tempomuutuseid, sõita ökonoomselt, valida vastavalt oma võimetele õiged taktikalised lahendused, leida enne arvatavat spurti õige positsioon.

KIIRUS JA JÕUD

Ühisstardid ja suusasprint nõuavad kiirust. Sportlase jõu ja kiiruse arendamisel mõjutatakse nende tempomuutuse- ja spurdivõimet. Lisaks võivad kasvanud jõud ja kiirus viia parema ökonoomsuseni. Jõud ja kiirus on võimed, mis teineteist täiustavad. Jõudu, mida lihased arendavad, kasutatakse liigutusteks ja stabiliseerimiseks. Lihasgrupid, mis mõjutavad puusa-, põlve-, pahkluu-, õla ja küünarliigeseid ning suured välimised kõhulihased omavad peamist funktsiooni liigutuste teostamisel. Need arendavad maapinna suhtes erinevaid jõude läbi käte ja jalgade. Vaid teatud osa lihaste tööst loob jõudu, mis mõjutab otseselt kiirust. Suur osa keha lihasmassist stabiliseerib üksikute kehaosade asendit üksteise suhtes. Stabiliseerivad lihased annavad vähest edasiminekut, kuid omavad määravat tähtsust jõu ülekandel ja omavad seetõttu suurt tähtsust.

Paljud, kes on saanud parimaks, on olnud harjunud suhteliselt tugeva kehalise tööga juba noores eas. Nii Marit Bjørgen kui ka Petter Northug tegid suhteliselt rasket talutööd, mida hiljem võis kirjeldada kui *väga asjakohast jõutreeningut stabiliseerivate lihaste jaoks*.

KEHAEHITUS

Leidub vähe spordialasid, kus sportlaste suurus ja kehakaal nii palju erinevad. Maailma tipus on väga erineva pikkuse ja kaaluga suusatajaid. Mõned on lihaselised ja suhteliselt tugeva kehaehitusega, teised hoopiski saledad ja väikese lihasmassiga. Erineva kehaehitusega sportlastel on raja erinevates osades erinevad eelised. Kiirel ja kergel maastikul peab sportlasel olema piisavalt lihaseid ja jõudu kiiruse hoidmiseks või selle tõstmiseks.

On tähtis hoida fookus tervislikul toitumisel, energia saamise ja tarbimise tasakaalu ning õigete toitainete saamisel. Õige toitumine annab nii parema treeningefekti kui ka tasakaalus kehaehituse. Võimalikku kehakaalu vähendamist tuleks planeerida vaid koostöös ala ekspertidega, sest see võib pidurdada tulemuste arengut. Kui edasimineku toimub valel viisil, võib see viia hormoonhäirete, aeglustunud ainevahetuse, vähenenud lihasmassi ja toitumishäireteni. Teiste sõnadega: omal käel kõhnumist ei tohiks juhtuda.

PSÜÜHILINE SEISUND

Eneseusu ja motivatsiooni hoidmisel on määrava tähtsusega oskuslik ülesannete sooritamine. Kui sportlane kogeb pika aja jooksul seisakut või tagasilangust, võib usk edu saavutamisse väheneda. Seepärast on oluline pakkuda sportlasele häid tööülesandeid ja motivatsiooni, et harjutustega palju töötada. Paljusid kesksemaid psüühilisi võimeid arendatakse koos kehaliste ja tehniliste võimetega. Näiteks: sportlase oskus seada optimaalse treeningu tarbeks õigeid prioriteete, soov vaatamata füüsilisele valule jätkata ja end sundida; kontrollida treeningu ja võistluste ajal oma mõtteid ja tundeid, õige fookus ja kohalolu. Treeneritel tuleb võtta keskne roll reflekteerivate sportlaste arendamisel. Selle all mõeldakse sportlasi, kes hakkavad järkjärgult suutma võtta vastutust omaenda treeningu läbimise ja treeneritega hea koostöö eest. See on tunnus, mis on olemas treeningintelligentsetel sportlastel.

TREENINGMILJÖÖ

Sportlastel on erinevad tugevad ja nõrgad võimed. Seepärast on võimalik aidata üksteisel areneda, üksteist toetada ja inspireerida. Suhtluse õnnestumise eesmärgil esitatakse sportlasele suured nõudmised. Sportlane olgu enda ja tugimeeskonna vastu aus ja osaku anda tugimeeskonnale tagasisidet treeningu ja tulemustega seotud asjaoludest. Selle kaudu on võimalik saada tuttavaks ja ühise eesmärgi nimel töötada.

VARUSTUS

Murdmaasuusataja jaoks on oluline võimalikust parima varustuse olemasolu. Noorena ei ole oluline omada võimalikult palju ja parimat varustust, kuid sportlastel tuleb õppida oma varustuse eest vastutama. Suusatajad, kel on täiskasvanuna hea varustus, omavad häid teadmisi nii suuskade määrimise, suuskade valiku kui ka hoolduse kohta. On ülioluline, et sportlane õpib juuniorina varustuse eest hoolt kandma ja seda optimeerima. See tähendab muuhulgas ka häid teadmisi suuskade määrimisest, suuskade testimisest ja suhtlusest hooldemehega.

Hooldepealik Knut Nystad Norra Suusaliidust on koostanud määrdenõuannete ja – videodega blogi, mida saavad nii vanemad, treenerid kui ka sportlased ise põhiteadmiste omandamiseks vaadata: <https://knutnystad.com/smoretips>
<https://knutnystad.com/smoretips-2>

NÕUDED KEHALISELE VÕIMEKUSELE

Täpsustame, et alljärgnevates punktides välja toodud võimed peaks sportlane olema omandanud *selle perioodi jooksul*.

- suutlikkus ühtlases tempos keskmise intensiivsusega joosta, rullsuusatada, suusatada, hea tehnilise sooritusega rohkem kui 3 tundi järjest;
- maksimaalne hapnikutarbimine (VO₂ max) üle 60 ja 70 ml / min / kg tüdrukutel ja poistel;
- põhioskuste edasiarendamine;
- suutlikkus sooritada kiirendusi, tempomuutusi ja spurte kõikides sõiduviiisides nii suuskadel kui ka rullsuuskadel, kasutades head tehnikat ka väsimuse foonil.

NÕUDED TEHNIKALE JA TAKTIKALISTELE VÕIMETELE

Alljärgnevad punktid kirjeldavad, milliseid tehnilisi ja taktikalisi võimeid eeldatakse juuniorisportlastelt. Tuletame meelde, et pärast võime omandamist tuleb seda hoida ka järgmistel arenguredeli astmetel / järgmistes vanuseklassides.

- tehniliselt õige sooritus nii puhanuna kui ka väsinult;
- suutlikkus läbida võistlus eesmärgipäraste taktikaliste valikutega nii eraldi- kui ühisstardist sõitudes;
- konkreetsete / selgete ülesannetega töötamine erinevate tehnikate õppimisel ja oskus treenida tehnikat ka omapäi.

PSÜÜHILISE VALMISOLEKU JA HOIAKUTE NÕUDED:

Alljärgnevad punktid kirjeldavad, millist psüühilist valmisolekut ja milliseid hoiakuid eeldatakse juunioride vanuserühma sportlastelt.

- anna oma panus olles eeskujuks teistele sportlastele, eelkõige noorematele kohalikele;
- löö kaasa treeninggrupi põhiväärtuste ja mängureeglite loomisel;
- õpi elama tippsportlasena;
- loo enda treeningplaani;
- oska olukorda realistlikult suhtuda;
- iseenda hindamise oskus;
- optimaalne (võistlustega arvestav) toitumine ja sobilik puhkuserutiin.

NÕUDED VARUSTUSELE

Alljärgnevad punktid kirjeldavad, millist varustust juuniorid vajavad.

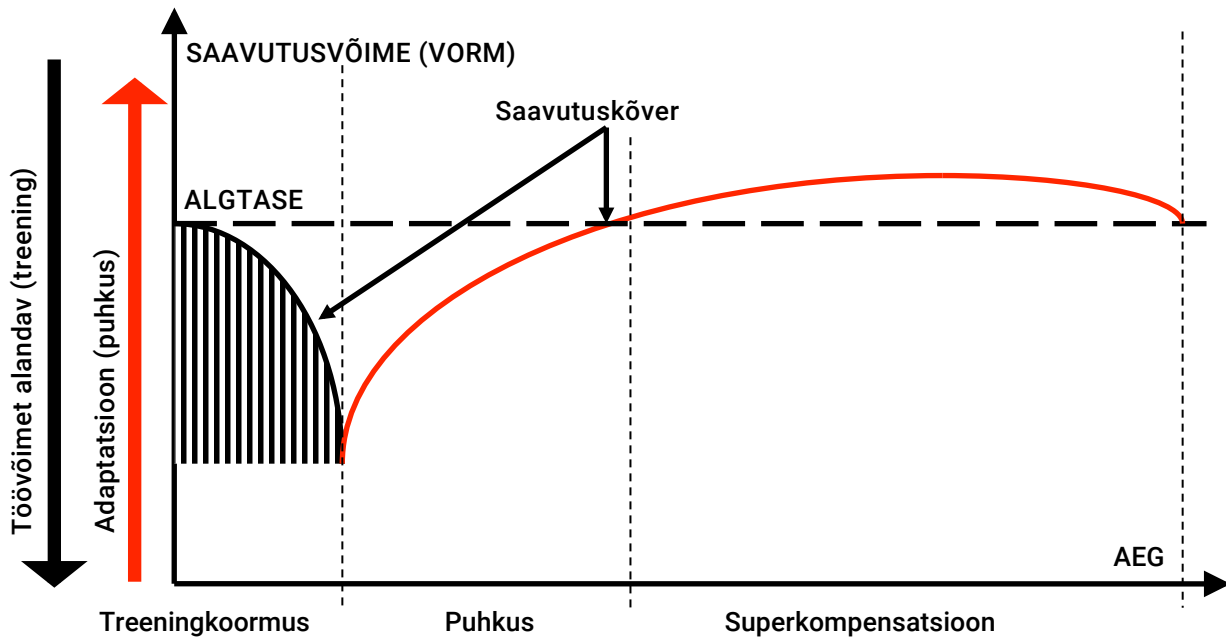
- Juunioriea jooksul laiendada suusavarustust igasuguste lumeolude jaoks, kuid suusapaare olgu mõistlik arv (vähem kui kaheksa paari).
- Omandada oskus ära tunda, millised on head suusad – suuskade testimise õppimine.

4. 2. JUUNIORIDE TREENING – ALGAB SÜSTEEMAATILINE TREENING

Kõik arenguastmed on tähtsad, kuid kõige tähtsam tulevikus kõrges rahvuslikus ja rahvusvahelises konkurentsis võistlevate sportlaste treeningus on juunioride periood. Täiskasvanute vanuseklassis optimaalse arengu tagamiseks on palju asjaolusid, mis peavad olema juuniorina omal kohal. Juunioride jaoks on oluline hinnata, kui palju trennida, kuidas treeningviise ja intensiivsust jagada ja millele treeningaasta erinevate perioodide jooksul enim keskenduda. On määrava tähtsusega, et juunioride vanuseklassi jõudes tõstetaks treeningkoormust mõistlikult, vastavalt iga sportlase individuaalsetele eeldustele ja treeningtaustale. Sel viisil on võimalik vältida negatiivset mõju, mida lühikese aja jooksul ebasihipäraselt tõstetud treeningkoormus võib avaldada. Seepärast tuleb juunioride vanuseklassi jõudes treening süstematiseerida: panna täpselt paika konkreetsed, individuaalsed lühi- ja pikaajalised eesmärgid, planeerida aja jooksul tõusev treeningkoormus, kontrollida treeningtunni intensiivsust, pidada kinni puhkuse ja taastumise nõuetest nii, et kehaline koormus ei muutuks liiga suureks. Lisaks tuleks juunioridel õppida treeningu läbimist nii, et iga harjutuse soorituse kvaliteet oleks maksimaalselt kõrge.

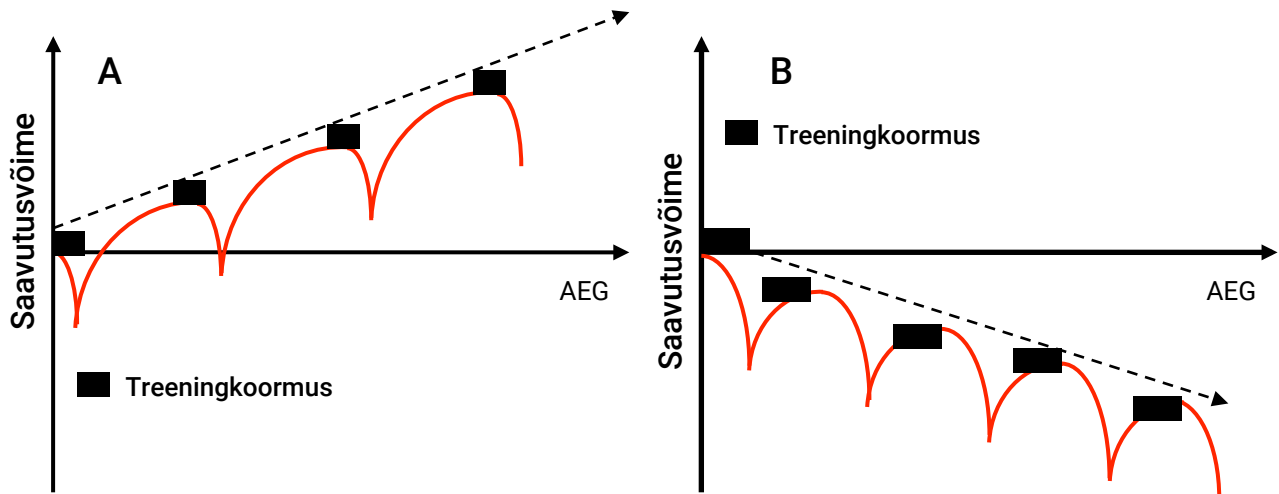
TREENINGPRINTSIIBID

Treeningu efektiivsus sõltub (olenemata vanusest ja tasemest) sellest, millise treeninguga tegeletakse, milline on treeningkoormus ja kuidas pärast treeningut puhatakse. Treeningkoormus sõltub peamiselt treeningu kestusest, selle intensiivsusest ja sagedusest. Sihipäraselt planeeritud treeningkoormuse ja puhkuse kombinatsioon annab hea seisundi, teisisõnu: sportlane saavutab nii parema vormi.



Joonis 5. Sihipäraselt planeeritud koormuse ja puhkuse vahetamine tagab sportlase jõudmise superkompensatsiooni faasi (muudetud Jakowlew 1967, Harre 1973 järgi).

Joonis näitab, et koormusel on sportlasele treeningu vältel ja pärast treeningut töövõimet langetav mõju. Teatud aja jooksul võtab organism käsile treeninguga stimuleeritud ja lõhutud struktuuride ülesehitamise. Erinevad sportlased reageerivad treeningkoormusele erinevalt. Saavutusvõimet arendava individuaalselt kohandatud treeningu sooritamine on sportlastele katsumuseks.



Joonis 6A ja 6B: Joonis näitab kuidas saavutusvõime kasvab kui uus treeningkoormus tuuakse sisse kompensatsioonifaasis (6A) ja langeb kui sportlane pole uue koormuse ajaks täielikult taastunud (6B). (Muudetud joonis varasemast Norra murdmaasuusaraamatust, Matwejew 1975).

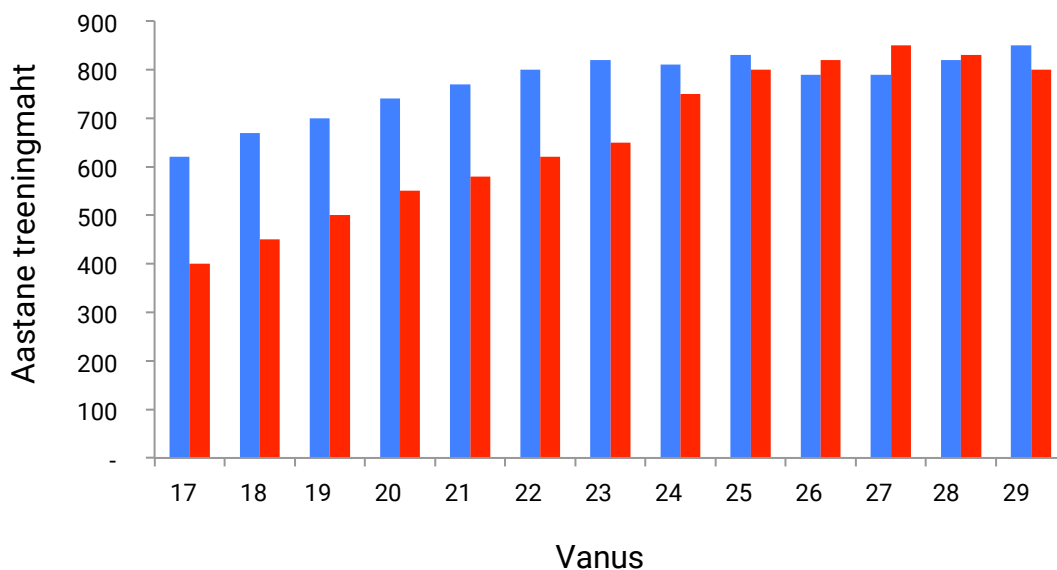
Saavutusvõime paraneb, kui sportlane tõstab treeningkoormust superkompensatsiooni faasis (joonis 6A). Treeningkoormuse tõstmisel enne sportlase täielikku taastumist tekib sportlasel hiljem saavutusvõime langus. Pikemaajalise perioodi jooksul võib juhtuda, et sportlane on ülekoormatud ja valesti treenitud (6B). Nagu joonis näitab, võib saavutusvõime liiga suure või liiga sagedase treeningkoormuse tõttu langeda.

TREENINGU SISU

Norra kuldmedalistide kohta kogutud andmed näitavad ja rõhutavad selgelt mitmete aastate lõikes rohkete treeningtundide tähendust. Alates sellest, mil sportlane alustas organiseeritud treeninguga oma põhisportialal, kulus parimate tulemuste saavutamiseks umbes 15 aastat. Nende aastate jooksul läbiti 7000–10 000 treeningtundi. See tähendab, et täiskasvanuna rahvusvahelises konkurentsisis edu saavutamiseks on nõutav treeningmaht 750–900 tundi murdmaasuusatreeningut aastas. Murdmaasuusatajatel tuleb piisavalt suure treeningmahuni jõudmiseks kasutada juunioriiga. Samal ajal peab treeningmahu tõus ja edasimineku saavutustes olema kooskõlas ning sportlasel tuleb hoiduda vigastustest, treenida superkompensatsiooni efekti kasutades ja motiveeritult.

Ei leidu ühtki vastuste raamatut kus oleks kirjas, kui palju tuleks noortel sportlastel treenida ja milline progress on parim. Põhiline on aastast-aastasse kestav mõistlik areng, mil sportlane on 25-aastaseks saanuna ja karjääri tipule lähenedes valmis nõutud tasemel treenima. Mõned neist, kes on saanud heaks / kes on täna head, on kasutanud juunioride iga piisavalt kõrge treeningmahuni jõudmiseks ja tegelenud erialase treeninguga 500 tundi aastas, kuid teised treenivad juba 800 tundi aastas enne juunioriea lõppu. Selline individuaalne lähenemine põhineb erineval lapsepõlves loodud põhjal ja erineval treenitusel. On põhiline, et treeningute edasimineku oleks juunioride eas pika perspektiiviga ja saavutused juuniorieas oleksid kui üks samm pikal saavutusteekonnal / arengul.

Norra maailmameistrite treeningandmete analüüs näitab, et noortest täiskasvanute klassi jõudmisel on treeningtundide ja treeningkordade maht järkjärgult tõusnud. Alates 16. eluaastast kuni 20. aastate keskpaigani kasvas treeningtundide arv 30–80 tundi aasta kohta (10–25 protsenti). Seejärel treeningtundide arv stabiliseerus, jäädes 750–900 tunni vahemikku. See järk-järguline treeningtundide arvu tõus on oluline tagamaks oskuste jätkuvat arengut ja ennetamaks vigastusi, haigusi ja väärat treeningut.



Joonis 7: Joonis näitab kaht erineva treeningmahuga arenguredelit.

Tabelis punasega tähistatud tulp kirjeldab sportlast, kes kasutab üheksat aastat, et tõsta treeningmaht 17-aastase 400 tunnilt 25-aastase 800 tunnini, kuid sinine tulp tähistab sportlast, kes alustab juuniorieas üle 600 tunnise treeningmahuga ja jõuab juunioriea viimasel aastal 800 tunnini. Enamik seni edu saavutanuist on järginud esimest arenguredelit, kus juunioride eas on treeningu maht suhteliselt väike. Tuleb samuti mõista, et varakult arenguredeli suurima treeningkoormusega hakkamasaamine nõuab noortees põhjalikku ettevalmistust. Lisaks tuleb sportlasel säilitada mitmekülgne ja laiapõhjaline põhiettevalmistus, mille peale saab rajada eeldused, mis on meile teadaolevalt vajalikud rahvusvaheliselt kõrgel tasemel murdmaasuusatajana võistlemiseks.

