



VÕRU SPORDIKOOLI KAHEVÕISTLUSE JA SUUSAHÜPETE AINEKAVA

1. Kahevõistluse ja suusahüpete osakonna tegevuse eesmärgid ja ülesanded

1.1. Lastele ja noortele täiendavate sportimisvõimaluste loomine, noorte linliku liikumisvaeguse mõjude leevendamine.

1.2. Noorte vaba aja sisustamine huvitava, sportliku ausa mängu reeglitele rajatud tegevusega, et kasvatada noorte austust, kohusetunnet, seadusekuulekust jt. positiivseid iseloomuomadusi.

1.3. Õpilaste mitmekülgne kehaline arendamine ja tervise tugevdamine, noorte tervislike sportlike eluviiside ja harjumuste kujundamine.

1.4. Süstemaatilise treeningu ja võistlemise protsessis igale noorele tema eeldustele, võimetele ja huvidele sobivaima kergejõustikuala leidmine ning tema treeningu korraldamine sportlikuks eneseteostuseks – võimetekohaselt maksimaalsete tulemusteni jõudmiseks juunioride ja täiskasvanute klassis.

1.5. Talendikate noorte leidmine ja ettevalmistus tiptulemuste saavutamiseks rahvusvõistkonna liikmena maa- ja tiitlivõistlustel ning olümpiamängudel.

1.6. Õpilastele sporditeoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste andmine treeningu tõhustamiseks ja iseseisvaks treenimiseks õppevaheaegadel või eriolukordades, samuti nende tervisespordiharrastuse jätkamiseks pärast saavutusspordist loobumist.

1.7. Kahevõistluse ja suusahüpete võistluste korraldamine.

1.8. Hüppetehnika õppimine ja ohutustehnika.

2. Kahevõistluse ja suusahüpete õppe-treeningtöö ajaline jaotus

2.1. Aastane makrotsükkel jaotub kolmeks: kevadine üleminekuperiood (1. aprill – 31. mai), ettevalmistusperiood (1. juuni – 20. detsember) ning võistlusperiood (20. detsember – 1. aprill).

2.1.1. Üleminekuperiood

Perioodi eesmärk on alandada intensiivse treeninguga ja võistlemisega tekkinud psüühilist ja füüsilist pinget, säilitada saavutatud taset, taastada organismi ja kõrvaldada vigastused.

Tagada tervislik seisund, mis võimaldab suuremahulist treeningtööd ettevalmistusperioodil.

2.1.2. Ettevalmistusperiood

Perioodi eesmärk on õpilase tervise tugevdamine, organismi üldine ettevalmistamine võistlusperioodi intensiivsete koormuste talumiseks, tehnika ja taktika õppimine, täiustamine ja uuendamine.



2.1.3. Võistlusperiood

Perioodi põhiülesanne on sportliku vormi saavutamine planeeritud võistluseks, mis eeldab treeningu sooritamist kõrgendatud intensiivsuse tingimustes. Tehnika ja taktika täiustamine võistlusolukorrale lähedastes tingimustes ning psüühiline ettevalmistus võistlusteks.

Lähtuvalt võistluskalendrist võib võistlusperioodil olla mitu tsüklit. Iga tsükkel jaguneb võistluseelseks, võistluste ja võistluste järgseks etapiks (aktiivne puhkus).

3. Põhiliste kehaliste võimete arendamine kahevõistluses ja suusahüpetes

3.1. Vastupidavus:

- põhivastupidavus;
- erialane vastupidavus;
- spetsiaalvastupidavus.

3.2. Jõud:

- lihasvastupidavus – suur korduste arv, väike lihasraskus, tempo aeglane;
- jõuvastupidavus – lisaraskusega, harjutuse sooritamise tempo kiire;
- põhijõud;
- maksimaalne jõud.

3.3. Kiirus:

- kiiruse arendamine toimub kiirusjõu arendamise kaudu;
- harjutused peavad seostuma võistlusharjutuse omapäraga;
- vajalik närvisüsteemi optimaalne seisund, vältida väsimuse arenemist;
- põhiliseks meetodiks on kordusmeetod;
- tehnika täiustamiseks sooritatakse harjutusi 90% maksimaalsest kiirusest.

4. Kahevõistluse ja suusahüpete osakonna õppe-treeningtöö korraldus

Kahevõistluse ja suusahüpete osakonna õppe-treeningtöö põhivormid on praktilised treeningtunnid ja osavõtt võistlustest. Teoreetilises ettevalmistuses kasutatakse vestlusi, videosalvestusi jt. näitevahendite vaatlusi-arutelusid, loenguid jne. Täiendavateks õppetreeningtöö vormideks õpilaste iseseisvad treeningud, hommikuvõimlemine jne.

Osakond korraldab võistlusi ning võimaluste korral ka lühemaid, tähtsamate võistluste eelseid ettevalmistuslaagreid, suviseid ja talviseid treeninglaagreid.

