



Eesti Suusa-ja Lumelaua Instruktorite Liidu IAESS & ISIA vastavusega

treeningsüsteemi ja tasemete lühikirjeldus.

Instruktorite treeningsüsteem koosneb kolme (3) astmelise kvalifikatsiooni struktuuri õppeprogrammidest-kursustest L1, L2, L3 ja ESSIA treeneri pädevusest instruktorite koolitamiseks ning eksamineerimiseks.

Mäesuusatamise ja lumelaua kursused sisaldavad metoodilist, tehnilist ja teoreetilist õpet. Mäesuusatamise instruktori kursus sarnaneb ülesehituselt lumelaua instruktori kursusega ja vastupidi, vastava distsipliini instruktori kursus on aga vajalik teostada eraldi.

Algtaseme kategooria L1 (national basic) kursust on võimalik läbida Eesti mäesuusakeskuste tingimustes. L2 ja L3 kursuse läbimiseks on vajalik kursustel osalemine ja eksami läbimine keskustes, millised võimaldavad kursustel sätestatud distsipliini treeninguid ning eksami andmist nõutud tasemel.

ESSIA L2 (rahvusvaheline tase) kursus toimub kahes osas: I osa on L2 pädevust tunnistav sõidueksam (carv, short turn ja vabasõit varieeruvate tehniliste pöörete elementidega), asukohtadeks on reeglina Alpid või Soome keskused. II osa on metoodika ja teooriaeksam, mida sooritatakse Eestis.

ESSIA võimaldab, koostöös Soome instruktorite liiduga FNASI, osaleda ka jätkukursusetel Soomes. Selektiooni FNASI jätkukursustele pääsemiseks, omades ESSIA instruktori pädevust, teeb ESSIA.

L1 taseme kursuse ajaline ja treeningute põhistruktuur kehtib nii mäesuusatamise ja lumelaua kursuse kohta.

Instruktori algtaseme L1 kursus, kestvus 6 päeva, 42 tundi, kursuse üldine sisu:

- Treeningute ja metoodiliste harjutuste tutvustused ning individuaalsete oskuste treening
- Metoodika ja õppedidaktika
- Töötamine instruktorina + klienditeenindus
- Suusakeskuste suusakoolis töötamise põhialused
- Suusatamise tehnika ja biomehhaanika, teoreetiline osa
- Sõidu –ja metoodikaeksam

Staatus peale L1 kursuse eksami sooritamist: Instruktor on valmis teostama õpilastele algtaseme õpet ning harjutusi L1 taseme instrutori kategooria pädevuse piires.