Järgnev tabel näitab, millised on ametlike suusagümnaasiumide üldised juunioride treeningmahu soovitused.

17-aastased	18-aastased	19-aastased	20-aastased
400–500 tundi	450–750 tundi	500–650 tundi	550–725 tundi

Erandidult kõikide edukate murdmaasuusatajate treenimisele on iseloomulik rahuliku treeningu suur osakaal, vähesel määral kõrge intensiivsusega treeninguid, millele lisatakse jõudu, hüppeid ja kiirust.

Alates juunioride east tutvustatakse Olympiatoppen'i intensiivsuskalat, mis põhineb soovituslikul maksimumpulsiprotsendi

väärtusel. Selle skaala kasutamiseks on vajalik enda maksimumpulsi tundmine. Maksimumpulss väheneb vanuse kasvades, seega tasub seda igal aastal kontrollida.

Maksimumpulssi saab mõõta nii: Joosta pärast korralikku soojendust 3–4 minutit mõõduka intensiivsusega laugest mäest üles. Seejärel korrata mäkkejooksuharjutust kõrge intensiivsusega. Lõpetuseks joosta kolmas kord samast mäest üles nii, et joostakse 2 minutit kõrgel intensiivsusel ning sellele järgneb viimased 2 minutit (või kuni täieliku kurnatuseni) maksimaalse kiiruse / intensiivsusega jooksu. Kõrgeim registreeritud pulss on maksimumpulss.

Alljärgnev tabel annab ülevaate Olympiatoppen'i intensiivsuskalast koos soovituslike pulsiväärtuste ja igale intensiivsustsoonile vastavate tüüpiliste treeningharjutusega.

	% maksimumpulsist	Treeningu näidis
Intensiivsustsoon 8	Ei kasutata	kiirustreening üksikiktreeningu vormis (ise harjutades) või Kiirendused / kiiruslõigud pikkade treeningute jooksul
Intensiivsustsoon 7	Ei kasutata	anaeroobne põhitreening lühikeste intervallide ja eriti pikkade pausidega
Intensiivsustsoon 6	Ei kasutata	anaeroobne taluvustreening lühikeste intervallidega, sama pikkade või lõigust pikemate pausidega
Intensiivsustsoon 5	92–97	võistlused ja intervallid maksimaalse või maksimaalsele lähedase pingutusega; pausidega, mis kestavad ca 70–90% harjutuse kestusest
Intensiivsustsoon 4	87–92	distsantsitrenn ja suure panusega intervallid, pausidega, mille kestus on ca 50% lõigu kestusest
Intensiivsustsoon 3	82–87	loomulik intervall, pikk sõit / treening ja pikk intervall, mille pausid on ca 20–30% lõigu kestusest
Intensiivsustsoon 2	72–82	pikk treening mõõduka panusega
Intensiivsustsoon 1	60–72	taastav treening, soojendus, rahulik pikk treening

Treening intensiivsustsoonis 1–5 mõjutab peamiselt aeroobseid energiaprotsesse. Treening intensiivsustsoonides 6, 7 ja 8 mõjutavad peamiselt anaeroobseid energiaprotsesse. Tsoonides 6–8 ei ole sisemise intensiivsustaseme välja selgitamiseks sobilik mõõta südame löögisagedust ja laktaati. Anaeroobsel treeningul on levinum kasutada intensiivsuse mõõdupuuks kiirust. Intensiivsuskala väärtused on vaid soovituslikud ja neid kasutatakse sportlase tajutavale intensiivsusele lisaks.

KUIDAS ERINEVATES INTENSIIVSUSTSOONIDES TREENIDA?

Rahulik treening

Intensiivsustsoonid 1 ja 2 kannavad tihti ühist nimetajat: rahulik treening. Tihti võib olla keeruline neid kaht intensiivsustsooni eristada ja seepärast on noortele sportlastele, kes ei ole veel oma koormuse tunnetamist piisavalt treeninud, mõttekas need kaks tsooni ühte liita.

Enamik pikematest treeningutest (üle 1 tunni) läbitakse intensiivsustsoonis 1. Sama kehtib ka soojenduse ja taastava treeningu kohta. Intensiivsus on niivõrd madal, et treeningut ei tunnetata eriti pingutavana ja sportlastel ei ole omavahel suhtlemine keeruline. Pea meeles, et treeningu efektiivsuse tagamiseks peab treeningul olema teatud miinimumkoormus. Selles intensiivsustsoonis antakse kehale ühtlast koormust. See tähendab, et tempo peaks kergel maastikul olema kiirem kui tõusul. Eriti kehtib see rullsuusatamise kohta, kus kergel maastikul treenides on väga lihtne jääda alla vajaliku koormuse piiri.

Treeningud intensiivsustsoonis 2 on kõrgema intensiivsusega kui intensiivsustsoonis 1. Omavahel rääkimine hakkab nõudma rohkem pingutust, kuid on veel pikk tee selleni, et treeningut tajutaks tugeva ja ebameeldivana. Suhteliselt kiire ja hästi sooritatud suusatamisega pikkadel tõusul suuskadel / rullsuuskadel õiget tehnikat kasutades on keeruline hoida intensiivsust, mis jääb alla 2 tsooni. Selle intensiivsusega tuleks läbida lühikesed treeningud (alla 1 tunni), pikkade treeningute need osad, mis läbivad pikki, järske mägesid – sama moodi ka soojendustel ja taastavatel treeningutel. Tehnika treenimise jaoks on piisavalt madalast pulsist tihti tähtsam, et suusatataks / rullsuusatataks tehniliselt õigesti, seetõttu juhtub tihti, et osa suusa- ja rullsuusatreeningust läbitakse intensiivsustsoonis 2.

Keskmise tugevusega treening

Treening intensiivsustsoonis 3 on treening koormusega, mis jääb vahetult alla anaeroobse läve piiri. See tähendab, et see on kõrgeim koormus, mil piimhappe tootmine ja kadumine on tasakaalus. Seda võib samuti kirjeldada kui kõrgeimat koormust, mida suudame suhteliselt pika aja jooksul pidevalt rakendada (hästi treenitud sportlased kuni 1 tund). Selles intensiivsustsoonis ei peaks kangestuma, kuid treening peaks olema nii raske, et see eristuks selgelt lihtsast treeningust (tsoonides 1 ja 2). Treeningul

peaks tundma, et veel on 1–2 käiku varuks, tehnika peaks olema sundimatu / kerge ja kontrolli all, kuid samal ajal lähedal võistlustehnikale (*cruise*).

Siin treeningul hingeldame märgatavalt. Sportlane peab hoidma treeningu / harjutuse lõpus vähemalt sama suurt kiirust kui alguses.

Pane tähele, et noorte puhul on pulsi tõus koormuse kasvades väga individuaalne ja erinevus võib olla ka selles, kas sportlane jookseb või rullsuusatab / suusatab, kas treenitakse klassika- või uisutehnikas. Seetõttu ei pruugi õige pulsilävi jooksmisel olla õige rullsuusatamisel. Treeningu, treeningharjutuste ja pauside planeerimine ning sportlase oskus tunnetada õiget treeningintensiivsust võivad olla sama headeks treeningu intensiivsuse mõõdikuteks kui pulsi mõõtmine. Tähtis nõue on, et kiirust tuleb suuta hoida kogu treeningu vältel.

Treening intensiivsustsoonis 3 läbitakse tihti pika intervallina (lõigu pikkus 6–10 minutit) suhteliselt lühikeste pausidega (1–2 minutit) või ka tempotreeninguna (distantstreening / tugev pikamaatrenn).

Tugev treening

Treening intensiivsustsoonis 4 vastab treeningule, mille koormus ületab napilt anaeroobset läve. Siin peaks sportlane suutma läbida lõike suurel kiirusel hea tehnilise soorituse ja kõrge pulsiga, sealjuures mitte väga kangestudes. Sportlane tunneb pisut kangestumist lõigu viimases osas, kuid see peaks kaduma 1–2 minutilise pausi jooksul.

Intensiivsustsoonis 4 treenimiseks tehakse kõige sagedamini intervalltreeningut 3–6 minutiliste lõikudena ja pausidega, mis on umbes pool lõigu pikkusest. Treeningu võib samuti organiseerida lühikese intervallide seeriatena – see on eriti efektiivne nooremate ja vähem treenitud sportlastega. Pikad võistlused on samuti enamike jaoks peamiselt treeninguks, mille intensiivus läheb 4. tsooni alla.

Treening intensiivsustsoonis 5 on treeningkoormus, mis on lähedal maksimaalsele pingutusele, mida kindla aja jooksul hoida suudame. Lõikude / harjutuste lõpus on piimhappe tundmine tavaline, kuid siin on tähtis vältida kangestumist, et suudetaks harjutust korralikult sooritada. Viimased lõigud läbitakse sama kiirusega (jõutakse sama kaugele) ja koormusega (pulss peab olema sama kõrge). Tehniline sooritus peaks samuti olema sama hea kui esimestel lõikudel.

Ka kopsud töötavad maksimaalselt ning kui eesmärk on 5. tsoonis treenimine, peaks hingamist tõesti kuulda olema. Selles tsoonis treenitakse intervallidega, mille lõigu pikkus on 1–4 minutit ja pausid on eelistatult natuke lühemad kui lõigud. Tugev distant-sitreening, testvõistlused ja võistlused on samuti treeningviisid, mida võib ära kasutada juhul, kui need pole liiga pikad. Ka siin võib treeningut planeerida lühikeste intervallide seeriatena.

Kiirustreening

Uut tüüpi võistluste sissetoomine (mis esitavad suuremaid nõudmisi kiirusele) on viinud selleni, et sportlased treenivad rohkem hüppeid / plahvatuslikku jõudu ja kiirust kui varem. Lühidalt võib öelda, et kiirus on oluline selleks, et murdmaasuusataja:

- suudaks konkurentidelt (tempomuutusega) eest sõita või neist kiiremini finišeerida;
- suudaks võistluse ajal teha kiiruses vajalikke muudatusi;
- suudaks stardist (ühistartide ja teatevõistluste puhul) kiirelt minema saada;
- parandaks võistluskiiruse tehnikat ja seekaudu ökonoomsust.

Kiirust arendatakse spetsiifiliselt selles liikumisviisis, mida treenitakse. Seetõttu peavad noored sportlased treenima kiirust kõikjal. Taktikalisi ja tehnilisi nüansse saab kõige efektiivsemalt treenida ülekiirusel. Kiiruse määrab suurel määral tehnika ja liikumisspetsiifilistes lihastes plahvatusliku jõu kasutamise oskus. Selleks, et arendada kiirust murdmaasuusatamises, peaks kiirustreeniguid läbima peamiselt suuskadel, rullsuuskadel või keppidega sammhüppeid sooritades. Kui soovitakse kiirustreeningu abil parandada murdmaasuusatamise tulemusi, peab treenima vastaval maastikul:

- tõusul, et konkurentidelt eest ära sõita;
- tasasel maal, et võistlus võita;
- allamäge, et arendada suurel kiirusel sõitmise tehnikat.

Treening läbitakse maksimaalse või maksimaalsele lähedase koormusega (kõrgem kui 95% maksimaalsest kiirusest). See tõsine pingutus on vajalik, et murdmaasuusatamisele spetsiifiline lihaskond muutuks suure jõu tekitamisel tõhusamaks. Selleks, et kiirustreeningut läbitaks piisavalt kõrge tempoga, peab tööaeg olema enamasti lühem kui 15 sekundit. Vali lõigu pikkus vastavalt maastikule ja tehnikale. Oskus planeerida sobivaid, arendavaid ja just oma treeninggrupile kohandatud harjutusi põhineb treeneri kogemusel ning treeneritel tuleb pidevalt häid treeningharjutusi otsida.

Hüpete treening

Hüppetreeninguks on tavaliselt järsul tõusul keppidega või keppideta sammhüpped, nõlvast / trepist üles hüppamine koosjalu või keksides või hüpped üle tõkete. Need on liikumisviisid, mis sarnanevad murdmaasuusatamises paaristõukelise ühesammulise sõiduviisiga, eriti klassikatehnikas, kus treeningu eesmärk on arendada alaspetsiifilise lihaskonna oskust kiirelt suurt plahvatuslikku jõudu genereerida. Treening läbitakse maksimaalse pingutusega ja töötatakse järjest kuni 15 sekundit. Selleks, et sportlane oleks iga seeria lõpus puhanud, tuleb pidada vähemalt 1–3 minutilisi pause.

Jõutreening

Erialane jõud mängib murdmaasuusatajate saavutustes rolli ja ka noorte treeningute üks osa peaks olema jõutreening.

Murdmaasuusatajate jaoks on jõutreeningul neli ülesannet:

- tõsta murdmaasuusapetsiifilise lihaskonna võimsust;
- parandada sportlase oskust kontrollida ja juhtida murdmaasuusatamise jaoks oluliseimate lihaste kasutust;
- arendada tähtsaimate liigeste ümber olevaid lihaseid, et liigeste stabiilsus paraneks;
- ennetada vigastusi.

Jõutreeningule tuleks enim rõhku pöörata kevad-, suve- ja sügiskuudel. Alates lume tulekust hooaja lõpuni tuleb saavutatud jõudu säilitada, hea on seda teha lühikeste sessioonidena. Need harjutused on olulised vältimaks ettevalmistusperioodil arendatud jõuvõimete vähenemist.

Juunioride jõutrenn sisaldagu nii üldist jõutreeningut (mis on peamiselt stabiliseeriv ja ringtreening üldisemate harjutustega) kui ka erialaspetsiifilist jõutreeningut (harjutused, mis jälgendavad suusaliigutust, eriti ülakeha). Erialaspetsiifilised jõuharjutused olgu plahvatusliku iseloomuga ja neid võib läbida erineva korduste arvuga / erineva tööajaga ning treening võib olla suunatud nii maksimaalsele pingutusele (tihti 4–8 kordust) kui ka rohkem jõuvastupidavusele (10–30 kordust või 20–60 sekundilise tööajaga). Lisaks tuleb treenida erialast jõudu suuskadel ja rullsuuskadel, näiteks treenida tõusul paaristõukeid. Jalgade jõutreening toimub peamiselt hüppe- või plahvatusliku jõu harjutuste abil.

Erialast kirjandust jõutreeningu kohta leiad siit:

<http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/trening/styrke>

Venitustreening

Venitustreeningu eesmärk on arendada liigete liikuvust ja lihaste elastsust. Tähtsaimad põhjused venitustreeninguga tegelemiseks:

- treening loob eeldused pikaajalises perspektiivis vajalike tehniliste oskuste omandamiseks;
- vähendab lihaste koormusvigastusi ja lihaspingeid;
- paraneb kehahoiak.

Kõige tähtsam murdmaasususaataja jaoks on pahkluu, vaagnavöö lihaste ja õlaliigete piisav liikuvus. See viib hea tehnikani ja hoiab vigastused eemal.

Treeningaasta sisu ja ülesehitus

Sisu ja intensiivsustsoonid	% kogu treeningmahust	Kommentaariid
Rahulik treening (I-1 ja I-2)	70–80	See, kui palju treenitakse 1. või 2. tsoonis sõltub kogu treeningu mahust ja treenija tasemest. Eliiti kuuluvad täiskasvanud, kes treenivad väga palju ja on piisavalt tugevad hoidmaks madalal kiirusel head tehnikat, treenivad väga palju 1. tsoonis. Noorematel ja vähem treenitud sportlastel tuleks selleks, et nende tehniline sooritus oleks nõuetekohane, treenida rohkem 2. tsoonis. Madalat treeningmahtu saab / peaks kompenseerima suhteliselt suurema treeningmahuga 2. tsoonis. Igal juhul on tähtis, et kõige pikemad treeningud (2–3 h) oleksid piisavalt rahulikud (keskmine pulss tsoonis 1).
Intensiivne treening (I-3 kuni I-5)	8–12% (kaasa arvatud võistlused)	Juunioride jaoks on soovituslik lähtuda järgmisest: <ul style="list-style-type: none"> • treenida aasta lõikes sama suures mahus igas intensiivsustsoonis (3, 4, 5); • treeningaasta alguses suurem osakaal treeningutel tsoonis 3 (suvi ja varasügis), rohkem 4 / 5 tsoonis treeningut ülejäänud sügise ja hooaja jooksul.
Jõud	5–7%	Juunioride jaoks on oluline tegeleda umbes sama palju erialase ülakeha jõutreeninguga kui üldjõu treeninguga. Treeningaasta vältel tuleks aasta alguses keskenduda hea põhiettevalmistuse saamiseks üldjõule, sügisel tuleks fookusesse võtta erialased jõuharjutused. Erialast jõudu treenitakse üldiselt rullsuuskadel / suuskadel, kuid seda võivad täiendada ka mõned head harjutused jõusaalis. Jõutreeningud olgu sõltuvalt harjutuse eesmärgist (millist liigutust soovitatakse arendada) vahelduvad: jõuvastupidavus (üle 20 korduse, 30–60 sekundilise tööajaga), maksimaalne koormus (suur koormus, 3–5 kordust), plahvatuslik jõud (keskmine koormus, ca 10 kordust, eriti kiire sooritus).

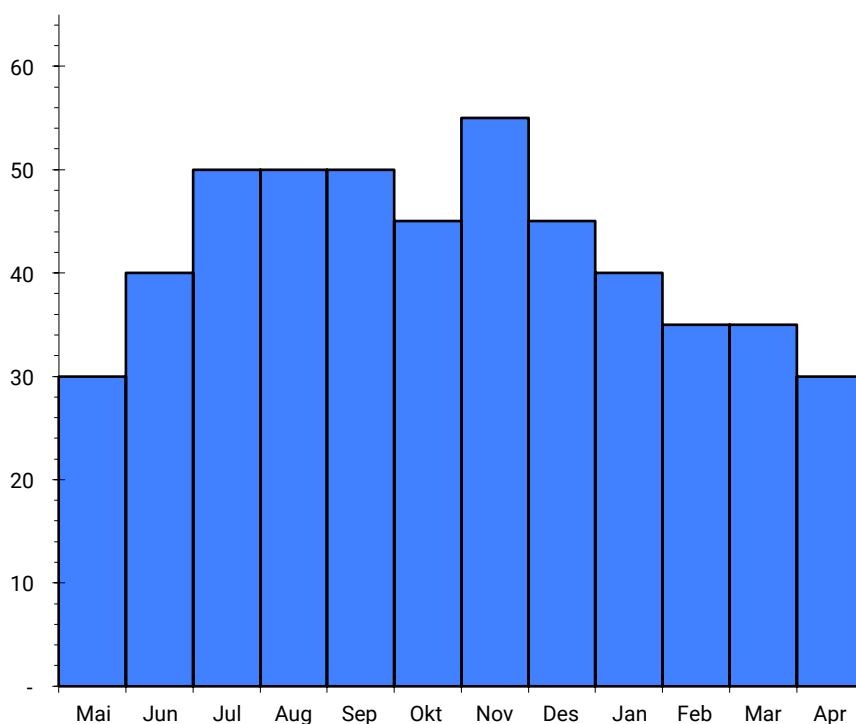
Sisu ja intensiivsustsoonid	% kogu treeningmahust	Kommentaariid
Kiirus	2–4%	<p>Suusavõistlused on aja jooksul muutunud ja sportlaste kiirusvõimed on saanud aina olulisemaks. Kui sportlane soovib end täiskasvanute klassis murdmaasuusatamises proovile panna, peab kiirustreening olema juunioride (ja ka noorteeas) prioriteediks.</p> <p>Peamiselt tuleks tegeleda erialase kiirustreeninguga (rullsuuskadel ja suuskadel) ja on tähtis, et treenitaks mitmekülgset, kasutades erinevaid tehnikaid ja erinevat maastikku, treenides puhanuna ja väsinuna. Mõned kiirustreeningud võib läbida ka nii, et treening mõjutab ka vastupidavust (teha lühemad pausid või pikemad lõigud kui tavaliselt). Suurem osa kiirustreeningut läbitakse siiski nii, et piimhapet ei teki. Sellise treeninguga võib tegeleda mitu korda nädalas (taastumise aeg ei ole pikk). 25 minutit kiirustreeningut igal nädalal, 11 kuud aastas teeb kokku 20 tundi aastas. Kui treenitakse 500 tundi, teeb see 4%.</p>
Hüpped lihaselastsuse arendamiseks	Ca 1%	<p>Keppidega sammhüppeid või sellega sarnaseid hüppeharjutusi tuleks teha vähemalt üks kord nädalas (trepid, üle tõkete hüpped). Täienda ka jõutreeningut hüppeharjutustega. See on tähtis nii parema plahvatuslikkuse, kuid vähemalt sama tähtis ka tehnika aspektist (plahvatuslik jala äratõuge, ajastus), samuti on see kasulik lihastele (vastukaaluks rohkele rahulikule treeningule, treenida lihaseid / hoida lihastoonust).</p>
Paindumus	Tavaliselt treeningmahu sisse ei arvestata	<p>Korralik venitus mitu korda nädalas on oluline. Murdmaasuusatamine on spordiala, mis ei nõua keskmisest suuremat paindumust, välja arvatud pahkluu ja puusapainutaja lihases. Hea paindumuse korral on venitus oluline paindumuse hoidmiseks ja lihaste taastamiseks. Halvema paindumuse korral tuleb võtta aega selle parandamiseks.</p>
Muu treening		<p>Kõik sportlased peaksid vahel tegelema oma erialatreeningust täiesti teistmoodi treeninguga või lööma kaasa teistes tegevustes / tegelema teiste spordialadega. Palju sellist treeningut / aktiivsust saab liigitada vastupidavus-, jõu-, hüpete- või kiirustreeningu alla. Sellise treeningu võib treeningpäevikus märkida ka „muu treeningu“ alla. Sel juhul võtab see küll kogu treeningmahust osa ära, kuid ei moodusta tingimata suurt osa murdmaasuusatreeningust.</p>

Treeningaasta ülesehitus

On oluline jaotada aastaringi treeningtunnid parimal võimalikul viisil. Kuigi põhimõtteliselt tuleb juunioridel hoida fookus enese arendamisel kogu aasta jooksul, on otstarbekas jagada treeningaasta erinevateks perioodideks, mil treeningute eesmärk ja treeningute sisu on pisut erinev.