Õpilaste vanusest, sportliku ettevalmistuse tasemest ja sportlase perspektiivse ettevalmistusprotsessi seaduspärasustest johtuvalt on kahevõistluse ja suusahüpete osakonna paljuaastane õppe- treeningprotsess kolmeastmeline:

4.1. ALGETTEVALMISTUSE ASTE



Algettevalmistuse aste kestusega 4 õppe-treeningaastat. Algettevalmistuse õpperühmad moodustatakse 7–11-aastastest tervetest (spordiarstlikult läbi vaadatud) spordihuvilistest noortest, kellel puuduvad vanemate või põhikooli poolt vastuväited treeningute alustamiseks. Õpperühmade suurus, treeningute arv nädalas ja nende kestus akadeemilistes tundides õppe-treeningprotsessi astmete erinevail treeninguaastatel on toodud õppekava lisas 1 (koormuste tabel).

4.1.1. Algettevalmistuse astme õppe-treeningtöö põhisuunitlused on

- õpilaste mitmekülgse kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine;
- paljude liigutuslike oskuste omandamine;
- sõidustiili ja erinevate hüppetiilide õppimine;
- osavõtt oma vanuseastme võistlustest vastavalt treenitusele.

4.1.2. Õppe-treeningtöö ja võistlemise peäülesanded:

- õpilaste tervise tugevdamine ja kehaliste võimete mitmekülgne arendamine rõhutatud tähelepanuga antud eas eriti soodsalt arendatavate võimete arendamisele –kiirus, tasakaal, koordinatsioon, vastupidavus;
- noortele mitmekülgse kehakooli andmine, paljude liigutusoskuste ja –vilumuste omandamine ning osavuse arendamine;
- suusatamise ja hüppetehnika õppimise alustamine ja omandamine;
- mitmekülgse mängulise treeningu ja võistlusmomendi käigus kehaliste võimete testimine ja väljaselgitamine;
- sportlike iseloomuomaduste, suhtumiste ja hoiakute arendamine.

4.1.3. Õppematerjalid

Teoreetiline õppematerjal (põhiteemad):

- Sportlik treening ja selle koostisosad – tervise tugevdamine, kehaliste võimete arendamine, sporditehnika õppimine, vaimsete võimete ja tahtemaduste arendamine.
- Hea tervis – sportliku edu alus. Tervislikud eluviisid – õppe- ja treeningkoormuse tasakaal puhkusega, õige päevarežiim ja toitumine. Hügieenireeglid, karastamine, külmetuse ja vigastuste vältimine.
- Heaks sportlaseks arenemise etapid. Mitmekülgne sportimine alustreninguastmel – tuleviku edu alus.
- Iseseisva täiendava harjutamise viisid (hommik- ja koduvõimlemine; „omal jalal“ koolitee läbimine, kehaline töö jne) ning nende tähtsus üldise jõu ja vastupidavuse, painduvuse ning tahtejõu arendamisel.

Praktiline õppematerjal:

- Mitmekesised liikumismängud ja lihtsustatud reeglitega sportmängud (jalg-, võrk-, väravpall jne), maastikujooks, ujumine, suusatamine, uisutamine, kelgutamine jne.
- Erinevad jooksu-, hüppeharjutused välitingimustes ja maastikul. Suusatamise tehnika põhialuste õppimine.
- Suusahüpete tehnika põhialuste õppimine.
- Tehnika õppimisel välditakse liigseid peensusi, püüdes omandada peamist. Tehnikat õpitakse peamiselt tervikmeetodil, ea- ja jõukohastes tingimustes ning vahenditega.
- Õppetreeningutundide emotsionaalsuse ja huvitavuse suurendamiseks pühendatakse vähemalt 40%



treeningute üldajast kõrgendatud emotsionaalsusega liikumis- või sportmängudele, võimlemis- ja akrobaatikaharjutustele ning teistele spordialadele.

- Võistlemine algettevalmistusastmel on mitmekülgne (jooks, kergejõustiku alad, pallimängud, suusatamine).

4.2. ÕPPETREENINGU ASTE

Õppe-treening- ehk algspetsialiseerumise aste kestab 6 õppe-treeninguaastat. Selle algul komplekteeritakse õppe-treeningrühmad 11–14-aastastest kahevõistluse ja suusahüpete osakonna alustreeninguetapi läbinud noortest ja täiendavalt ka mujal (teistel spordialadel jne) vajaliku algettevalmistuse saanud suusahüvilistest õpilastest.

4.2.1. Õppe-treeningtöö ja võistlemise põhisuunitlus õppe-treeningu ehk algspetsialiseerumise astmel:

- mitmekülgne kehaliste võimete arendamine;
- treenituse täiustamine ja erialase treeningu mahu suurendamine;
- sõidustiili täiustamine ja arendamine;
- erinevate hüppeviiside oskuslik kasutamine;
- tehnika ja taktika õppimine ja täiustamine;
- organiseeritud õppe-treeninglaagrites osalemine;
- osavõtt kohalikest ja Eesti Suusaliidu kalenderplaani võistlustest.