Aeg	Periood	Eesmärk ja sisu
Aprill–Mai	Üleminekuperiood	<p>See on nii vaimselt kui ka füüsiliselt oluline periood. Tuleks kasutada kevadist lund, et liikuda võimalikult palju suuskadel. Rahulikud suusamatkad, mis keskenduvad tehnikale, kevadised suusavõistlused ja suusamängud on väga olulised ja väärtuslikud treeningud, mis tuleks seada prioriteediks nii kaua, kuni lumeolud lubavad. Muidu on sellel perioodil oluline vähendada süstemaatilist sihipärast murdmaasuusatreeningut, mis annab tooni kogu ülejäänud aastale. Seni, kuni tegevus on mitmekülgne ja nauditav, on võimalik korralikult treenida, kuid siiski taastumisperioodi pidada.</p>

Aeg	Periood	Eesmärk ja sisu
Juuni–August	Põhiettevalmistusperiood I	Siin algab süstemaatilisem murdmaasuusatreening, kus treeningu hulk järkjärgult kasvab. Selles perioodis moodustavad pikad intervallid 3. intensiivsustsoonis suurema osa intensiivsest treeningust kui II põhiettevalmistusperioodil, samuti on siinse perioodi treening üldisem ja liigutusviiside poolest vaheldusrikkam. See on samuti oluline periood võimalike puuduste likvideerimisel.
August–November	Põhiettevalmistusperiood II	Treeningu maht hoitakse stabiilsel tasemel, kuid kasvab intensiivse treeningu osakaal (suurem treeningu osakaal intensiivsustsoonis 4. ja 5. kui I põhiettevalmistusperioodil). Suurem osa intensiivsest treeningust on erialapõhine (rullsuusatamine või keppidega sammhüpped ja keppidega imitatsioon).
November–Detsember	Spetsiifilise treeningu periood / erialase treeningu periood	Juunioride jaoks on see periood oluline piiratud võistlusmahuga <i>treeningperiood</i> , mil võistlused kuuluvad vajalike ja tähtsate treeningute hulka. Tähtsaim on tehnika treenimine lumel, kuid on oluline on hoida põhiettevalmistuse taset (jõud, plahvatuslik võimekus, kiirus).
Jaanuar–Märts / Aprill	Võistlusperiood	Treeningud on suurel määral juhitud võistlusprogrammist ja võistlusplaanist. Oluline on eristada <i>tähtsaid</i> , <i>vähemtähtsaid</i> ja <i>ebaolulisi</i> võistlusi ja lisada treeningplaani vajalikke treeningperioode mahuka treeninguga. Tähtis on jätkata kiiruse ja jõu arendamisega kogu hooaja vältel.



Joonis 8: Joonis näitab, kuidas on võimalik aastas 500-tunnise treeningmahu juures treeningtunde hooaja peale jagada.

Tüüpiline harjutuste areng nooremast juuniorieast täiskasvanute klassi jõudmiseni.

Nooremad juuniorid

Tsoon I	Lõigu kestus	Paus (%)	Kogukestus: koormav treening (suvi)	Kogukestus: suure koormusega treening (sügis)	Kogukestus: kerge koormusega treening
I-5 treeningud	0.5–3 min	50–100%	10–15 min	10–20 min	5–10 min
I-4 treeningud	2–6 min	25–75%	15–25 min	15–30 min	10–20 min
I-3 treeningud	5 min	0–25%	25–40 min	25–50 min	20–30 min
I-2 treeningud	-	-	40–70 min	50–80 min	30–45 min
I-1 treeningud	-	-	100–150 min	100–180 min	45–90 min

Vanemad juuniorid

Tsoon I	Lõigu kestus	Paus (%)	Kogukestus: Koormav treening (suvi)	Kogukestus: koormav treening (sügis)	Kogukestus: kerge koormusega treening
I-5 treeningud	1–4 min	50–100%	10–20 min	15–25 min	5–15 min
I-4 treeningud	3–8 min	25–75%	20–30 min	20–35 min	10–20 min
I-3 treeningud	6 min	0–25%	30–50 min	35–60 min	20–40 min
I-2 treeningud	-	-	50–80 min	60–100 min	30–60 min
I-1 treeningud	-	-	100–180 min	150–210 min	50–100 min

Täiskasvanud

Tsoon I	Lõigu kestus	Paus (%)	Kogukestus: Koormav treening (suvi)	Kogukestus: koormav treening (sügis)	Kogukestus: kerge koormusega treening
I-5 treeningud	1–5 min	50–100%	15–30 min	15–25 min	10–15 min
I-4 treeningud	4–10 min	25–75%	25–40 min	20–35 min	15–20 min
I-3 treeningud	8 min	0–25%	45–70 min	35–60 min	30–45 min
I-2 treeningud	-	-	60–120 min	60–100 min	40–80 min
I-1 treeningud	-	-	150–240 min	150–210 min	60–120 min

Tabeli selgitus: Pauside kestus on % intervalli töö kestusest. Kogukestus intensiivsustsooni-des 3, 4, 5 on siin arvestatud kui lõikude summa ilma pausideta. Treeningpäevikusse kirjutatakse kogu treening alates esimese lõigu stardist kuni viimase lõigu lõpetamisega, kaasa arvatud pausid.

On oluline planeerida sellised treeningud, mida saab nende raamide piires kvaliteetselt sooritada. Ainult fantaasia piirab seda, milliseid treeningplaane võiks läbida. Eriti just noorte sportlastega kasutatakse mõnel treeningul antud lõikude kestuse asemel lühikesi, lühikeste pausidega intervalle. Eesmärk on saavutada harjutuse läbimisel optimaalne kvaliteet.

Liikumisviisid

Treening peaks juunioride- ja täiskasvanueas järkjärgult spetsiifilisemaks muutuma ja põhisportiala tuleks valida varases juuniorieas. Seda soovitus kinnitab ka maailma parimate suusatajate kohta kogutud treeninginformatsioon. Praegused tippsportlased tegelesid 17–18-aastaselt suusa / rullsuusatreeninguga 200–300 tundi aastas, samal ajal kui nad tõstsid kõige edukamatel aastatel suusatamise- ja rullsuusatreeningtundide arvu umbes 450–500 tunnini.

On oluline kasutada lund, et täiustada tehnikat võimalikult palju just suuskadel. Talvise treeningu fookus olgu füüsiliste ja tehniliste võimete parandamisel, mitte vormi timmimisel lühiajalise võidu tarbeks. Mõni nädalavahetus tuleb kasutada reisimise ja võistlemise asemel suusatreeninguks. Kasuta ära kevadine lumi seal, kus olud seda võimaldavad. Kuna murdmaasuusatajatel on lund ainult pool aastat, tuleb palju treeningust läbida lumevabal maastikul joostes või rullsuusatades. Keppidega ja ilma imitatsioonivariandid on efektiivsed treeningviisid aeroobse võime arendamiseks. Treening loob samuti head eeldused suusatehnika arendamiseks/kinnistamiseks. Neil treeningutel tuleks samuti imiteerida suusatamist suusatamisega võimalikult lähedaste liigutustega. Jooksmine on efektiivne liikumisviis, mis arendab hästi aeroobset võimet. Seepärast peaks suhteliselt suur osa suvisest ja sügisest treeningust olema jooksmine ja treenitust tuleks säilitada ka talvel kord nädalas joostes.

Treeningu sooritamise kvaliteet

Kui soovitakse saada parimaks, tuleb ka parimal viisil treenida. Selles kontekstis on *sooritamise kvaliteet* sama oluline kui *treeningu sisu* ja *treeningu maht*. Noorte- ja juunioride eas tuleks sportlastel mõista, millised nõuded kaasnevad hea treeningkvaliteediga ja muidugi õppida neid ka täitma.

Kui vaatame murdmaasuusatajate aastase treeningu protsentuaalset jagunemist, on erinevused silmatorkavalt väikesed. Seetõttu peavad olema teised tegurid, mis määravad, kas treenitakse parimal moel ja mis selgitab, miks mõnede areng on nähtavalt positiivne ja miks mõned suusatavad kiiremini kui teised, olgugi et treening paistab olema samasugune.

On määravava tähtsusega, kuidas treening ja treeningtunnid läbitakse. Kogemus näitab, et juunioridel on tihti liiga suur tähelepanu treeningtundide koguarvul, mitte treeningu sisul ja liiga vähe

tähelepanu pööratakse treeningu läbimisele kõrge kvaliteediga. Seepärast olgu juunioride perioodi tähtis eesmärk arendada sportlasi, kes mõistavad, mis eristab head ja halba treeningu läbimist ja kes õpivad treeningu sooritamist parima võimaliku kvaliteediga. Edasi tuleks sportlastel arendada enesekindlust ja kompetentsi, et neil oleksid murdmaasuusatajana head arenguvõimalused sõltumata keskkonna- ja treeneri vahetusest, mis sageli täiskasvanute vanuseklassi üleminekul võib juhtuda.

Erineva kategooria treeningutel on sõltuvalt treeningu eesmärgist erinevad kvaliteedi nõuded:

- Pikad treeningud / matkad tuleb läbida õige intensiivsuse ja hea tehnilise sooritusega. Parimad sportlased elavad treeningusse sisse, „mängivad“ suuskadel ja kasutavad pikkasid treeninguid allamäge- ja kurvitehnika parandamiseks; visualiseerimiseks, milliseid taktikalisi valikuid oleks võinud teha võistlusolukorras ja töötavad tehniliste elementidega nagu pidurdamine, teise rütmis sõitmine jne.
- Intensiivsel treeningul olgu eelkõige suur kiirus ja õige intensiivsus, nii et kõiki harjutusi läbitaks sama kiiruse ja hea tehnilise sooritusega. Sellistel treeningutel saab võistlusi visualiseerides ja erinevaid olukordi ette kujutades treenida ka psüühilist valmidust.
- Jõu- ja kiirustreening tuleb läbida korraliku tehnika ja plahvatuslikkusega ning spetsiifiline kiirustreening peab toetama taktikalisi / tehnilisi valikuid, starti, tempomuutusi, spurti ja oskust konkurente üllatada.

OLULISED TREENINGKVALITEETI MÕJUTAVAD FAKTORID JA SPORTLASTE TÜÜPILISED VEAD

Fookus treeningu vältel

Märgatav erinevus nende vahel, kelle treeningut saadab edu ja positiivne edasimineku ja nende vahel, kellega see ei juhtu, on oskus hoida fookus käimasoleval treeningtunnil. Õige fookusega treenijad kasutavad oskuslikult rahuliku treeningu treeningtunde, töötades oma tööülesannetega, mis annavad positiivse efekti. Mõned faktorid, mis iseloomustavad suure arenguga sportlasi on:

- nad on treeningu ajal väga keskendunud – on vähe ebaolulist juttu;

- nad on alati teadlikud tehnika treenimise ülesannetest, seda ka ise treenides ja rahulike treeningute ajal;
- nad nõuavad endalt jõuharjutuste õiget ja täpset sooritust, kuid ei omista sama suurt rõhku tundide ja minutite ning korduste arvule.

Enesetunne vs. pulsisagedus

Nii rahulik kui ka intensiivne treening peaks olema täpne (õige pulsiga). On tähtis õpetada juuniooreid kasutama nii oma enesetunnet kui ka koostada treeningharjutused, mis seda tunnetusoskust hästi arendaksid.

Pulsikell on kasulik lisavahend, kuid selle kasutamine treeningu juhtimiseks on kogemuste põhjal pigem väär kui õige.

Mõned tunnused, mis iseloomustavad suure arenguga sportlasi on:

- keskenduvad treeningu läbimisele tehniliselt kvaliteetselt ja ei ole liiga hõivatud intensiivsustsoonide ja pulsinäiduga;
- oskavad vajadusel piisavalt rahulikult treenida, näiteks kõige pikemate treeningute ajal.

Ettevalmistus treeninguks

Tuleb jälgida, et nädala lõikes kesksel kohal olevad treeningud läbitaks parima kvaliteediga. Mõned tunnused, mis iseloomustavad suure arenguga sportlasi on:

- on intensiivseteks treeninguteks hästi ette valmistunud;
- on eelmisest treeningust taastunud;
- söövad viimast korda enne treeningut sobilikul ajal;
- on vaimselt hästi ette valmistunud.

Hea ettevalmistusega kaasneb soovitud edasimineku arengus!

Lõikudega alustamine

Hästi sooritatud intensiivset treeningtundi iseloomustab kontrollitud esimene osa, nii et kiirus, tehnika, pingutus ja koormus on ka viimases osas vähemalt sama suur. Intensiivse treeningu viimase poole sooritus määrab, kas treening annab positiivse või negatiivse treeningefekti. Liiga tugeva algusega kaasneb piimhappe piimhappe kuhjumine, mistõttu langeb intensiivse treeningu kvaliteet ning saadav treeningefekt puudub või on vähene.

Treeningu varieerimine

Üldiselt peaks treeningud olema mitmekülgsed. Monotoonse ja vähe varieeruva treeninguga pika aja jooksul kaasnevad raskus jalgades, lihasprobleemid ja aeglane taastumine.

Treeningu edasimine

Arengu saavutamiseks peab treening olema progresseeruv. Tuleb tõsta intensiivsust ja intensiivsete treeningute kestust. Rahulikud treeningud peaksid samuti muutuma järkjärgult pikemaks, jõutreeningu koormused suuremaks.

Õige treeningkoormus

Treening annab ainult siis positiivse efekti kui ollakse taastumise mõistes plusspoolel. Vastupidises olukorras võib juhtuda, et treenitakse pika aja jooksul ebapiisava taastumisega. Sel juhul on treeningu efekt negatiivne. Seepärast on määrav, et sportlane kuulab oma keha märguandeid ja puhkab või vähendab treeningkoormust kui taastumine pole piisav.

Taastumine

Kui sportlane soovib, et rohkest ja tugevast treeningust oleks võimalik oodata positiivset edasiminekut, tuleb kõiges, mis puutub taastumisse, olla väga asjatundlik. Sportlastel tuleb mõista, et toituda tuleb piisavalt nii enne treeningut, treeningu ajal kui ka pärast seda. Mõned tähtsad meetmed taastumiseks:

- söö / joo õigesti nii enne / pärast võistlusi / treeninguid kui ka nende ajal;
- sörgi jooksutreeningu lõpetuseks;
- pane pärast treeningut kuivad vahetusriided;
- soorita / läbi taastavad treeningud;
- jälgi, et peaksid puhkepäevi / puhkeperioode;
- tegele piisavalt venitustreeninguga.

Kuula keha märguandeid

Tuleb endale selgeks teha, et puhkus / taastumine ja puhkepäevad on sama tähtis osa treeningust kui treening ise. Lisaks on tähtis mitte treenida seatud plaani järgi, vaid arvestada ka keha märguandega.

Meelespea haiguste korral

- ära alusta pärast haigust liiga vara, kasuta piisavalt aega enese üles töötamiseks;
- lükka tugevad treeningud edasi seniks, kuni oled täiesti terve.

Võistlused

Võistlused on tähtis osa juuniorisportlaste treeningust ja need annavad olulist tagasisidet selle kohta, kas treening toimib. Kuigi tulemusele keskendutakse juuniorina rohkem, tuleb õppida toime tulema nii õnnestumiste kui ka ebaõnnestumistega.

Kõige olulisem on fookus arengul / edasiminekul. Sportlasel tuleb kasutada võistlusi võistleva õppimiseks ja enesest parima andmiseks. Seepärast on nutikas seada endale selged sihid / vaheeesmärgid, mida võistlusel omandada soovitakse, mitte seada eesmärki vaid tulemusele. Murdmaasuusatamises võivad väärt võistluseeesmärgid olla:

- arendada korralik rutiin võistluseelseks soojenduseks;
- osata võistlus (rada) õigesti jagada;
- hoida (psüühiline) fookus endal ja enda ülesannetel;
- hoida (kehaline) fookus tehnikal kogu võistluse jooksul;
- osata maastikku lugeda ja valida sobilik sõiduviis.

Pärast võistlusi on tähtis hinnata ja peegeldada neid eesmärke, milles treener ja sportlane olid kokku leppinud, mitte pärida esmalt tulemuse ja pingerea kohta. Peegeldamise / arutlemisega kaasneb parem teadlikkus, mis juhib sportlase olema keskendunum ülesannetele ja nende täitmisele.

Summaarne koormus

Paralleelset treeningkoormuse tõstmisega tuleb planeerida teiste aktiivsete tegevuste vähendamist nii, et summaarne koormus oleks mõistlik. Perioodidel, mil teises elu valdkonnas on suur mõteline / tunneterohke koormus (näiteksksamiperiood, armuvalu, läheduse kaotus perekonnas, tülid jne) tuleb treeningkoormust vastavalt asjaoludele kohandada. Murdmaasuusatamises edu saavutamiseks peab sportlastel olema aega pärast treeningut taastumiseks, kuid murdmaasuusatamise kõrvalt millegi muuga tegelemine võib anda positiivse efekti, mis aitab sportlasel spordikarjääri juurde kauemaks jääda ja taluda paremini vigastusi ja pause.

Uni ja puhkus

Unel on murdmaasuusataja taastumisel ja üldisel tervisel määrav roll. Unel on tähtis roll kehakudede taastumisel ja uni on ka määrava tähtsusega immuunsüsteemi vastupanuvõime säilitamisel. Teiste sõnadega aitab piisav uni sportlasel treeningutest kasu / edasiminekut saada, terve olla ja jätkata treenimist. Samal ajal on uni tähtis õppimiseks ja psüühiliseks puhkuseks – see on miski, mis võib samuti aidata saavutada efekti tehnika- ja mootorsel treeningul ja aidata olla keskendunud kogu treeningu vältel.

Üldised soovitusel on, et noorte ja täiskasvanute unetundide arv peaks igal ööl jääma 7 ja 10 tunni vahemikku. On põhjust arvata, et noored sportlased peaksid järgima kõrgemat soovitatud unetundide arvu ja võib-olla magama raskete treeningperioodide jooksul isegi rohkem. Parema taastumise nimel võib lisaks öistele unetundidele olla mõttekas magada ka päevasel ajal.

Toitumine

Treeningust ja ettevalmistusest suurima kasu lõikamiseks (kas koolis või spordis), peab organism optimaalselt töötama. Kui toidust ei saada piisavalt energiat ja toitaineid, hakkab pikaajaline treening keha lõhkuma, mitte pärast treeningut seda üles ehitama. Keha võib võrrelda autoga – keha mootoriks on lihased. Lihased vajavad funktsioneerimiseks kütust ja ilma kütuseta tuleb aktiivsustaset vähendada ning treeningute / võistluste kvaliteet langeb.

4. 3. ANALÜÜS JA KONTROLLTREENINGUD

Treeningpäevik

Treeningpäevikuga tuleks alustada juunioride vanuseklassi jõudes. See on oluline treeningprotsessi kvaliteedi tagamiseks ja abiks suhtlemisel treeneri ja sportlase vahel. On aga väga oluline, et treeningud märgitaks üles õigel viisil. Norra Suusaliit soovitab treeningu kestust märkida järgmisel viisil:

- pikkade treeningute kestus (intensiivsustsoonis 1 ja 2) märgitakse üles erinevates tsoonides vastavalt tunnetusele ja pulsile;

- treeningu kestus intensiivsustsoonis 3 tempotreeningute puhul märgitakse üles vastavalt enesetundele ja pulsile;
- treeningute jaoks, mis läbitakse intensiivsustsoonides 3 kuni 5 ning mis läbitakse intervallidena, kirjutatakse üles kulunud aeg esimese löigu stardist kuni viimase löigu lõpetamiseni, kaasa arvatud pausid (nii kaua kuni löikude vahele jäävad normaalsed pausid). Siin loeb treeningtsooni hindamisel enim harjutuse tüüp, väline koormus (kiirus, efekt) ja enesetunne. Seda võib kontrollida pulsinäidu abil, kuid on tähtis meeles pidada, et ühtlase koormuse korral võtab pulsi tõusmine kauem aega, seega pulsinäit võib anda tegelikust koormusest väära pildi;
- kiiruse- ja hüppetreeningutel arvestatakse aega esimese harjutuse algusest viimase harjutuse lõpuni, kaasa arvatud pausid. Pikkade treeningute ajal arvestatakse kiirus- ja hüppelõikude pikkuseks 2 minutit löigu kohta;
- jõutreeningu kestust arvestatakse esimese harjutuse algusest viimase harjutuse lõpuni, koos pausidega (kui harjutusi sooritatakse efektiivselt ja pausid on normaalse pikkusega);

Treeningpäevikusse märgitakse alati treeningpäeva sportlik vorm / enesetunne, puhkeoleku pulss, haigused ja muud kommentaarid, mis hõlmavad treeningut ja enesetunnet!

Testimine

Treeningu efektiivsust saab kontrollida süstemaatiliselt (treeningtsükli samas perioodis) läbi viidud kontrolltreeningute ja testide abil. Kui sportlane ei ole oodatud treeningtulemust saavutanud, tuleb treeningut kohandada. Kindlad intervallilõigud stabiilsetes oludes (rajaolud, ilm jne) annavad hea vastuse sellele, kas edasimineku on toimunud ja seda tuleks kontrollida 1–2 korda kuus. Treenitava edasimineku on hea mõõta selle järgi, kas sportlasel kulub rajalõigule sama pulsiga lühem aeg või jõutakse sama ajaga kaugemale.

Kindlal rajal kontrolljooksu tuleks läbida igal teisel kuul: 10–30 minutiline märkejooks ja 5–25 minutiline paaristõuketest kergel / vahelduval maastikul on head treeningharjutused, mis annavad treenija arengu kohta palju informatsiooni. Lisaks võib kaaluda, kas sportlasel (alates vanemast juuniorieast) tuleks teha Olympiatoppen'i sertifitseeritud testlaboris laktaaditest ja hinnata jooksu või rullsuusatamise ajal maksimaalset hapnikutarbimist.

Selleks, et testi tulemusi oleks võimalik testist-testini ja aastast-aastasse võrrelda tuleb sportlasel enne testi olla puhanud ja treeninud enne igat testi sarnase koormusega. Järgnevalt reastame mõned näpunäited testimiseks:

Ühesugune ettevalmistus testi jaoks:

- kaks päeva enne testi ei tohiks tegeleda suurt pingutust nõudva treeninguga;
- väldi söömist kaks tundi enne testi;
- elustiil olgu normaalne (piisav uni, sama töökoormus tööl / koolis).

Testi ühesugune läbimine:

- soorita test ööpäeva jooksul samal ajahetkel;
- soorita test samas kohas;
- soorita test sama rõivastusega (jalatsid, riided jne);
- tee testi eel samasugune ettevalmistus;
- soorita test samal viisil (standardiseeritud testprotseduurid);
- rajaolud peaksid olema võimalikult vähe ilmast mõjutatud.

Reeglipärane testimine annab juba varakult teada, kas sportlase treeningut saadab oodatud edasimineku või on valesti treenitud.

Vale treeningu märgiks on peamiselt võistlustulemuste ja testivõistluste negatiivne areng. Vales treeningus võib süüdi olla:

- liiga rohke treening;
- liiga vähene treening;
- liiga intensiivne treening;
- et treeningu sisu ei ole suunatud oskustele, mida võistlusharjutused nõuavad;
- et treening ei ole optimaalselt perioodideks jaotatud;
- ebapiisavad meetmed taastumiseks.

Paljud tippportlased on võtnud mõned kuud rahulikult, et seejärel, pärast vaid mõnd nädalat uuesti treenimist, tipptasemel esineda. Treeningust maksimaalse kasu lõikamiseks on tähtis, et keha saaks 100% taastuda.

Puhkeoleku pulss

Pulsi mõõtmine puhkeseisundis (puhkeoleku pulss) on parim viis selgitamiseks, kas ollakse väsinud või lähedal ületreenimisele / haigusele. Seepärast soovitatakse murdmaasuusatajatel alates juunioride vanusest mõõta soovitatavalt hommikuti enne hommikusööki puhkeoleku pulssi. Puhkeoleku pulssi saab mõõta rihmaga pulsikella abil või randmelt. Võib kasutada ka nutitelefoni äppe, mille kasutamine on samuti näidanud, et need suudavad anda rahul-

davaid tulemusi. Samuti on täiesti võimalik mõõta pulsisagedust manuaalselt kaelalt / rinnalt lugedes ja stopperiga aega võttes.

Sportlane mõõdab puhkeoleku pulssi päevast päeva samal aja- hetkel ja samu rutiine kasutades. Minnakse kohe pärast ärkamist tualetti ja seejärel tagasi voodisse. Kasutatakse 2–4 minutit rahu- nemiseks ning seejärel kontrollitakse puhkeoleku pulssi. On tähtis, et tulemusi tõlgendataks ja kasutataks õigesti. Puhkeoleku pulss on individuaalne nagu ka maksimaalne südamelöökide arv. Hästi treenitud vastupidavussportlastel on tihti madal puhkeoleku pulss (alla 40 südamelöögi minutis) ning see langeb vormi paranedes. Seepärast on tavaline, et treeningaasta algusest tippvormini jõudes langeb puhkeoleku pulss umbes 5 lööki. Südamelöökide arvu tõus 5–10 löögi võrra puhkeolekus on tihti märgiks, et keha ei tööta sada protsenti.

Kõrgem puhkeoleku pulss võib viidata stressile, ületreenitusele või algavale haigusele. Pulsi tõusule võib teinekord viidata see, et enne testi on treenitud väga suure koormusega (kuna see on samuti üks viis keha stressiolukorda viimiseks). Kui puhkeoleku pulss on 5 lööki üle normi, tuleb päeva jooksul olla keha märguannete suhtes tähelepanelik (treeningu kvaliteet, üldine vorm ja taastu- mine). Kui liiga kõrge puhkeoleku pulss kestab mitu päeva, tuleb treeningu koormust kohandada.

KEHALINE TREENING

Alljärgnev kirjeldab, milline peaks olema edasimineku juunioride vanuseklassi treeningutes:

- murdmaasuusatamine valitakse põhisordialaks;
- „suusatreening“ kogu aasta vältel;
- mitu korda nädalas treenitakse kaks korda päevas;
- treeningtundide arv kasvab juunioride eas ca 450 tunnist ca 650 tunnini;
 - 100–120 treeningut intensiivsustsoonis 3–5 (8–12% kogu treeningajast);
 - 50% kogu treeningust on erialaspetsiifiline, s.t. suusatamine, rullsuusatamine, imitatsioon;
 - mitmekülgne suvine treening, spetsiifilisem treening hooaja lähenedes.
- hüpete / kiiruse treeningelementidega tegeletakse 2–3 x nädalas, soovitatavalt iga päev;

- jõud: 2 x 45 min igal nädalal. Juunioridele tutvustatakse mõistlikku jõu- ja keha stabiliseerivate lihaste treeningu kooslust;
- otstarbeka intensiivsuse jagamise oskuse õpetamine.

VÕISTLUSOLUKORD

Alljärgnevalt juunioride jaoks soovituslikud võistlustel osalemise juhised.

- osalemine Norra karikavõistlustel;
- osalemine Norra juunioride meistrivõistlustel ja valikuliselt rahvusvahelistel võistlustel;
- aastas kokku 20–40 võistlust, kaasa arvatud suvised võistlused ja kontrollvõistlused;
- hooaja jooksul võib olla võistlusvabu perioode treenimiseks;
- koosta korralik võistlusplaan, mis eristaks tähtsaid ja vähemtähtsaid võistlusi;
- korralikud võistlusrutiinid.

4. 4. TREENINGU PLANEERIMINE

Kvaliteetsete treeningtundide alus on põhjalik treeningu planeerimine. Treeningu planeerimine tõstab samuti treenerite ja sportlaste teadlikkust ning loob eeldused tulemuslike arutelude tekkimiseks. Plaani ei pea järgima täpselt näpuga järke ajades – see tuleb kohandada arvestades olusid ja sportlase individuaalseid eeldusi.

Vajalikud teadmised tuleb edasi anda õigel viisil. Treeningute planeerimisel olgu pikaajaliseks perspektiiviks sportlase potentsiaali kasutamine just täiskasvanud sportlasena. Tuleb ohjeldada kannatamatut soovi saada parimaks võimalikult lühikese ajaga. Sportlased tuleb kaasata treeningu planeerimisse, nii et neil tekiks omaenese arengu ja treeningtöö suhtes kõrge teadlikkus. On tähtis, et sportlastele esitataks kõrgeid nõudmisi ning sportlased võtaksid vastutuse nii treeningu planeerimise, sooritamise kui ka hindamise eest. Juuniorina tuleb sportlastel järkjärgult võtta suurem vastutus oma valikute eest ja neil tuleb õppida oma valikute eest seisma. On määrav, et sportlane ise mõistaks, et selle õppimine on vajalik ning et sportlane oleks kõiges treeninguga seonduvas õpihimuline ja uudishimulik.

Parimad sportlased ei ole jõudnud sinna, kus nad on, ilma aktiivse hoiakuta – väljakutsed tuleb vastu võtta ja piirid tuleb ületada. Parimad on võimelised panema proovile oma keha koormustaluvuse, kuid neil on samuti fantastiline võime tunnetada piiri, millest üle ei minda. Nad ei karda teha treeningplaanis muudatusi ja võtta vajadusel puhkepäevi. Nad on tähtsaimatel treeningutel piisavalt põhjalikud ja tõsised. Samal ajal on neil mänguline ja tuliselt innukas suhtumine paljusse, mis suures plaanis nii suurt tähtsust ei oma.

MITME AASTA PLAAN

Juunioride eas tuleks sportlastel koostada mitme aasta plaan, mis kirjeldab pikaajalisemat treeningu progressi. Plaan, mille sportlane täiskasvanute klassi kaasa võtab, peaks sisaldama järgmist:

- konkreetsed eesmärgid erinevate treeningaastate jaoks;
- seatud eesmärgil põhinev plaan sportlase võimete arenguks;
- üldine plaan treeningu sisust: tuleb kindlaks määrata arendamist vajavad võimed.

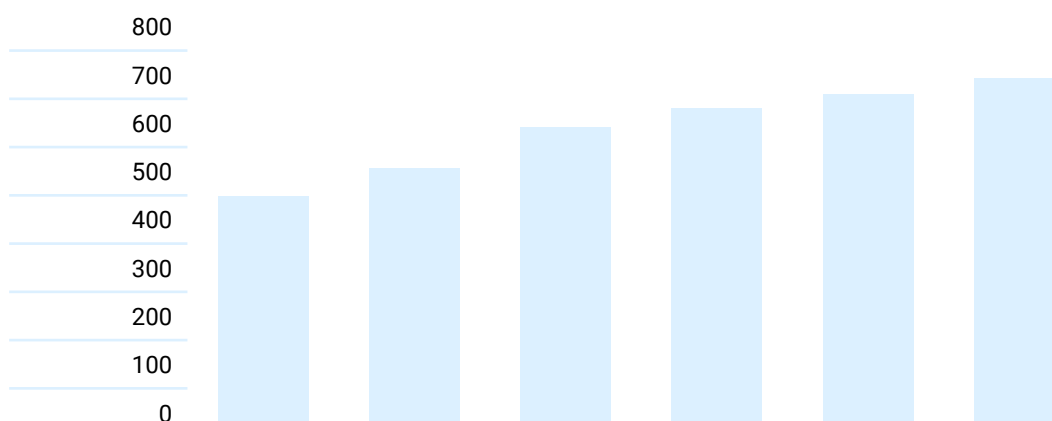
AASTAPLAANID

Alates juunioride vanusest tuleb sportlastel koostada sihipärane aastaplaan iga treeningaasta jaoks. Plaan peaks sisaldama järgmist:

- treeningaasta eesmärk ja treeningperioodi eesmärk;
- ülevaade tegevustest ja planeeritud võistlustest, testidest, laagritest;
- periodiseerimine ja koormuse jaotus (struktuur) – treeningaasta perioodidesse jagamine;
- treeningu kestuse ja treeningu sisu arengu planeerimine kuude lõikes.

Järgmistel lehekülgedel on mõned näited erinevatest juunioridele ja täiskasvanutele mõeldud aastaplaanidest.

MITME AASTA PLAAN



Vanus	17	18	19	20	21	22
Hooaeg	2014-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20
Tunnid	450	500	550	600	650	700
Tunnid +		50	50	50	50	50
% kasv		11	10	9	8	8

Fookus:

17: Tõsta maksimaalse hapnikutarbimise võimet (VO2max)
 18: Tõsta maksimaalse hapnikutarbimise võimet (VO2max)
 19: Tõsta anaeroobset läve ja arendada plahvatuslikku jõudu ja kiirust
 20: Tõsta anaeroobset läve ja arendada plahvatuslikku jõudu ja kiirust
 21: Spetsialiseeruda sprindile ja arendada mentaalseid võimeid
 22: Spetsialiseeruda sprindile ja arendada mentaalseid võimeid

HOOAJAPLAAN 2017 / 2018

Hooaja eesmärgid: Juunioride maailmameistrivõistlustel osalemine; Norra juunioride karikavõistlustel kolme parema hulkajõudmine.		Kuidas hooaja eesmärgini jõuda: Tõsta maksimaalset hapnikutar-bimist; kasvatada ülakeha jõudu; parandada tasakaalu ja arendada vabatehnika tehnilist sooritust.
Kuu	Tunnid	Fookus
Mai	50	Taastumine hooajast, haiguste väljaravimine, ülakeha jõud.
Juuni	55	Treeningu kestuse tõstmine; tehnikatreeningud rahulikus ja mõõdukas tempos; ülakeha jõud.
Juuli	57	
August	59	
September	58	Mitme koormava intervalltreeningu läbimine, suurel kiirusel tehnilise soorituse parandamine; jõutreeningute säilitamine.
Oktoober	60	
November	60	
Detsember	55	Võistlusoskuste arendamine ja optimeerimine. Lumel tehnika ja võimete edasiarendamine.
Jaanuar	40	
Veebruar	42	
Märts	42	
Aprill	30	Alternatiivne ja nauditav treening.
KOKKU	608	

NÄDALA- JA TREENINGTUNNI PLAANID

Juuniorina peaksid need olema detailsed ja sisaldama järgmist:

- ülevaade kõigist nädala treeningtundidest;
- erinevate treeningute kestus, intensiivsus ja liikumisviis.

Järgmistel lehekülgedel on head nädala- ja treeningtundide kavade näited erinevas eas juunioridele erinevate treeningperioodide jaoks.

Keskmise koormusega kevad / suvise treeningnädala näidisplaan noorematele juunioridele:

Päev	Treening 1	Treening 2
Esmaspäev	Puhkus	
Teisipäev	<i>Soojendus:</i> 15 min jooksu (I-1) + 4 min hüppega imitatsiooni <i>Intervall:</i> 5 x 4 min hüppega imitatsioon keppidega (I-4) <i>Lõpetus:</i> lõdvestuseks 15 min rahulik jooks (I-1).	
Kolmapäev	<i>Aeroobne treening:</i> 1 h 15 min rullsuusatamist klassikalises tehnikas (I-2) koos u 10 x 10 sek kiiruslõikudega	<i>Aeroobne treening:</i> 1 h 30 min jooksu (I-1)
Neljapäev	<i>Aeroobne treening:</i> 2 tundi rullsuusa duatloni	
Reede	<i>Aeroobne treening:</i> 35 min jooksu (I-1) <i>Maksimaalne ja üldine jõud:</i> 45 min	
Laupäev	<i>Soojendus:</i> 20 min rullsuusatamist, vabatehnika (I-1–2) <i>Intervall:</i> 8 x 5 min rullsuusatamine, vabatehnika (I-3) <i>Lõpetus:</i> 15 min rullsuusatamist, vabatehnika (I-1)	<i>Aeroobne treening:</i> 1 tund rattasõitu (I-1–2)
Pühapäev	<i>Aeroobne treening:</i> 2 h 30 minutit varieeruva maastikul / rabas jooksu (I-1).	

	I-tsoon 1	I-tsoon 2	I-tsoon 3	I-tsoon 4	I-tsoon 5	Jõud	Kiirus	Kokku
Aeg (tunnid)	9.00	1.10	0.40	0.20	-	0.45	0.20	12.5 h
Treeningute arv	7	-	1	1	-	1	1	8

Kommentaari: Maikuu peaksid treeningud olema kergemad ja suurema alternatiivse treeningu osakaaluga kui siinses tabelis. On oluline periodiseerida kerged, keskmise koormusega ja tugevad treeningud. Kõige tavalisem on tõsta treeningu kestust umbes 25% suure koormusega treeningnädalatel ning vähendada sama palju (võrreldes keskmist koormust nõudva treeningnädalaga) kerge koormusega treeningnädalate ajal.

Keskmise koormusega sügise treeningnädala näidisplaan noorematele juunioridele:

Päev	Treening 1	Treening 2
Esmaspäev	Puhkus	
Teisipäev	<i>Soojendus:</i> 15 min jooksu (I-1) + 5 min hüppega imitatsiooni (I-2) <i>Intervall:</i> 6 x 4 min hüppega imitatsioon keppidega (I-4) <i>Lõdvestus:</i> 15 min rahulikku jooksu (I-1)	<i>Aeroobne treening:</i> 1 h rullsuusatamist vabatehnikas (I-2), 15 min üldist jõudu
Kolmapäev	<i>Aeroobne treening:</i> 1 h 45 min rullsuusa duatlon (I-1).	
Neljapäev	<i>Aeroobne treening:</i> 1 h klassikalises tehnikas tõusvas tempos <i>Kiirus:</i> 10 x 10 sek paaristõugetega	
Reede	<i>Aeroobne treening:</i> 35 min jooksmist (I-1) + hüpped 10 x 10 sek; keppidega sammhüpped <i>Maksimaalne ja üldine jõud:</i> 45 min.	
Laupäev	<i>Soojendus:</i> 20 min rullsuusatamist vabatehnikas (I-1–2) <i>Distantisõit:</i> 10 km rullsuusatamist vabatehnikas või 10 x 3 min (I-4–5) <i>Lõdvestus:</i> 15 min rullsuusatamist vabatehnikas (I-1)	<i>Aeroobne treening:</i> 1 h 30 min rattasõitu (I-1)
Pühapäev	<i>Aeroobne treening:</i> 3 h jooksu rabas (I-1) koos 5 x 10 sek kiiruslõikudega	

	I-tsoon 1	I-tsoon 2	I-tsoon 3	I-tsoon 4	I-tsoon 5	Jõud	Kiirus / Plahvatuslik jõud. Lihaste elastsus	Kokku
Aeg (tunnid)	8.15	1.25	0.30	0.25	0.25	0.45	0.50	13 h 15 min
Treeningute arv	4	1	(1)	1	1	1	3	8

Kommentaar: Sügise jooksul peaks kerge, keskise koormuse ja tugevate treeningute eristamine olema veelgi selgem kui kevad-suvisel perioodil, sest just sellel perioodil on koormus kõige suurem. Jõutreening peaks olema spetsiifilisem ja tugevad treeningud koormavamad kui suvel.

Keskmise koormusega talvise treeningnädala näidisplaan noorematele juunioridele:

Päev	Treening 1	Treening 2
Esmaspäev	<i>Aeroobne treening: 30 min jooksu (I-1)</i> <i>Maksimaalne ja üldjõud: 30 min</i>	
Teisipäev	<i>Soojendus: 20 min</i> <i>Kiirus klassikalises tehnikas: 8 x 10–15 sek</i> <i>Lõdvestus: 15 min klassikat</i>	
Kolmapäev	<i>Aeroobne treening: 1 h 20 min vabatehnikas (I-1)</i>	
Neljapäev	<i>Soojendus: 20 min vabatehnikas (I-1–2)</i> <i>Vabatehnika intervall: 3 x 8 min, paus 2 minutit (I-3)</i> <i>Lõdvestus: 20 min jooksu (I-1)</i>	<i>Aeroobne treening: 30 min jooksu (I-1)</i>
Reede	Vaba päev / reisimine	
Laupäev	<i>Soojendus: 30 min klassikat (I-1–2)</i> <i>Intervall klassikalises tehnikas 3 x 3 min või 2 x 7 min (I-3 / 4)</i> <i>Kiirus: 5 x 15 sek</i> <i>Lõdvestus: 15 min klassikat (I-1)</i>	
Pühapäev	<i>Soojendus / lõdvestus 1 h 30 min vabatehnikat (I-1–2)</i> <i>Kiirus 5 x 10 sek</i> <i>Võistlus 5 / 10 km vabatehnikas</i>	

	I-tsoon 1	I-tsoon 2	I-tsoon 3	I-tsoon 4	I-tsoon 5	Jõud	Kiirus	Kokku
Aeg (tunnid)	5.30	1.10	0.20	0.10	0.40	0.30	0.30	8 h 40 min
Treeningute arv	2	0	1	(1)	2	1	1(2)	7 treeningut

Kommentaari: Talvisel ajal tuleks selgelt eristada võistlus- ja treeningnädalaid. Juunioridel tuleks spetsiifiliste võimete ja tehnika arendamiseks treenida palju tunde suuskadel ja seepärast soovitatakse lisada igakuisesse treeningplaani sүgise treeningmahuga võrdne treeningnädal. Lihasjõudu tuleb hoida kogu talve jooksul ja treeningu mitmekesisemaks muutmiseks on mõistlik lisada treeningusse korrapäraseid jooksutreeninguid.

Keskmise koormusega kevad / suvise treeningnädala näidisplaan vanematele juunioridele:

Päev	Treening 1	Treening 2
Esmaspäev	Puhkus	
Teisipäev	<i>Soojendus:</i> 15 min jooksu (I-1) + 5 min hüppega imitatsiooni (I-2) <i>Intervall:</i> 5 x 5 min hüppega imitatsioon keppidega (I-4) <i>Lõdvestus:</i> 15 min jooksu (I-1)	<i>Aeroobne treening:</i> 1 h 30 min rattasõitu (I-1), 30 min üldist jõudu
Kolmapäev	<i>Aeroobne treening:</i> 45 min rullsuusatamist klassikatehnikas (I-2) <i>Kiirus:</i> 4 kasvavas tempos kiirendust + 8 x 12 sek	<i>Aeroobne treening:</i> 1h 30 min jooksu (I-1)
Neljapäev	<i>Aeroobne treening:</i> 2 h 30 min rullsuusa duatlon (I-1)	
Reede	<i>Aeroobne treening:</i> 35 min jooksu (I-1) <i>Maksimaalne jõud:</i> 45 min	
Laupäev	<i>Soojendus:</i> 20 min rullsuusatamist vabatehnikas (I-1–2) <i>Intervall</i> rullsuusatamine, vabatehnika 8 x 6 min (I-3) <i>Lõdvestus:</i> 15 min vabatehnikas rullsuusatamist (I-1)	<i>Aeroobne treening:</i> 1 h 30 min aerutamist / kajakisõitu (I-1–2)
Pühapäev	<i>Aeroobne treening:</i> 3 h 15 min jooksu varieeruva / rabamaastikul (I-1)	

	I-tsoon 1	I-tsoon 2	I-tsoon 3	I-tsoon 4	I-tsoon 5	Jõud	Kiirus	Kokku
Aeg (tunnid)	11.15	1.10	0.50	0.25	0	0.45	0.20	14 h 45 min
Treeningute arv	7	4	1	1	0	1	1	9 treeningut

Kommentaar: On oluline periodiseerida kerged, keskmise koormusega ja tugevad treeningnädalad. Kõige tavalisem on tõsta treeningu kestust umbes 25% suure koormusega treeningnädalatel ning vähendada sama palju (võrreldes keskmist koormust nõudva treeningnädalaga) kerge koormusega treeningnädalate ajal.

Keskmise koormusega sügise treeningnädala näidisplaan vanematele juunioridele:

Päev	Treening 1	Treening 2
Esmaspäev	Puhkus	
Teisipäev	<i>Soojendus:</i> 15 min jooksu (I-1) + 5 min hüppega imitatsiooni (I-2) <i>Intervall:</i> 6 x 5 min hüppega imitatsioon keppidega (I-4) <i>Lõdvestus:</i> 15 min (I-1)	<i>Aeroobne treening:</i> 1 h 30 min vabatehnikas rullsuusatamist (I-1–2)
Kolmapäev	<i>Aeroobne treening:</i> 2 h rullsuusata duatlon (I-1)	
Neljapäev	<i>Aeroobne treening:</i> 1 h klassikat tõusva kiiruse / tempoga. Viimane pooltund I-3 <i>Kiirus:</i> 10 x 10–15 sek paaristõugetega	<i>Aeroobne treening:</i> 1 h 30 min rullsuusatamist ja / või jooksu (I-1–2)
Reede	<i>Aeroobne treening:</i> 35 min jooksu (I-1) + 10 x 10 sekundit keppidega sammhüppeid <i>Maksimaalne ja üldine jõud:</i> 45 min	
Laupäev	<i>Soojendus:</i> 20 min rullsuusatamist vabatehnikas (I-1–2) <i>Rullsuusatamine</i> vabatehnikas 10 km tsoonis I-4/5 <i>Lõdvestus:</i> 15 min vabatehnikas rullsuusatamist (I-1)	<i>Aeroobne treening:</i> 1 h 30 min rattasõitu (I-1)
Pühapäev	<i>Aeroobne treening:</i> 3 h jooksu rabamaastikul	

	I-tsoon 1	I-tsoon 2	I-tsoon 3	I-tsoon 4	I-tsoon 5	Jõud	Kiirus	Kokku
Aeg (tunnid)	10.45	1.25	0.30	0.3	0.25	0.45	0.45	14.45 h
Treeningute arv	7	1	(1)	1	1	1	2	9 treeningut

Kommentaari: Sügise jooksul muutub kergete, keskmise koormusega ja raske koormusega treeningnädalate eristamine veelgi olulisemaks kui kevad-suvisel ajal, sest sellel perioodil aastast on koormus kõige suurem.

Keskmise koormusega talvise treeningnädala näidisplaan vanematele juunioridele:

Päev	Treening 1	Treening 2
Esmaspäev	Puhkepäev	
Teisipäev	<i>Aeroobne treening:</i> 1 h 20 min vabatehnikas suusatamist (I-1)	
Kolmapäev	<i>Soojendus:</i> 20 min vabatehnikat (I-1–2) <i>Intervall:</i> 5 x 4 min, paus 2 min, vabatehnika (I-4) <i>Lõdvestus:</i> 20 minutit jooksu I=1	<i>Aeroobne treening:</i> 30 min jooksu (I-1)
Neljapäev	<i>Soojendus:</i> 20 min klassikat (I-1–2) <i>Klassikatehnika kiirus:</i> 8 x 10–15 sek <i>Lõdvestus:</i> 15 min klassikat (I-1)	<i>Aeroobne treening:</i> 60 min vabatehnikas (I-1)
Reede	<i>Reisimine</i>	<i>Kerge treening:</i> 30 min jooksu (I-1), drillid ja 5 kasvava kiirusega kiirendust
Laupäev	<i>Soojendus:</i> 30 min klassikat (I-1–2) <i>Ettevalmistused võistluseks:</i> 3 x 4 või 2 x 8 min klassikat (I-3–4) <i>Kiirus:</i> 5 x 15 sek <i>Lõdvestus:</i> 15 min klassikat	
Pühapäev	<i>Soojendus / lõdvestus</i> 1 h 30 min klassikat (I-1–2) <i>Kiirus:</i> 5 x 10 sek <i>Võistlus:</i> 10 / 15 km klassikat	<i>Kerge treening:</i> 30 min jooksu (I-1)

	I-tsoon 1	I-tsoon 2	I-tsoon 3	I-tsoon 4	I-tsoon 5	Jõud	Kiirus	Kokku
Aeg (tunnid)	7.10	1.10	-	0.3	0.5	-	0.30	10 h10 min
Treeningute arv	5	-	-	1	2	-	2	9 treeningut

Kommentaari: Talvisel perioodil olgu treening- ja võistlusnädalad selgelt eristatavad. Juunioridel tuleb erialaste võimete arendamiseks treenida palju tunde suuskadel ja seepärast soovitatakse igas kuus treenida ka mõni nädal sama suure treeningkoormusega kui sügisel. Jõuvõimeid tuleb hoida kogu talve jooksul ja mitmekülguse tagamiseks on mõistlik regulaarselt joosta. Tähtsate võistluste jaoks treenimine on individuaalne ja seda tuleb õppida. Loe vormi ajastamisest *Norra murdmaasuusaraamatust*.

4.5. JUUNIORIDE NÄDISTREENINGUTE KOGUMIK

Järgmistelt lehekülgedelt leiad erinevas vanuses juunioridele sobilikud nädistreeningud. Need on siiski vaid näidised, mida võib sportlaste jaoks kohandatud treeningute koostamisel inspiratsiooni ammutamiseks kasutada. Treeningute planeerimisel ja hindamisel võta julgelt arvesse ka sportlase nõuandeid. Sel moel peavad sportlased treeningut rohkem „enda omaks“ ja treener mõistab paremini, kuidas treeningut kogetakse.

Pane tähele, et kirjeldatud on vaid treeningu peamist osa ning kõik treeningud intensiivsustsoonis 3–5, hüppe / plahvatusliku jõu- ja kiirustreeningud nõuavad enne alustamist korralikku soojendust ja treeningu järgselt korralikku lõdvestust.

Nooremate juunioride nädistreeningud

	Tugeva koormusega treening	Madala koormusega treening
I-tsoon 5	Keskmise pikkusega intervall: <ul style="list-style-type: none"> • 5 x 3 min, paus = 2 min • 4 x 4 min, paus = 3 min Püramiidintervall: <ul style="list-style-type: none"> • 1–2–3–2–2–1–1 min, paus = 1–2 min • 3–4–4–3 min, paus = 2–3 min Lühiintervall: <ul style="list-style-type: none"> • 8 x 1 min, paus = 1 min • 5 seeriat 45 / 15 sek tööajaga, kestus 5 minutit, seeriapaus = 2 min Võistlused ja teatevõistlused suuskadel, rullsuuskadel, joostes.	<ul style="list-style-type: none"> • 4 x 2 min, paus = 2 min • 3 x 3 min, paus = 3 min • 1–2–3–2–1 min, paus = 1–2 min • 5 x 1 min, paus 1 min
I-tsoon 4	<ul style="list-style-type: none"> • 6 x 4 min, paus = 2 min • Püramiidintervall 20 min (lõigud 1–4 min, paus = 1–2 min) • Loomulik intervall 20 min • Distantsitrenn 20–25 min • Pikad võistlused 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 x 3 min, paus = 2 min • 6 x 2 min, paus = 1 min • Püramiidintervall 15 min (lõik 1–2 min, paus = 1 min) • Loomulik intervall 10 min
I-tsoon 3	<ul style="list-style-type: none"> • 5 x 6 min, paus = 2 min • 4 x 8 min, paus = 3 min • 30–40 min pausita • orienteerumisjooks või jooks mägedes 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 x 5 min, paus = 2 min • 2 x 8 min, paus = 3 min • 20 min pausita
I-tsoon 2	Keskmise pikkusega matkad 45 min–1.5 h. Neil matkadel joostakse, mitte ei sõrgita. Rullsuuskadel sooritatakse treening heal kiirusel ja korraliku tehnikaga.	Lühike matk 0.5–1 h
I-tsoon 1	Üle 2–3-tunnised pikad matkad. Mägimatkad ja jooksmine pehmel ja varieeruval maastikul on põhitreeningud, mida tuleks teha igal nädalal. Rattasõitu ja muid tegevusi (aerutamine, sõudmine jne) võib samuti vahel kasutada, eriti soojemal perioodil aastast.	<ul style="list-style-type: none"> • Keskmise pikkusega matkad 1–1.5 h • Lühikesed matkad / 0.5 h–1 h kestusega taastavad treeningud

	Tugeva koormusega treening	Madala koormusega treening
Kiirus	<ul style="list-style-type: none"> • 10–12 x 10 sek spurdid (suusk, jooks, keppidega sammhüpped jne) pikkade pausidega (vähemalt 1 minutilised) Kasuta erinevaid tehnikaid ja suusatades varieeruvat maastikku. Suurem osa sellest kiirustreeningust on osa tavatreeningust. • Treeni stardiprotseduure, stardi-tehnikat ja kiiruse kasvamist suuskadel; • Treeni spurti ja „jalg ette” suuskadel, hea oleks seda teha paarikaupa võisteldes; • Jooksu / suusatreeningutel tee allamäge kiiruslõike, et arendada ülekiirust: • Suusatatakse rahulikult kahekaupa üksteise järel. Teel olles hakkab esimene järsult ca 10 sekundi jooksul maksimaalselt kiirendama / spurtima. Tagumine suusataja proovib nii hästi kui suudab järel püsida. Ees sõidetakse vaheldumisi, kokku tehakse 10–15 spurti. Tegevust muuta nii, et tagasõitja proovib eessõitjast mööduda. • Vastupidavusnoodiga kiirustreening suuskadel ja rullsuuskadel. Kasutatakse ringi, millele kulub 3–5 minuti. Rajale seatakse koonused, mis markeerivad 100% võimsusega kiirenduse algust. Kiirendused olgu lühikesed (5–10 sekundit) ja nende algus / lõpp markeeritud. Sportlased sooritavad ringi jooksul 4–6 spurti. Seda ringi / rada läbitakse 3–6 korda. Ringi lõpus võib teha väikese pausi. Pausid olgu nii lühikesed, et sportlane veel hingeldab, kuid piisavalt pikad, et piimhape ei kuhjuks. On oluline, et sportlased liiguksid spurtide vahepeal väga rahulikult. Spurdid olgu maastikul erinevatel kohtadel: kurvides, tõusudel, laskumistel jne. 	

Vanemate juunioride näidistreeningud

	Tugeva koormusega treening	Madala koormusega treening
I-tsoon 5	<p>Keskmise pikkusega intervall:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 x 3 min, paus = 2 min • 5 x 4 min, paus = 3 min <p>Püramiidintervall:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2-2-3-3-2-2-1-1 min, paus = 1-2 min • 3-4-5-4-3 min, paus = 2-3 min <p>Lühiintervall:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 x 1 min, paus = 1 min • 6 x 5 min (45 sek tööd / 15 sek paus) / paus 2 min • Võistlused ja teatevõistlused suuskadel, rullsuuskadel ja joostes 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 x 2 min, paus = 2 min • 4 x 3 min, paus = 3 min • 1-2-3-2-1 min, paus = 1-2 min • 5 x 1 min, paus 1 min
I-tsoon 4	<ul style="list-style-type: none"> • 6 x 5 min, paus = 2 min • Püramiidintervall 30 min (lõigud 2-6 min, paus = 1-4 min) • Loomulik intervall 30 min • Distantsitrenn 20-30 min • Pikad võistlused 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 x 4 min, paus = 2 min • 6 x 3 min, paus = 1 min • Püramiidintervall 20 min (lõik 2-4 min, paus = 1-4 min) • Loomulik intervall 20 min
I-tsoon 3	<ul style="list-style-type: none"> • 5 x 8 min, paus = 2.5 min • 4 x 10 min, paus = 3-4 min • 45-50 min tempotrening • orienteerumisjooks või jooks mägedes 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 x 5 min, paus = 2 min • 3 x 8 min, paus = 3 min • 30 min tempotrening
I-tsoon 2	Keskmise pikkusega 1-2 tunnised matkad. Neil matkadel joostakse, mitte ei sõrgita. Rullsuuskadel sooritatakse treening korraliku kiiruse ja tehnikaga.	Lühike 0.5-1 tunnine matk
I-tsoon 1	Üle 2.5-3-tunnised pikad matkad. Mägimatkad ja jooksmine pehmel ja varieeruvl maastikul on põhitreeningud, mida tuleks teha igal nädalal. Rattasõitu ja muid tegevusi (aerutamine, sõudmine jne) võib samuti vahel kasutada, eriti soojemal ajal.	<ul style="list-style-type: none"> • Keskmise pikkusega matkad 1.5-2 h. • Lühikesed matkad / 0.5 h- 1 h kestusega taastavad treeningud.
Kiirus	<ul style="list-style-type: none"> • Suusatamine / rullsuusatamine vabatehnikas: 4 kasvava kiirusega kiirendust 3 x 5 sek stardist; 3-4 x 10 hüplev tõusuvariant; 3-4 x 10 tempovariant – spurt ja 3-4 x 15 sek lausikuvarianti laugel laskumisel. Pausid: 2-3 min, seeriapaus 6-10 min (pausi ajal liigu I-1 tsoonis). • Suusatamine / rullsuusatamine klassikatehnikas: 4 kasvava kiirusega kiirendust 4 x 10-15 min paaristõukeid, 4 x 10-15 sek vahelduvtõukega laugest mäest üles, 4 x 15 sek: suurel kiirusel lõpusirgele jõudmine (I-2 kiirus), et seejärel spurdile üle minna. Pausid: 2-3 min, seeriapaus 6-10 min (pauside ajal liigu I-1 tsoonis). • Suusatamine / rullsuusatamine klassika- ja vabatehnikas. 4 soojendusharjutust, 6-8 x 10-12 sek: spurdid stardipositsioonist või I-2 kiiruselt. Pausid: 2-3 min. • Jooksmine / sammhüpped: 10 x lühikesed spurdid / maksimaalne hüppamine 10 sek jooksul / 10 hüpet 2 min pausidega. • Trepihüpped keksides, hüpates ja sammhüpetega: kokku 10-20 seeriat, mille jooksul 10-15 sek maksimaalse pingutusega. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rahulike treeningute vältel tee 4-8 kiiruslõiku, vahelduval maastikul.

HARJUTUSED JÕUTREENINGUKS

Head jõuharjutuste näited leiad raamatust *Norra murdmaasuusatamine* ja Olympiatoppen'i koduleheküljelt <http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/trening/styrke>

4. 6. HEA TEHNIKA PRINTSIIBID

KLASSIKA

Klassikalises sõiduviisis on kaks tähtsaimat suusatamisviisi *vahelduvtöukeline sõiduviis*, mida kasutatakse tõusul ja *paaristöukeline sõiduviis*, mida kasutatakse tasasel maastikul. Laugelt maastikult tõusule üleminekul kasutatakse *sammuga paaristõuget*, *käärtõusu* kasutatakse järskudel tõusul või kui suusad ei pea.

Vahelduvtöukelises sõiduviisis töötavad vastaskäsi-vastasjalg diagonaalis – täpselt nagu joostes või kõndides. Tehnikat kasutame tõusul ja see nõuab suusatõukel pidamist. Pikkadel, laugedel tõusul on liigutus madala sagedusega, pikema libisemise ja jõuliste tõugetega. Järskudel nõlvadel kasutatakse lühikese libisemise ja suurema sagedusega vahelduvat sammu.

Siin näed tehnikat tutvustavat videot:

<http://ski-tv.no/Langrennsteknikk-ep-4-diagonalgang>

Paaristõukeid kasutatakse peamiselt tasasel maal, kus tempo on kõrge. Kaasaegses murdmaasuusatamises kasutatakse paaristõukeid üha enam ka tõusul ja mõnel võistlusel valivad sportlased võistluse paaristõugetega läbimiseks määrata suusad. Tõukeliigutus tuleb kohandada maastiku ja kiirusega, seepärast on olemas erinevat tüüpi paaristõukeid. Tasasel maal ja laugedel laskumistel iseloomustab paaristõukeid käte ettepoole suunatud asend (käed on suhteliselt ees) ja suhteliselt pikk kepitõuge. Tõusul ja võistlusolukorras stardikiirenduse korral on käed vähem ettepoole suunatud / on kehale lähemal ja paaristõuked on suurema sagedusega / tihedamad.

Paaristõuketehnika on arenenud sinna suunas, et kasutatakse kogu keha: jalad tekitavad tugipinna kogu keharaskuse kasutamiseks keppide tõukejõu rakendamisel ja kiirel lõpetamisel – et sportlane saaks tagasi liigutuse algasendisse ja rohkem ülakehaga töötada. Silmavaade olgu kõrgel: siis saab sportlane puusad üles, kõrgemale positsioonile ja „kukub“ paremini edasi.

Siin näed tehnikat tutvustavat videot:

<http://ski-tv.no/Langrennsteknikk-ep-7-staking>

Paaristöukelist 1-sammulist sõiduviisi kasutatakse üleminekul paaristõugetelt vahelduvtöukelisele ja vastupidi. Tehnikat kasutatakse peamiselt vahelduse mõttes, seda rakendatakse vähe tempomuutusteks ja kiirendusteks. Paaristöukelise 1-sammulise

sõiduviisi korral toimub üks jalatõuge samal ajal kui mõlemad käed (õlad madalal) viiakse aktiivselt ette. Sellega kaasneb madalam asend ja suusatõuke jõu kasv. Tõukejalg vaheldub tavaliselt iga sammu järel. Paljud arvavad, et paarisõukeline 1-sammuline sõiduviis on keerulisem kui tavaline paarisõuge. Oluline on käte etteviimise õige ajastus ja kõhulihaste tugevus õige kehaasendi hoidmiseks ning jõu keppidele ülekandmiseks.

Siin näed tehnikat tutvustavat videot:

<http://ski-tv.no/Langrennsteknikk-ep-5-dobbeltak-med-fraspark>

Käärsammu kasutatakse järskudel tõusudel, suure sageduse ja ilma libifaasita. Kui ei ole võimalik tekitada piisavat tuge suusa pidama saamiseks, tuleb sportlasel viia suusad V-kujuliselt ja kasutada käärsammu, mis tähendab, et suusad asetsevad sisekantidel. On oluline hoida suusaninad võimalikult otse, sest maksimaalselt palju jõudu tuleb rakendada ettepoole. Samuti on oluline leida ülakeha õige kaldenurk. Üldiselt tuleks püüelda suhteliselt püstise ülakeha poole, kuid ühtaegu leida tasakaal ettepoole kallutamise ja samal ajal suuskadele piisava jõu rakendamise vahel (et suuskade ja lume vahel toimuks haakuv efekt).

Siin näed tehnikat tutvustavat videot:

<http://ski-tv.no/Langrennsteknikk-ep-6-fiskebein>

UISUTEHNIKA

Uisutehnikas tõukab sportlane suusale ajal, mil need on käärses liikumises. Suuskade käärasendi laius sõltub rajaprofiilist, libisemistingimustest ja suusataja oskustest ning võimekusest. Uisusuusad on klassika omadest lühemad, kuid uisutehnikas kasutatakse pikemaid suusakeppe. Erineval maastikul kasutatavaid erinevaid uisutehnikaid võib võrrelda auto käigusüsteemiga. Käik arvestab, kui palju kasutatakse käsi ja jalgu ning kuidas suuskade nurk vastavalt kiirusele muutub.

- Suur kiirus: väike suuskadevaheline nurk;
- Madal kiirus: suur suuskadevaheline nurk.

Head uisutajad „tantsivad“ lumel – efektiivselt, kuid siiski rütmiliselt ja tasakaalukalt. Ülakeha ja jalad teevad efektiivse uisutehnika korral võimalikult ladusa edasimineku tagamiseks koostööd.

Raja raskemates lõikudes kasutatakse „madalamat käiku“. Kui jõutakse raja kergemale osale ja kiirus kasvab, kasutatakse „kõrgemat käiku“. Murdmaasuusatamise vabatehnikas on defineeritud viis peamist sõidutehnikat / käiku:

1. *Vahelduvtõukeline tõusuviis* koosneb diagonaalis käe- ja jalatõukest (suusad libisevad diagonaalsuunas). Tiptasemel suusatajad kasutavad seda tehnikat väga harva, ainult väga pikkadel ja järskudel tõusudel. Libisev vahelduvtõukeline uisusamm sarnaneb tavalisele käärsammule, kuid erinevuseks on, et libisetakse igal sammul ja jõuimpulss suunatakse rohkem suusapikkusesse. Edasimineku jõu genereerimiseks töötavad vastaskäsi ja vastasjalg koos diagonaalis.
2. *Tõusuvariant*: sportlane hoiab üht suusakeppi (kutsutakse ka kui tõukekäsi) kõrgemal kui teist. Suusakepid puudutavad lund suusaga samal ajal ja libisetakse tõukekäega (kõrgema käega) samale poole. Teise poolega toimub libisemine samal ajal kui kepid liiguvad ette. Seda tehnikat kasutatakse enim järskudel tõusudel. Tõusuvariandi korral on oluline kiire raskusjõu ülekanne, otsetõuked (jalaga) ja enne järgmist jalatõuet algasendisse jõudmine. Pahkluu nurk olgu terav, kuid alati kohandatud vastavalt maastikule. Põlvenurk teravdub vastavalt tõusu raskusele. Ülakeha peaks olema jalgadega umbes sama nurga all. Puusad peavad roteerima tõukest-tõukesse, kuid väldi üleliigset puusa rotatsiooni, kus jõud kipub kaduma. Seda saab vältida kasutades aktiivselt kõhulihaseid ja kontrollides vaagna liikumist. Pahkluu nurka kohandatakse vastavalt tõusunurgale, kuid see peab olema samaväärne ülakeha kaldega. Jalad ja ülakeha olgu võimalikult paralleelsed.

Tõukekäe suusakepp pannakse lumele vertikaalselt, samal ajal kui teine kepp asetseb nurga all pisut viltu. Tõuke ajal tuleb püüda saavutada mõlema käega kindlat haaret, peaaegu nagu paaris-tõugetel. Paljudel on keeruline sõita tõusuvarianti mõlema keha poolega. Selle oskuse omandanutel on võistlustel suur eelis ning oskust tuleks aktiivselt treenida nii suuskadel kui ka rullsuuskadel.

Siin näed tehnikat tutvustavat videot:

<http://ski-tv.no/Langrennsteknikk-ep-1-padling>

3. *Paaristõukelise 1-sammulise sõiduviisi (tempovariandi)* korral kasutatakse suusakeppe mõlema poole tõuke ajal, see tähendab ülakeha ja jalgade üheaegset tõuet iga tsükli ajal. Tempovariant on efektiivne tehnika tasasel maal ja kergetel tõusudel. Sportlane saab tõugata kahe käega samal ajal kui tsükli jooksul teevad tööd ka mõlemad jalad. Kädetöö taha on suhteliselt lühike ja lõpetatakse täpselt puusa taga. Jalgade töö (põlvede kõverdamine)

sissejuhatavas faasis on tempovariandi korral kõige olulisem ja see toimub koos paaristõukega. Suur osa keppidesse kantavast jõust tuleb keharaskuse madaldamisest sissejuhatavas faasis. Tempovariandi korral on oluline tõuke lõpetanud jala (vabajala) ja ka puusa ning ka põlve selge ja aktiivne ettepoole viimine. See annab hea positsiooni enne järgmist tõuget ja suusk viiakse suurel kiirusel ette. Kõhu- ja seljalihaste hea koostöö ning eriti just tasakaal nii tõuke- kui ka libisemisfaasis on oluline tempovariandi omandamiseks. Tehnika paneb täielikult proovile just tasakaalu sõiduliigutuste mistahes hetkel. Halva tasakaalu korral „vajub põlv sisse“ ja kandib suusa liiga varajases libifaasis.

Siin näed tehnikat tutvustavat videot:

<http://ski-tv.no/Langrennsteknikk-ep-3-dobbeldans>

4. *Paaristõukelist 2-sammulist sõiduviisi / lausikuvarianti* kasutatakse enamasti tasasel maal, kuid ka kergetel laskumistel. Paaristõukeline 2-sammuline sõiduviis koosneb ühest paaristõukest iga kahe jalatõuke järel. Paaristõuge toimub alati tõukejala libisemisfaasi ajal. Tõukejalg libiseb tavaliselt pikemalt kui samal ajal ette ja siis diagonaalselt liikuv „vabajalg“. Kui tõukejalg saab jõuliselt abi paaristõukelt, siis vabajala äratõuge peab toimuma suhteliselt kiiresti ja hoogsalt, kuna see tuleb ajastada nii, et õlavöö on pöördunud ja käed mööduvad ettepoole liikudes kehast. Kädetöö on tegevus- ja reaktsioonijõu mõistes väga oluline. Suhteliselt püstine, stabiilne ülakeha, samal ajal sügav asend (terav pahkluu nurk) jalatõuke korral iseloomustab selle sõiduviisi head sooritust. Käte-jalgade töö rütm ja ajastus on selle tehnika puhul väga olulised. Sportlased „tantsigu“ rütmiliselt ja efektiivselt. Võrreldes tõusu- ja tempovariandiga ei ole ülakeha jõu tekitamise seisukohalt nii oluline, kuid sellel on tähtis ülesanne keha stabiliseerimisel ja kädetöö faasis aktiivsuse tagamisel, mis omakorda loob tegevus- ja reaktsioonijõudu ja suurendab tõukejõudu.
5. *Uisklemine või uisutamine ilma keppideta*: toimuvad ainult jalatõuked, käed liiguvad hoogsalt kõrval või asetsevad koos keha ligi. Uisklemist kasutatakse, kui kiirus on nii suur, et olulisemaks muutub õhutakistuse vähendamine ja jalatõugete tugevuse suurendamine kui kepitõugetega lisajõu tekitamine. Kompaktne kehahoiak, madal asend ja õigesuunalised jalatõuked on selle tehnika puhul olulised. Tähtis on hoida suusad raja liikumissuunas, et suurel kiirusel oleks võimalik tõugata kogu suusaga. Väga suure kiiruse korral tuleks tunda nagu langetaks ettepoole, et hoida tugi-kontakti maapinnaga ja tekitada jõudu just tõuke lõpus. Varbaga tõugates liigub suusk omas suunas ja kaob võimalus tõukejõudu

vajalikul määral rakendada. Hea viis selle tehnika harjutamiseks ja seekaudu võistlustel väärtuslike sekundite võitmiseks on pikkadel treeningutel allamäge keppideta sõitmine ja selle tehnika kasutamine.

LASKUMIS- JA KURVITEHNIKA

Laskumistehnika

Laskumistel kasutatakse sõltuvalt eesmärgist kaht erinevat tehnikat: eesmärk on kas võimalikult kiiresti mäest alla sõita või soovib sportlane liigselt aega kaotamata puhata. Võimalikult suurel kiirusel laskumiseks tuleb efektiivsuse saavutamiseks võtta madal asend, küünarnukid põlvede ees, käelabad suunatud näo poole, kepid keha lähedal, vaade ettepoole suunatud. Keharaskust tuleb hoida täistallal – suurel kiirusel keharaskust vajadusel natuke taha suunates. Kui eesmärgiks on laskumisel puhkamine, tuleb sportlasel võtta kõrgem ja püstisem kehaasend, jalad on rohkem sirutatud ja küünarnukid puhkavad reitel.

Kurvitehnika

Kurvisõidu võib jagada kahte erinevasse faasi: sisenemisfaas ja kurvist väljumisfaas.

Sisenemisfaasi kasutatakse kurvi sisenemise trajektoori kiiruse kontrollimiseks. Kiirendusfaasis toimub kiirendamine nii, et kurvist väljumine oleks võimalikult kiire. Sportlasel tuleks valida selline kurvi trajektoor, mille abil saaks kurvist võimalikult suurel kiirusel välja sõita. Tihti tasub võtta suurem kaar ja sõita natuke pikemalt, et seejärel kurvi lõpu poole hästi kiirendada.

Asja teeb keeruliseks, et kõik kurvid on erinevad ja iga olukorda tuleb osata õigesti lugeda. Mõnikord tasub võtta sisekurv ja seekaudu kurvi läbimiseks kuluvat aega säästa. Teistel kordadel võib suur kiirus kurvist väljumisel järgmisel 50 meetril kompenseerida võimaliku ajakao, mis tekkis suurema trajektoori valimisest.

Lisaks tuleb taktikat kohandada vastavalt konkurentide tehtud otsustele. See muutub üha olulisemaks just sprintide ja ühisstartide korral. Hea kurvitehnika omandamiseks tuleb sportlastel teha järgmist:

- treeni kurvitehnikat nii pikkadel treeningutel kui ka kiirusharjutustel ning õpi strateegiat, kuidas erinevat tüüpi kurvides käituda;

- testi võistlusraja kurve soojendust tehes või päev enne võistlust;
- pea meeles, et kurvi efektiivseks läbimiseks on oluline
 - a) valida õige sisenemiskiirus ja positsioon, et ei oleks tarvidust liialt enne kurvi sisenemist pidurdada ja saaks kurvist väljumisel varakult kiirendama hakata
 - b) võtta eesmärgiks alustada aste- või uisutamissammuga nii vara kui võimalik.

Siin näed tehnikat tutvustavat videot:

<http://ski-tv.no/Langrennsteknikk-ep-8-svingteknikk>

4. 7. HEA TEHNIKA EELDUSED

Hea tehnika omandamine nõuab tuhandeid treeningtunde.

Tehnikaga paralleelselt arendatakse nii kehalisi kui ka vaimseid oskusi. Lisaks on oluline valida sobivad treeningmeetodid ja maastikud. Tehnika arenemine võtab aega! Seetõttu on tähtis, et treener hoiab oma põhimõtteid ja motiveerib sportlasi palju treenima, ühtlasi hoiab sportlane treeningu läbimisel kvaliteeti. Kui elemendid, millega sportlane on töötanud, toimivad optimaalselt, võib tehnika arendamiseks juurde tuua uusi elemente. Kui edasiminekut ei toimu, tuleb töömeetod uuesti üle vaadata.

Kehalisi, motoorseid ja vaimseid võimeid tehnika omandamiseks tuleb trennida paralleelselt tehnikatreeningutega nii suuskadel kui ka rullsuuskadel. Tehnikatreeningud tuleb integreerida igapäevasesse treeningusse. On oluline arendada kehalisi ja motoorseid võimeid ning oskust hoida korralikku tehnilist sooritust pika aja jooksul.

See tähendab, et kogu murdmaasuusaspetsiifiline treening on tehnikatreening. Rullsuusatreeningul tuleb näiteks rattad, maastik ja tehnilised lahendused valida vastavalt sellele, milliseid elemente tahetakse hiljem lumel suusatades parandada. Hüppe- ja astesammuga imitatsioon on suusataja jaoks olulised liikumisviisid. Lumevabal maastikul kiireks saamisest tähtsam on läbida need treeningud hea tehnilise sooritusega. Suusatajatel tuleks harjutuse ajal otsida suusatamise tunnet justkui tundes lund jalge all. Jõu- ja üldkehaline treening arendab füüsilisi ja tehnilisi põhielemente, mis aitavad kaasa liigutusliku jõu loomisele ja ülekandele.

Sellist treeningut tehakse tihti saalis ning treening sisaldab nii üldiseid kui ka erialaseid harjutusi. Üldised võivad näiteks olla tüüpilised kehaasendeid stabiliseerivate lihaste harjutused. Spetsiifilisemaid

murdmaasuusatamisele iseloomulikke harjutusi kutsutakse imitatsiooniharjutusteks. Jõutreening võib olla vajalik loomaks eeldusi optimaalseks tehnika arenguks. Treeningul tuleb sportlasel otsida häid harjutusi, mida saab üle viia ka liigutustesse, mida soovitakse suuskadel arendada. Nii saavad sportlasele erialaselt vajalikud lihased tugevaks ja välditakse sihipäratu liigutusmustrite kinnistamist.

Kogu töös murdmaasuusatehnikaga on oluline, et sportlasel oleks oskus hoida fookust ja olla oma tööülesannetele keskendunud ning et sportlane oleks omandanud oskuse näha, milline väärtus on nende oskuste võistlusolukorras kasutamises. Need on oskused, mida saab treenida ning millele tuleks treeningtöös tähelepanu pöörata.

4. 8. TEHNIKA ARENDAMISE METOODIKA

Situatsiooni- ja harjutuspõhine õppimine

Situatsioonipõhine õppimine toimub olukorrast õppimise kaudu. Seetõttu peab situatsioon olema selline, et sportlane omandaks põhilised oskused, mida ta vajab hea suusatehnika arendamiseks. Näiteks mängud või rajad paljude hüpete ja kurvidega panevad proovile tasakaalu ja tehnika kurvides. Sellistel juhtudel on *maastik* see, mis õpetab ja laseb kehal avastada kõige efektiivsemaid võimalusi katsumuste lahendamiseks. Harjutuste planeerimisel on oluline, et sportlased saaksid treenida kõige tähtsamaid tehnilisi ja kehalisi võimeid. Õpetamisel ei kasutata juhiseid või tehnilisi selgitusi. Harjutuspõhise õppimise puhul on *tegevus* see, mis annab edasi tehnilist õpetust. Näiteks paneb harjutus *libise pikalt ühel suusal* proovile nii tasakaalu, suusasammu kui ka jõuülekande.

Tehnika edeneb kõige paremini, kui valitud tehnikaharjutusi saab teha selleks ette nähtud maastikul. Vali kerge maastik, kui eesmärk on treenida kõrgel kiirusel kasutatavat tehnikat vabastiilis pika aja jooksul. Kui eesmärk on saada paremaks tõusuvariandis, tuleb treenida nõudlikul maastikul.

Juhendamine, suunamine ja teadlikkuse tõstmine

Juhendamine, suunamine ja teadlikkuse tõstmine on meetodid, mida võetakse tihemini kasutusele vanuse kasvades. Teadlikuks saamine tähendab, et sportlasel tekib oma arusaam tehnikast, et

ta pöörab oma tehnikale tähelepanu. See on tähtis meetod, mida tutvustatakse järkjärgult: nii, et sportlane saab võtta vastutuse oma tehnika arendamise eest ka treeningutel, kust treener puudub.

Kuigi palju tehnika õppimisest toimub enesele teadvustamata, niisiis kui sportlase tehnika areneb ilma, et ta oskaks selgitada miks, on tähtis võtta aega edasimineku põhjuse selgitamiseks. See loob arusaama, miks treening või harjutused on edasimineku viinud. See protsess on enamikele sportlastele väga motiveeriv ja loob suurema teadlikkuse treeningprotsessist. Hiljem suudavad nad iseseisvalt vastu võtta õigeid otsuseid.

Soovitatakse võtta prioriteediks mõni üksik oluline harjutus iga sõiduviisi kohta. Tehnilise sooritus paranemise tagamiseks peab tehniline sooritus olema kõrge kvaliteediga ja tähtsaimate tööülesannetega tegeledes tuleb hoida fookust ning töötada eesmärgipäraselt.

Treeneril tuleb hoida fookus sportlasega kokku lepitud tähtsaimatel harjutustel, kuid suuta tuua treeningutesse mitmekesisust ja edasiminekut (ajapikku, kui elemendid on aja jooksul üha paremini omandatud). Lõpeta treening selgitades sportlasele ülesandeid, mis tuleb võtta prioriteediks järgmisel individuaalsel treeningul.

Efektiivseim viis arenguks ja õppimiseks on sportlasele õigel hetkel antud positiivne tagasiside. On tähtis rõhutada seda, mis on hästi. Positiivne tagaside juhul, kui harjutus sooritatakse valesti, tekitab sportlases segadust ja rikub treeneri autoriteedi. Teiste sõnadega on tähtis, et treeneri tagasiside klapiks treenija arusaamaga. Kui sportlase sooritus ei vasta selgitatud tööülesandele, tuleb talle seda konkreetsetelt ja lihtsasti mõistetavalt selgitada.

Kõige lõpuks on just sportlane see, kel tuleb võistlusolukorras vastu võtta õiged tehnilised otsused. Head tehnilist tunnetust tuleb arendada nii, et sportlane ise oskaks oma tehnikat parandada. Parimad murdmaasuusatajad on ise selle eest vastutuse võtnud. Nad peavad oma suusatehnika arengut iseenda omaks ja on sobilike harjutustega iseseisvalt töötanud. Siiski on tihe suhtlus treeneriga oluline, et treener mõistaks sportlase arengut ja oskaks vastavalt sellele anda objektiivset tagasisidet.

Täismeetod tähendab konkreetse liigutustsükli treenimist ja on kõige tavalisem üksikute liigutuste õppimise alguses. Osameetodit kasutades jagatakse liigutused osadeks, mis tuleb esmalt eraldi õppida, et seejärel kokku üheks liigutuseks panna. Mõningatel juhtudel on siiski tähtis kasutada osameetodit, et teha sportlane

teadlikuks teatud tehnika võtmeküsimusest, mis võib kogu liigutuse paremini toimima panna. Tihti kasutatakse sama treeningu jooksul täis – ja osameetodit vaheldumisi.

Üks efektiivne osameetod on suuskadel või rullidel ilma keppideta harjutamine. See isoleerib jalgade äratõuke ja arendab nii tasakaalu, tõuketunnetust kui ka jalgade jõuvastupidavust. Paaristõuked varieeruvad maastikul on hea ülakehatreening nii tehnikale kui ka füüsiselt. Paaristõuked nii tõusul kui ka kergel maastikul on hea tehnikatreening, mis õpetab sportlast ära kasutama keharaskuse etteviimist ja stabiliseerima puusi ja kerelihaseid nii, et jõud kantakse keppidele. Paljud tippsuusatajad kasutavad samuti ühel suusal suusatamist, et arendada külgtasakaalu / stabiilsust ja kõhu ning selja kontrolli.

Õppimine meistrilt on efektiivne viis hea tehnika arendamiseks. See tähendab, et sportlased töötavad koos, et õppida üksteise tugevatest külgedest. Teiste sportlaste taga treenimine võib anda väga häid tulemusi. Samuti saab palju õppida teistele sportlastele tagasisidet andes. Kuna murdmaasuusatajad treenivad palju ilma treeneri kohaloluta, võib olla tark jagada treeninggrupp mitmeks kahe- või kolmeliikmeliseks meeskonnaks, kes koos treenivad, üksteise tööülesandeid tunnevad ja üksteist õige fookuse hoidmisel aitavad.

Video kasutamine on tehnika treeningute tähtis abivahend, mida kasutatakse kui sportlased on saanud vanemaks. See annab tagasisidet selle kohta, kas nende tunnetus vastab sellele, mida nad tegelikult teevad. Videoanalüüs teeb võimalikuks tehnika üksikelementide põhjalikuma õppimise ja seda võib kasutada hästi omandatud tehnikaoskuste süvendamiseks. Tähtsustada vaid kõige vajalikemaid elemente ja väldi liialt detailidesse laskumist.

4. 9. TAKTIKALINE TREENING

Kaasaegne murdmaasuusatamine nõuab häid taktikalisi oskusi, nii oskust valida õige kiirus raja erinevates osades kui ka suusarajas oskuslikku manööverdumist ühisstardi korral.

Murdmaasuusatajad valivad tavaliselt tõusul intensiivsuse tõstmise seal, kus saab võita kõige rohkem aega ning allamäge sõitu kasutatakse rohkem puhkamiseks. Siiski tuleb kiirust raja erinevatel lõikudel tasakaalustada ja vastavalt maastikule kohandada.

Kui kiiresti tõusu läbida, sõltub tõusu pikkusest, lumeoludest, tõusule järgnevast rajaprofiilist ja sportlase vormist. Õige kiiruse valimine erineva profiiliga rajalõikudel on suusataja jaoks oluline taktikaline oskus ning seda tuleb vilumuse saavutamiseks palju treenida. Selle oskuse omandamiseks on lisaks intervallharjutustele kõige olulisemad distantsitreeningud ja võistlused.

Ühisstardist sõidul on oluline valida rajal õige positsioon, järgida energia säästmiseks kaassõitjate rütmi ja kasutada jõudu vastavalt enda tugevusele õigel ajal. Neid oskusi saab parandada kõigil intensiivsetel teiste sportlastega koos läbitavatel treeningutel. Heade tehniliste ja kiiruslike oskustega saab rajal hästi manööverdada.

TEHNIKA JA TAKTIKA TREENING

Alljärgnev loetelu kirjeldab peamisi tehnilise ja taktikalise treeningu printsiipe juunioride vanuses:

- peamiselt juhistel ja harjutustel põhinev treening;
- kõikides tegevustes olgu teadlik fookus tehnikal ja taktikal;
- omada defineeritud tööülesandeid, mida süsteemselt treenitakse;
- treenida igasugustes lumeoludes hakkama saamiseks;
- omandada kõik tehnilised oskused;
- tehnikat omandatakse nii rahulikus tempos kui ka kõrge intensiivsusega, samuti kui sportlane on väsinud;
- rullsuusaradu kasutatakse võistlusele sarnases olukorras treenimiseks;
- palju treeningut ilma keppideta suuskadel / rullsuuskadel.

4. 10. JUUNIORIDE TREENERIKS OLEMISEST

Juunioride vanuses tuleks treeneril järkjärgult olla rohkem vestluskaaslane ja nõuandja. See ei tähenda, et treener võib treenija „lahti lasta“. Sõltumata vanusest ja treenija tasemest on nõutav, et treener võtab endale aega sportlaste mõistmiseks ja areneb koos treenijatega. Hea koostöö treeneri ja sportlase vahel juuniorieas on (pidades silmas sportlase pikaajalist edukat arengut) väga oluline. Järgnevalt kirjeldame olulisemaid valdkondi, millele treener peaks keskenduma.

HEA TREENINGKESKKONNA ARENDAMINE

Kuigi murdmaasuusatamine on suurel määral individuaalne spordiala, ollakse õnnestumiseks siiski sõltuv optimaalselt toimivast meeskonnast. Isegi murdmaasuusatamises ei ole kedagi, kes oleks saanud tugevaks päris üksinda. Noores eas tuleks õppida, kuidas olla positiivne / grupis hea kaaslane ja juuniorina tuleks seda oskust kinnistada. Tuleb osata anda ja vastu võtta ning heaks meeldetuletuseks võib olla see, et keegi ei vääri paremat ja arendamat keskkonda kui see, mida ollakse ise kaasa lüües valmis looma.

Hea arenguplatvormi loomiseks tuleb treeneritel ja juhtidel varakult luua *tugev õppekultuur*, mida mõjutab usaldus, austus ning treenerite, sportlaste ja tugivõrgustiku vaheline avatus ja lojaalsus.

Igas edule orienteeritud keskkonnas on oluline, et inimesed austaksid üksteist ja oleks omavaheline usaldus, avatus ja lojaalsus. Üks õppimise tingimus on vastastikune soov oma kogemusi täiesti avatult jagada. Grupis, mille liikmed suhtlevad avatult ja jagavad oma teadmisi, saab igaüks ka palju teadmisi tagasi. Kõigil sportlastel on oma konkurentidelt midagi õppida, sest mitte keegi pole kõiges parim. See loob suure arengupotentsiaali.

Tugevas murdmaasuusatamise kultuuris on eriline fookus *arengule orienteeritud treeningmiljöö* loomisel, mis tähendab, et omatakse häid teadmisi sellest, mida on tarvis edu saavutamiseks teha ja hoitakse fookust nende oskuste pideval arendamisel. Häid teadmisi hindav kultuur otsib pidevalt arengut ja harib kogu spordiringkonda. Teadmiste jagamine peaks toimuma väljas suusatades, ametlikel ja mitteametlikel kohtumistel trennikaaslaste, treenerite, võistkondade juhtide ja vanemate vahel. On oluline tekitada platvorm, kus sellel kompetentsil on võimalik grupisiseselt areneda.

Piisavate teadmistega sportlased võivad võtta oma arengu eest ise vastutuse ja teha õiged valikud õigel ajal. Neid iseloomustatakse ka kui treening-intelligente.

Oluline on luua treeningprotsessi järjepidevus ja seda aitavad luua pikaajalised eesmärgid ja kindlad raamid, kus sportlane toetub mõnele võtmeisikule. Treeningutel peaks olema üks läbiv joon, mida on eriti tähtis hoida treeneri – ja keskkonna vahetuste korral, mida tuleb tihti ette juuniorieas. Treenija võtmeisikuks saamisel on tähtis saada ülevaade treenija treeningtaustast ja tugevatest ning nõrkadest külgedest.

Murdmaasuusatamine on pidevas muutumises. Edu saadab treeninggrupe, mis on kohanemisvõimelised, targad ja innovaatilised. Treeningkeskkond peab mõjutama sportlast vanade ja uute treeningmeetodite abil tema enda tunnetatud piire ületama.

Hea koostöö ja suhtlus treenerite, tugipersonali ja sportlaste vahel on tüüpilisemaid jooni edukates murdmaasuusagruppides. Et suhtlus toimiks, on tähtis, et grupp ei oleks liiga suur, et veedetaks koos piisavalt aega ja suudetaks defineerida selged mängureeglid ning oleks võimalus anda üksteisele ausat tagasisidet.

Eesmärkide seadmine

Eesmärkide seadmine on noori sportlasi treenivate treenerite töö keskne osa, mis saab eriti oluliseks siis, kui sportlased lähenevad juunioride vanuseklassile. Eesmärkide seadmisel on kaks olulist mõtet: teekond eesmärgini ja eesmärk ise. *Töö harjutustega* püüdleb sportlaste jaoks relevantsete harjutuste parandamise poole, näiteks paremale jõuülekande oskusele klassikalises sõiduviisis. *Protsessi-eesmärk* sihib kvaliteetsemad / paremaid treeninguga seatud protsesse / tavasid, näiteks: arendada oskust olla võistluse ajal rohkem päriselt vaimselt kohal. *Tulemustele seatud* eesmärgid sihivad kindlaid tulemusi. Tulemustele orienteeritud eesmärkidel on spordis väga tavapärane ja vajalik osa, kuid liigne tulemustele keskendumine koos liialt vähese harjutustele keskendumisega ei mõju tulemuste paranemisele kuigi soodsalt. Tuleks olla orienteeritud nii tulemustele seatud eesmärkidele, harjutuspõhistele eesmärkidele kui ka protsessile seatud eesmärkidele. Siht tulemusi saavutada võib olla motiveerivaks jõuks ja kindlaks tulevikusuunaks, kuid igapäevases treeningtöös on olulised just harjutus- ja protsessipõhised eesmärgid (tihti ka: tööeesmärgid).

Sellele lisaks tuleb sportlastel olla teadlik sellest, mida tuleb seatud eesmärkide saavutamiseks teha: mida nõuab treeningu sisu, igapäev jne? Kui sportlased ei juhindu reeglitest, mille defineerimisel on nad ka ise kaasa löönud, tuleb neile seda teadustada.

Planeerimine

Sportlase oodatud edasimineku saavutamiseks on vajalik treeningu hea planeerimine. See on oluline protsess, mis aitab sportlasel oma kogemusest õppida. Noorte sportlaste puhul tuleks koostada perioodiplaanid, mis annavad ülevaate grupitreeningu sisust. Nii on võimalik treeningut koordineerida ka teiste tegevuste

ja teiste spordialade treeninguga. Ambitsioonikate juuniorisportlaste kogu treeningu sisu keskendub parimaks murdmaasuusatajaks saamisele, kuid treeningplaanid peavad kindlustama, et treeningutel oleks individuaalne ülesehitus, mis arendaks sportlast kui indiviidi ja ühiskonna liiget.

Treeningu läbimine

Treeneril tuleb tagada, et treeningud oleksid sihipärased ja efektiivsed. Seepärast tuleb treeneril täpselt läbi mõelda, milliseid võimeid peaks treeningtund arendama. Laste ja noorte jaoks tähendab kvaliteetne treening suure aktiivsusega ja sihipärast tegevust kogu treeningu jooksul. Juuniorid ja täiskasvanud treenivad palju ilma treeneri kohaloluta ja treeneri olulisim ülesanne on innustada sportlast läbima treeninguid kõrge kvaliteedi, pideva kohalolu ja fookusega. See eeldab mõistmist, millised tööülesanded on murdmaasuusatamises hea tulemuse saavutamise taga. Ülesanded peavad olema vastavalt ambitsioonidele ja arengustapetele selgelt defineeritud. Öeldakse, et treenerid, kes selliseid tööülesandeid tunnevad ja kelle treeninguid sportlaste arendamisel iseloomustab läbiv joon, omavad oma treeningfilosoofiat. Sellistel treeneritel on ka lihtsam ennast kehtestada.

Võistkonnas tuleb arvestada iga sportlase vajadustega, samal ajal saab kasutada võistkonda, parandamaks ühistegevusest saadavat efekti. Näiteks võib treeningutel aktiivselt kasutada erinevate sportlaste individuaalseid tugevaid külgi.

Siin on mõned lihtsad küsimused, mis tuleks nii treeneril kui ka sportlasel endale treeninguga seoses esitada:

Enne treeningut:

- Mis on minu treeningu eesmärgid?
- Mida ma täna parandan?

Treeningu ajal:

- Kas ma olen 100% kohal?
- Kas ma teen seda, mida olen otsustanud teha?

Pärast treeningut:

- Kuidas ma treeningu läbisin?
- Mida ma saaksin järgmisel korral paremini teha?

Tagasiside

Treener peaks andma positiivset tagasidet hästi toimivate lahenduste kohta, kuid samuti andma märku, kui sportlane on valinud vale lahenduse. Enamikel juhtudel on sportlasel juba vastus olemas. Siin on mõned lihtsad näpunäited võimalikult efektiivse tagasiside andmiseks:

- Ole hästi valmistunud ja kasuta piisavalt aega sportlase tehnilise või füüsilise soorituse täpseks vaatluseks, nii et sina kui treener oleksid endas enne tagaside andmist kindel.
- Tagaside peaks aitama sooritust parandada. Väldi liigset peegeldamist ja mõtlemist soorituse ajal. See võtab fookuse soorituselt ja takistab edukat sooritust.
- Anna tagasisidet selle kohta, mis on sportlasel põhifookuses. Juhi tähelepanu lihtsatele tööharjutustele, mida selgitati ja milles lepiti sportlasega kokku enne treeningut.
- Ole täpne ja konkreetne selles, mida jälgid. Väldi üldist tagasisidet nagu näiteks „see näeb hea välja“.
- Ole konstruktiivne ja lahendustele orienteeritud. Väldi tähelepanu osutamist millelegi, mida sportlasel on keeruline muuta, näiteks konkurendid või välised olud nagu ilm ja tuul.
- Anna tagasiside lühikese aja jooksul pärast sooritust.
- Väldi ilustamist ja liialdusi, mis ei edasta teadet ja reaalsust.
- Pea meeles, et ka su kehakeel räägib miimika, hääletooni ja liigutuste kaudu. Ei ole mõtet öelda midagi positiivset kui keha väljendab pettumust.
- Korda, korda ja veelkord korda tähtsaimast tähtsamat, kuid väldi treeningu ajal liigset rääkimist, et mitte segada sportlase keskendumist.

Hindamine

Hindamisel on tähtis leida see, mis oli hästi ja millel on potentsiaali paremaks saada, mitte leida vigu ja puudusi. Hindamine peaks üldiselt sisaldama järgmist:

- Mida me teeme, mis toimib hästi? Mis on meie tänased tugevused?
- Mida peame arendama, et soovitud edasiminekuini jõuda?

Kui sportlane muudab oma käitumist, on sellest õpitud. Hindamisel

on õppimise kinnistamisel tähtis osa. Hindamine võib toimuda kahel viisil: kas kohapeal, situatsiooni käigus või hiljem, kui sportlane ja treener saavad olukorda eemalt vaadata.

Nii sportlased kui ka treenerid on nagu teadlased, kes otsivad selgitust küsimusele: „Miks läks nii nagu läks?“. Sportlased ja treenerid on seega motiveeritud leidmaks kogetule selgitust. Oskus mõista, miks miski juhtus on edaspidistele esinemistele mõeldes määrava tähtsusega.

Vestlused sportlastega

Treeneri ja sportlase vaheline vestlus peaks eelkõige selgitama olukorda, milles parasjagu siin ja praegu viibitakse, selgitama tulevikusuundi ja stimuleerima peegeldamist kogemuse põhjal, mida on senini tehtud. Sellised treeneri ja sportlase vahelised vestlused loovad mõlema jaoks ühtset arusaama, teadlikkust ja õppimist. Enamik treeneri ja sportlase vahelisi kohtumisi toimuvad päevaste treeningute ajal, kuid treeningu käigus ei ole aega ja kohta, et minna sügavuti treeningprotsessi või personaalsetel teemadel. Vestlusel sportlasega on tähtis võtta aega, et minna sportlasega suheldes teemadega süvitsi. Sinna hulka kuulub keskendumine, et mõista, millised mõtted ja tunded on sportlasel keskse teema ümber.

On tähtis, et treener mõistaks teemat sportlase vaatepunktist, sest sportlasel on vajadus ise otsustada, kasutada õppimisprotsessis oma kompetentsi ja kogemust. See tõstab kõvasti sportlase sisemist motivatsiooni, mis saab määravaks kui soovitakse kaugele jõuda. On tähtis, et sportlast julgustataks rääkima, eriti vestluse alguses. Vestluse lõpetuseks peab treener koondama informatsiooni, tooma välja mõned selged punktid, mis käivad nii spordispetsiifiliste kui ka personaalsete teemade kohta, mis sportlast ja seeläbi ka tulemusi mõjutavad. Saadud tulemusi jälgitakse ka pärast, nii et sportlane saaks nende punktidega edasi töötada.

Motivatsioon on kõrgeim kui sportlane ise saab oma treeningprotsessi mõjutada. Eesmärk on, et sportlases areneks oma arengu osas tugev omanikutunne. Ainult sportlane ise oskab saajaprotsendiliselt tunnetada ja hinnata oma keha ja selle olukorda. Seepärast on tähtis, et murdmaasuusatajatelt eeldataks otsustamist ja neid harjutataks ise otsustama, et iseseisvaks muutuda. Sportlane kes teab, millised on täna tema tehnika, vastupidavus- ja vaimsed võimed ning milliseid prioriteete ja treeningut nõuab seatud eesmärgini jõudmine, on võimeline vastu võtma õigeid otsuseid.

Grupivestlused

Kogu grupiga vestlema asudes tuleb treeneril esitada endale alati järgmised küsimused: mis on selle kohtumise eesmärk? Üldiselt võib öelda, et grupikoosolekutel on suhtluses kolm võimalikku eesmärki:

- grupi meelsuse mõjutamine soovitud suunas;
- ühise arusaama leidmine fookuses oleva teema üle;
- vaba peegeldamise stimuleerimine aktuaalse teema ümber.

Treeneri käitumist mõjutab see, mis on koosoleku eesmärk. Kui eesmärgiks on grupi teatud suunas mõjutamine, on tähtis käituda nii otsustavalt kui võimalik. Kui jutt on liiga ümar või teave ebaselge, võib vahendatava teabe sisu sportlastele kaduma minna. Treeneri jutus konkreetsuse puudumine toob kaasa ebakindluse ja vähenenud eneseusu, samal ajal kui selgus viib kindlustunde ja eneseusuni. See on eriti oluline enne võistlusi.

TREENERI ROLL

Alljärgnev loetelu kirjeldab juunioride treeneri rolli ja nõudeid.

- treeningteadmised: treeneri III tase ja tipptreeneri haridus;
- enesearendamine treenerina koos oma õpilastega;
- harida tippsportlasi vastavalt nõudmistele, mida esitatakse;
- järkjärgult muutuda vestluskaaslaseks, kelle roll on esitada väljakutseid;
- kindlustada soorituse kvaliteet;
- praktiseerida spordi põhiväärtusi.

TREENINGUTE ORGANISEERIMINE JA LÄBIVIIMINE

Alljärgnev loetelu kirjeldab juunioride treeningute organiseerimise ja läbiviimise nõudeid.

- kõik treeningud on enne hästi planeeritud;
- sportlasele treeningtunni eesmärgi selgitamine: mis, kuidas, miks?
- sportlane peab tundi tulema ettevalmistunult;
- viieks jaotatud intensiivsuskala kasutamine;
- harjutuste käigus kvaliteedile rõhumine / kvaliteedi õpetamine;
- tervikplaan kogu aasta jaoks, mis toimib hästi koostöös kooli, ringkonna / rahvusliku võistkonna ja klubiga.

4. 11. VANEMATE ROLL

Alljärgnev loetelu kirjeldab milline peaks olema juuniorisportlaste vanemate roll:

- ole toetav – esita kriitilisi küsimusi;
- julgusta ja aita kaasa eneseusu tõusule ja iseseisvumisele;
- osale võistlustel toetustiimis;
- ole abiks / löö kaasa klubisisiselt.

PEATÜKK 5: AKTIIVNE KOGU ELU

See raamat kirjeldab peamiselt sportlase teekonda aktiivsest lapsepõlvest ja noorukieast täiskasvanud tippmurdmaasuusatajaks. Me teame, et ainult vähesed suudavad areneda rahvusvahelisel tasemel tipp sportlaseks. Nii jääb olema ka tulevikus. Siiski on teekond selle eesmärgini paljude jaoks tähtis osa suureks sirgumisest, täiskasvanuks saamise õppeteest ja kogu eluringist. Kuuleme paljusid täiskasvanuid (varasemaid juunior- ja täiskasvanute klassi sportlasi) arutlemas: „Ma ei saanud küll nii heaks kui lootsin, kuid tundsin suurt rõõmu miljööst ja ühte hoidmisest, kõikidest treeningtundidest, laagritest ja võistlustest, mis olid nii õpetlikud ja arendavad, et ma ei oleks iial tahtnud üles kasvada ilma nendeta“. Kui aastad treeningute ja võistlustega on andnud inspirtatsiooni kestvaks suusa- ja spordirõõmuks, oleme midagi võitnud: isegi, kui enamik võistlusspordiga lõpetab.

Uuringute ja kogemuse põhjal teame, et mida kauem suudame noori enne saavutusspordiga lõpetamist ala juures hoida, seda suurem on võimalus, et nad jätkavad aktiivse tegevusega ka täiskasvanueas, kas või madalamal tasemel. Samal ajal soovime, et need kes ei soovi või ei saa saada tipp sportlaseks, jätkaks suusaringkonnas ka tulevikus: harrastaja, treeneri, hooldemehe, juhi või innuka lapsevanemana.

Need, kes on aktiivsed kogu elu, võivad olla aktiivsed erinevatel aladel ja erineval tasemel:

1. Mõni soovib treenida heal tasemel ja osaleda seeriavõistlustel ja muudel võistlustel. Murdmaasuusatamine sobib kõigile vanusegruppidele: alates lapseeas elu lõpuni. Paljud täiskasvanud saavad rõõmu konkreetse võistluse (mis sobitub töö- ja pereellu) jaoks treenimisest. Sellistele treenijatele ei ole lihtne treeningnõuandeid jagada, sest selliste treenijate vanus ja treeningmaht võib väga palju erineda. Selle peatüki lõpus proovime siiski mõned lihtsamad suunised anda.

2. Mõned jätkavad suusatamisest rõõmu tundmise ja treenimisega teisel viisil, võistlustel osalemata. See on murdmaasuusatamise suurim panus rahva tervisesse. Matkad, sörkimine, rattasõit ja suusamatkad / murdmaasuusatamine on selle maa täiskasvanute seas kõige suurema harrastajate hulgaga tegevused. Sõltuvalt sellest kuidas defineerida sõna „suusaaktiivsus“ teame, et rohkem kui 20% Norra rahvast tegeleb talviti suusatamisega. Rahvastikule on sellel tohtu tähendus.
3. Mõned tegelevad tulevaste põlvkondade suusatajatele tee rajamisega, seda enamasti vabatahtliku töö kaudu. Mõni soovib treenida nooremaid lapsi või lüüa kaasa hooldemehena või pärast suusakarjääri lõppu juhina. Teised tulevad suusasporti tagasi lapsevanemana ja osalevad meelsasti klubis kui lapsed hakkavad kaasa löömise vastu huvi tundma. Vanemate tahtejõud on paljude klubide jaoks ehk tähtsaim tugisammas ja seda on oluline julgustada. Oleme jaganud nõuandeid vanematele selles raamatus eespool. Mõned vanemad tunnevad, et osalemine annab neile nii palju, et nad jätkavad vabatahtliku tööga ka siis, kui nende oma lapsed saavad täiskasvanuks, klubis lõpetavad või suunduvad välismaale õppima. Kuid näeme vabatahtlikus töös ka teisi: klubi hinged (ja neid on palju), kelle jaoks on klubi elustiil ja kes leiab rõõmu teistele midagi tähendamiseks. Sellised inimesed aitavad muuhulgas treeningu läbiviimisel, laagrite ja võistluste korraldamisel ning radade ehitamisel ja ettevalmistamisel (maal sõidetakse igal talvel sisse üle 20 000 km suusaradasid!).
4. Mõned leiavad spordis oma eriala treeneri, juhi või ürituste korraldajana. Osa treeneritest saab selle eest ka tasu, seda enamasti juunioride- ja täiskasvanute tasemel. Varem kehtis see eelkõige koondise treenerite ja suusagümnaasiumis õpetavate treenerite kohta, kuid ka mõned üksikud regiooni- või ringkonna treenerid said töö eest tasu. Praegusel ajal on saanud tavalisemaks ka klubide treenerite (tihti ühe peatreeneri, kelle tööks on muuhulgas ka teiste grupitreenerite töö jälgimine) tasustamine. Paljud neist, kes valmistavad ette suusaradu, saavad omavalitsuselt, ühiskassast või muul moel tasu. Töötajaks olemine ja töö eest tasu saamine kindlustab töö parema kvaliteedi.

Need tegurid vormivad kultuuri, entusiasmi ja vabatahtlikkuse “Murdmaasuusatamise-Norras” ja on ilmselt meie kõige suurem konkurentsieelis. Tahtejõud on teinud meist maailma parima suusarahva ja seda tuleb täiustada ning selle eest hoolt kanda.

5. 1. TREENINGNÕUANDED HARRASTAJATELE

Lõpetame mõne treeningnõuandega erineval tasemel harrastussportlastele. Plaan on koostatud kolme erineva taseme jaoks ja pakub igale tasemele ideid tugeva ja kerge treeningnädala jaoks. Edasi koostasime kahe kõrgema taseme jaoks kava, mida võib järgida enne jõule ja teise, mida võib järgida pärast jõule. Kavasid tuleb muidugi individualiseerida, lähtuda nii elustiilist ja treeningvõimalustest, kuid ka treeningu eesmärgist – eriti neil, kelle eesmärgiks on võistelda. Siin on enne kavade esitamist mõned sissejuhatavad näpunäited:

Liikumisviisi valik:

- Juhul kui eesmärk on võistlus klassikalises tehnikas, peab 2 / 3 treeningust olema klassikatehnikas ja 1 / 3 peaks olema vabatehnika, jooks või rattasõit. Treeni vastupidiselt, kui sinu eesmärgiks on treenida uisutehnikat.
- Juhul kui sinu eesmärk on võistlus, kus kasutatakse palju paaristõukeid tasasel maastikul (näiteks Vasaloppet), tuleb valida 2–5 paaristõuketreeningut kuus tasasel maastikul allpool kirjeldatud viisil.

Treeningute valik ja treeningu käik / läbiviimine:

- Juhul kui soovid läbida raske treeningnädala, kuid ei saa erinevatel põhjustel vajalikus mahus treenida, võib vähenenud treeningmahtu tasakaalustada ühe keskmise või kõrge intensiivsusega treeninguga.
- Olympiatoppen`i intensiivsuskala tsoone tuleb kasutada, neid on kirjeldatud eespool.
- Iga kava juures on „tööriistakast“, mis kirjeldab treeningu läbimist erinevates intensiivsustsoonides.
- Jälgi, et varieeriksid erinevaid treeningharjutusi treeningnädala vältel ja erinevate treeningnädalate jooksul. Soovitame rangelt antud kava personaliseerida vastavalt sinu enda igapäevale. See tähendab, et igaüks peab ise otsustama, millisel päeval erinevad treeningud läbitakse, kuid proovi seada suurema koormusega treeningud päevadele, mil on võimalik ennast mentaalselt ja füüsiliselt ette valmistada, samuti pärast treeningut puhata.

TREENINGKAVA NÄIDISED ERINEVA KATEGOORIA SPORTLASTELE

A: Superharrastaja

Treeningnädal enne jõule / Treeni kordamööda raske- ja kerge treeningnädala plaani järgi

	Raske treeningnädal	Kerge treeningnädal
Esmaspäev	Madala intensiivsusega treening 1.5 h tsoonis 1–2	Lühike madala intensiivsusega treening, 1 h tsoonis 2
Teisipäev	Kõrge intensiivsusega treening tsoonis 4, keskmise pikkusega intervall	Keskmise intensiivsusega treening tsoonis 3, distantsitreening
Kolmapäev	Madala intensiivsusega treening, 2 h tsoonis 1–2	Madala intensiivsusega treening, 1.5 h tsoonis 1–2
Neljapäev	Keskmise intensiivsusega treening tsoonis 3, pikk intervall	Puhkepäev
Reede	Jõutreening	Jõutreening
Laupäev	Kõrge intensiivsusega treening tsoonis 5, lühike intervall	Kõrge intensiivsusega treening tsoonis 4–5, keskmise pikkusega lõigud
Pühapäev	Pikk rahulik madala intensiivsusega treening, 3 tundi tsoonis 1	Pikk rahulik madala intensiivsusega treening, 3 tundi tsoonis 1

Treeningnädal pärast jõule / Treeni kaks nädalat raske treeningnädala plaani järgi, millele järgneb nädal kerge treeningnädala plaaniga, kuhu hulka kuulub ka üks võistlus

	Raske treeningnädal	Kerge treeningnädal
Esmaspäev	Madala intensiivsusega treening 1.5 h tsoonis 1–2	Lühike madala intensiivsusega treening, 1 h tsoonis 2
Teisipäev	Kõrge intensiivsusega treening tsoonis 3–4, pikk intervall	Keskmise intensiivsusega treening tsoonis 3, pikk intervall
Kolmapäev	Madala intensiivsusega treening, 2 h tsoonis 1–2	Madala intensiivsusega treening, 1.5 h tsoonis 1–2
Neljapäev	Keskmise intensiivsusega treening tsoonis 3, pikk intervall	Puhkepäev
Reede	Rahulikult 1 h, mille käigus 10 x 20 sek kiirust + jõud	Rahulikult 1 h, mille käigus 10 x 20 sek kiirust
Laupäev	Kõrge intensiivsusega treening tsoonis 4–5, lühike intervall	Võistlus
Pühapäev	Pikk rahulik madala intensiivsusega treening, 3 tundi tsoonis 1	Puhkepäev või kerge jooks 45 min

Madala intensiivsusega treeningud

- Pikk rahulik kolmetunnine matk vahelduval maastikul intensiivsustsoonis 1. Proovi tehniliselt hästi liikuda, kuid hoia pikkadel tõusudel kiirus madal.
- Rahulik 1.5–2-tunnine matk vahelduval maastikul tsoonis 1–2. Siin võid intensiivsust vastavalt maastikule muuta ja ei ole

tarvis intensiivsustsooni näidus näpuga järke ajada. Jälgi, et keskmine pulss jääks 1–2 piiridesse ning treenimine tsoonis 2 ei kehtaks liiga pikalt.

- Rahulik ühetunnine treening, mille jooksul ka kiirustreening. Soovitame selle treeningu vältel hoida suhteliselt ühtlast intensiivsust, kuid lõpetada kiiremas tempos kui alustasid. Lõpeta 10 kiire tõukega 20 sekundi jooksul: nii liigud maksimaalsel kiirusel, kuid ei kaota kontrolli tehnilise soorituse üle. Hea oleks see treening lõpetada 3–4 olulisema jõuharjutusega kõhule ja seljale.

Keskmise intensiivsusega treeningud

- Distantstreening: 45 min–1 h ühtlast liikumist vahelduval maastikul, palju paari tõukeid ja sammuga paari tõukeid intensiivsustsoonis 3.
- Neli kuni viis 8–10 minutilist lõiku tsoonis 3, pausi kestus 2 minutit tsoonis 1. Läbi see vahelduval maastikul, et oleks palju paari tõukeid ja sammuga paari tõukeid.

Jälgi, et 15 min soojendusel kasvaks intensiivsus järkjärgult tsoonis 1–2. Pärast treeningut tuleks panna kuiv särk ja sörkida rahulikult 10 minutit tsoonis 1. Peale treeningut söö ja joo nii kiiresti kui võimalik.

Soovitame, et treeningkoormus (kestus) tõuseb rasketel treeningnädalatel, kergematel nädalatel on treeningu kestus lühem.

Kõrge intensiivsusega treeningud

- Pikk intervall: 4–6 x 6–8 min lõike tsoonis 3–4; 2–3 minutilised pausid tsoonis 1. Soorita võistlusspetsiifilisel maastikul ja võistlusspetsiifilise tehnikaga.
- Keskmise pikkusega intervall: 4–6 x 4–6 min lõike tsoonis 4; 2–3 minutilised pausid tsoonis 1. Läbi treening raskel maastikul või tõusul.
- Lühike intervall: 10–15 x 1 min või 8–10 x 2 min lõigud intensiivsustsoonis 5, pausidega 1 min tsoonis 1. Läbi esimesed lõigud tsoonis 4 ja tõsta seejärel intensiivsust tsooni 5. Varieeri tõusul ja kergel maastikul suure kiirusega sõitmise vahel.

Jälgi, et 15 min soojendusel kasvaks intensiivsus järkjärgult tsoonis 1–2, seejärel 5 minutit tsoonis 3 ja lõpeta kolme 15sekundilise tõusuharjutusega. Pärast treeningut tuleks panna selga kuiv särk ja

sörkida rahulikult 15 minutit tsoonis 1–2. Pärast treeningut söö ja joo nii kiiresti kui võimalik.

On oluline läbida lõigud selliselt, et paned hingamise ja südame töö korralikult proovile ilma, et jalad liiga vara kangestuks. See on olulisem kui jääda teoreetiliselt korrektsele pulsagedusele tsoonis. Leia lõikude jaoks stardikiirus, mil hingamine on raske ja hingeldad, kuid suudad hoida head tehnikat ja jalad ei muutu kangeks enne kui iga lõigu viimasel minutil. Jälgi, et suudad hoida sama või suuremat kiirust kogu harjutuse jooksul ning tunned, et pärast lõpetamist suudaksid küll sõita ühe lõigu veel, kuid mitte rohkemat.

B: Harrastaja

Treeningnädal enne jõule / Treeni kordamööda tugeva- ja kerge treeningnädala plaani järgi

	Raske treeningnädal	Kerge treeningnädal
Esmaspäev	Madala intensiivsusega treening 1 h, tsoonis 1–2	Puhkepäev või lühike 45 min jooksuring intensiivsustsoonis 1–2
Teisipäev	Kõrge intensiivsusega treening tsoonis 4, keskmise pikkusega intervall	Keskmise intensiivsusega treening tsoonis 3, pikk intervall
Kolmapäev	Madala intensiivsusega treening, 1.5 h tsoonis 1–2	Madala intensiivsusega treening, 1.5 h tsoonis 1–2
Neljapäev	Puhkepäev	Puhkepäev
Reede	Rahulik pikk suusatamine 1 h + jõud	Rahulik pikk suusatamine 1 h + jõud
Laupäev	Kõrge intensiivsusega treening tsoonis 4–5, lühike intervall	Kõrge intensiivsusega treening tsoonis 4, lühike intervall
Pühapäev	Pikk rahulik madala intensiivsusega treening, 2 tundi tsoonis 1	Puhkepäev

Treeningnädal pärast jõule / Treeni kordamööda tugeva- ja kerge treeningnädala plaani järgi

	Raske treeningnädal	Kerge treeningnädal
Esmaspäev	Madala intensiivsusega treening 1, tsoonis 1–2	Puhkepäev või lühike 45 min jooksuring intensiivsustsoonis 1–2
Teisipäev	Kõrge intensiivsusega treening tsoonis 3–4, distantsitreening	Keskmise intensiivsusega treening tsoonis 3, pikk intervall
Kolmapäev	Madala intensiivsusega treening, 1.5 h tsoonis 1–2	Madala intensiivsusega treening, 1.5 h tsoonis 1–2
Neljapäev	Puhkepäev	Puhkepäev
Reede	Rahulik pikk suusatamine 1 h, mille jooksul 10 x 20 sek kiirust + jõudu	Rahulik pikk suusatamine 1 h, mille jooksul 10 x 20 sek kiirust
Laupäev	Kõrge intensiivsusega treening tsoonis 4–5, lühike intervall	Võistlus
Pühapäev	Pikk rahulik madala intensiivsusega treening, 3 tundi tsoonis 1	Puhkepäev

Madala intensiivsusega treeningud:

- Pikk rahulik 2–3 tunnine matk vahelduval maastikul intensiivsustsoonis 1. Proovi tehniliselt hästi liikuda, kuid hoia pikkadel tõusudel kiirus madalal.
- Rahulik 1–1.5 tunnine matk vahelduval maastikul tsoonis 1–2. Siin võid intensiivsust vastavalt maastikule muuta ja ei ole tarvis intensiivsustsooni näidus näpuga järke ajada. Jälgi, et keskmine pulss jääks 1–2 tsooni piiridesse ning treenimine tsoonis 2 ei kestaks liiga pikalt.
- Rahulik ühetunnine treening, mille jooksul ka kiiruse treenimine. Soovitame selle treeningu vältel hoida suhteliselt ühtlast intensiivsust, kuid lõpeta kiiremas tempos kui alustasid. Lõpeta 10 kiire tõukega 20 sekundi jooksul: nii liigud maksimaalsel kiirusel, kuid ei kaota kontrolli tehnilise soorituse üle.

Keskmise intensiivsusega treeningud:

- Distsantsitreening: 45 min–1 h ühtlases tempos liikumist vahelduval maastikul, palju paaristõukeid ja sammuga paaristõukeid intensiivsustsoonis 3.
- Neli kuni viis 8–10 minutilist lõiku tsoonis 3, pausi kestus 2 minutit tsoonis 1. Läbi see vahelduval maastikul, kasuta palju paaristõukeid ja sammuga paaristõukeid.

Jälgi, et 15 min soojendusel kasvaks intensiivsus järkjärgult tsoonis 1–2. Pärast treeningut tuleks panna selga kuiv särk ja sörkida rahulikult 10 minutit tsoonis 1. Peale treeningut söö ja joo nii kiiresti kui võimalik. Soovitame, et treeningkoormus (kestus) tõuseb rasketel treeningnädalatel, kergematel nädalatel on treeningu kestus lühem.

Kõrge intensiivsusega treeningud

- Distsantsitreening: 25–40 minutit pausita tsoonis 3–4. Läbi treening võistlusspetsiifilisel maastikul hea tehnilise sooritusega.
- Keskmise pikkusega intervall: 4–6 x 4–6 min lõike tsoonis 4; 2–3 minutilised pausid tsoonis 1. Läbi treening raskel maastikul või tõusul.
- Lühike intervall: 10 x 1 min või 8–6 x 2 min lõigud intensiivsustsoonis 4–5, pausidega 1 min tsoonis 1. Läbi esimesed lõigud tsoonis 4 ja tõsta seejärel intensiivsust tsooni 5. Varieeri tõusude ja kergel maastikul suure kiirusega sõitmise vahel.

Jälgi, et 15 min soojendusel kasvaks intensiivsus järkjärgult tsoonis 2, seejärel 5 minutit tsoonis 3 ja lõpeta kolme 15 min spurdiga tõusul. Pärast treeningut tuleks panna kuiv särk ja sörkida rahulikult 15 minutit tsoonis 1–2. Peale treeningut söö ja joo nii kiiresti kui võimalik.

Oluline on lõigud läbida selliselt, et paned hingamise ja südame töö korralikult proovile ilma, et jalad muutuksid liiga vara jäigaks. See on olulisem kui jääda teoreetiliselt korrektseesse pulsisageduse tsooni. Leia lõikude jaoks stardikiirus, mil hingamine on raske ja hingeldad, kuid suudad hoida head tehnikat ja jalad ei muutu kangeks enne kui iga lõigu viimasel minutil. Jälgi, et suudad hoida sama või kõrgemat kiirust kogu harjutuse jooksul ning tunned, et pärast lõpetamist suudaksid küll sõita ühe lõigu veel, kuid mitte rohkemat.

C: Algaja

Proovi leida tasakaal kergete ja raskete treeningnädalate vahel. Kuus olgu vähemalt üks raske treeningnädal, mil keha saab natuke lisakoormust. Planeeri raske treeningnädal perioodi, mil igapäevaelus on vähem stressi. Ole eriti tähelepanelik maastiku valikuga, mis määrab, kas suudad treeningud korralikult läbida.

	Raske treeningnädal	Kerge treeningnädal
Esmaspäev	Muu tegevus, näiteks jalutuskäik, rattaga töөлööit jne	Puhkepäev
Teisipäev	Kõrge intensiivsusega treening, pikk intervall	Keskmise intensiivsusega treening
Kolmapäev	Puhkepäev	Puhkepäev
Neljapäev	Jõutreening	Lühike madala intensiivsusega treening
Reede	Puhkepäev	Puhkepäev
Laupäev	Kõrge intensiivsusega treening, lühike intervall	Kõrge intensiivsusega treening, lühike intervall
Pühapäev	Pikk rahulik madala intensiivsusega treening / suusatamine	Rahulik madala intensiivsusega treening / suusatamine

Madala intensiivsusega treeningud

- Pikk, rahulik, vähemalt 1.5 tunnine (ja pikem) matk vahelduval maastikul rahulikus tempos, madala kiirusega. Alternatiiviks võib olla pikem mägi- või suusamatk. Sellel treeningul on soovitatav pikk kestus. Jälgi, et intensiivsus oleks madal.

- Rahulik 45 min–1 tunnine matk vahelduval maastikul. Intensiivsust võib valida sõltuvalt maastikust. Treening peaks olema väiksema koormusega kui keskmise intensiivsusega treening.
- Suusa / jooksuring umbes 30 minutit. Soovitame sel treeningul hoida suhteliselt ühtlast intensiivsust, kuid lõpetada kiiremini kui alustati.

Keskmise intensiivsusega treeningud

- 20 min ühtlast / pausita vahelduval või kergel maastikul;
- 4–5 x 5–6 minutilist lõiku 2 minutilise pausiga rahulikul kiirusel. Soorita tõusul või varieeruval maastikul.

Jälgi, et soojendus kestaks 10–15 minutit ja oleks madala intensiivsusega. Pärast treeningut tuleks lõdvestuseks liikuda 5–10 minutit rahulikus tempos.

Jõudes paremasse vormi, võib treeningkoormust (kestust) tõsta.

Kõrge intensiivsusega treeningud

- 4–5 x 2–4 minutilist lõiku kaheminutilise pausiga, mille vältel kergelt liigutakse. Soorita vahelduval maastikul või tõusul.
- 3–5 seeriat 6 x 15 / 15, mis tähendab, et töötad pausita 3 minuti jooksul, kord 15 sekundit kõrgel intensiivsusel ja seejärel 15 sekundit rahulikult. Seeriade vahel tee 2-minutiline paus. Võib samuti läbida kui 20 / 10 või 30 / 15, kus tööperioodide intensiivsust reguleeritakse vastavalt tööaja perioodi kestusele. Neid harjutusi võib muuta vaheldusrikkamaks erineval maastikul: tõusul, vahelduval ja kergel maastikul.

Jälgi, et soojendus oleks korralik, 15 minutit, mille järel 5 minutit keskmise intensiivsusega tsoonis.

Leia lõikude jaoks stardikiirus, mil hingamine on raske ja hingeldad, kuid suudad hoida head tehnikat ja jalad ei muutu kangeks enne kui iga lõigu viimasel minutil. Jälgi, et suudad hoida sama või suuremat kiirust kogu harjutuse jooksul ning tunned, et pärast lõpetamist suudaksid küll sõita ühe lõigu veel, kuid mitte rohkemat. Kui esimeste lõikude algkiirus on valesti valitud, võid enne järgmise lõiguga alustamist pausi 2–3 minuti võrra pikendada.