4.2.2. Treeningu ja võistlemise peaülesanded:

- uisutehnika süvendatud õppimine;
- hüppetehnika põhjalik õppimine ja täiustamine;
- üldise jõu, põhijõu ning kiirusjõuomaduste arendamine;
- muude erialaste vajalike võimete mitmekülgne arendamine;
- põhivastupidavuse mahulisem arendamine;
- tervise tugevdamine ja organismi karastamine;
- mitmekülgne võistlemine ja võistluskogemuste omandamine;
- hüppetehnika omandamine (nõlvalt laskumine, maast lahti hüppamine, hüppamine K15 m mäelt ning K 35 m mäelt);
- ohutustehnika.

Mitmekülgnes erialatreeningus ja võistlemises välditakse selle liigset koormust, arvestades, et selles eas toimuvad noorte organismi intensiivsed kasvuprotsessid, mis nõuavad samuti palju (kohanemis) energiat. Rakendatakse regulaarset spordiarstlikku kontrolli.

Alates hiljemalt etapi 3. treeningaastast peavad kõik õpilased individuaalset treeningu- ja enesekontrollipäevikut ja osalevad koos treeneriga oma aasta treeningkokkuvõtete arutelul ning järgneva treeningaasta plaani koostamisel.

4.2.3. Õppematerjalid

Teoreetiline õppematerjal:

- Treeningu ja võistlemise eesmärgid, ülesanded ja sisu, treeninguvahendid ning nende kasutamise meetodika erinevates alarühmades algspetsialiseerumise etapil.
- Kehalised võimed murdmaasuusatamises ja suusahüpetes ning nende arendamine. Tehnika alused



ja nende õppimise viisid.

- Treeningu planeerimine. Treeninguaasta ehk makrotsükli ülesehitus. Aasta ja nädala treeninguplaanid. Treeningupäevik ja treeningukokkuvõtted.
- Spordiarstlik ja sportlase enesekontroll. Spordivigastused ja kahjustused, nende tekkepõhjused, vältimine, esmaabi ja ravi.
- Suusahüpete treeningmetoodika.
- Murdmaasuusatamise ja suusahüpete võistlusmäärused. Murdmaasuusatamise ja suusahüpete tekkimine ja areng maailmas ja Eestis.
- Eesti parimad kahevõistlejad ja mida tuleks nendelt õppida.

Praktiline õppematerjal:

- Võistlemine ja tehnika täiustamine.
- Treeningud erinevate raskusastmetega radadel, treeningvahendite mitmekesine valik. Treeningud erinevate raskusastmetega hüppemägedel.
- Erialaste kehaliste võimete arendamise ja tehnikaõppimise – täiustamise erialased harjutused. Jõuharjutused jõumasinatele jt. vahenditega.
- Kehalist võimekust mitmekülgset arendavad teised spordialad (sõudmine, sportmängud, akrobaatika, jalgpall jne).

4.3. MEISTERLIKKUSE ASTE

Meisterlikkuse aste kestab 2–3 õppe-treeningaastat. Astmes on iseloomulikud aastaste makrotsükli täpne planeerimine, kehaliste võimete arendamine ja erialase treeningu mahu suurendamine, oma treenimise analüüsimine ja koos treeneriga treeningplaanide koostamine. Võistlemine on suunatud võimetekohaselt maksimaalsete tulemuste saavutamisele.

Meisterlikkuse astmel toimub treenimine koos õppe-treeningu rühmaga.

Nõutava spordimeisterlikkuse tasemega õpilaste arvu, samuti kvalifitseeritud treenerite olemasolu korral tuleb tagada tipptasemel treening ja võistlustest osavõtt. Kasvatada vabariigi koondistesse pürgivaid kahevõistlejaid.

Meisterlikkuse astme põhisuunitlus:

- regulaarne võistlemine, võistluskogemuste omandamine ja tulemuste parandamine vabariiklikel võistlustel;
- suusatajale vajalike kehaliste võimete arendamine maksimaalsel tasemel;
- erialase kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine;
- tehnika ja taktika täiustamine;
- hüppetehnika põhjalik õppimine ja täiustamine;
- hüppetreeningud K 65 ja K 90 meetri mäelt;
- küllaldase ÜKE ja EKE mahu säilitamine ja otstarbekas seostamine erialatreeninguga tervise tugevdamise, psüühilise vahelduse, aktiivse puhkuse, taastumist kiirendava ja vigastuste profülaktika vahendina.

Erialane treening ja võistlemine toimub individuaalsete nädala-, aasta- ja 2–4-aastaste perspektiivsete treeninguplaanide alusel, millede koostamisel ja arutelul osaleb ka õpilane. Kõik õpilased peavad treeningpäevikut, koostavad selle alusel aasta treeningu ja võistlemise kokkuvõtteid ning analüüsivad-



hindavad neid koos treeneriga.

4.3.1. Õppematerjalid

Teoreetiline õppematerjal:

- Suusatamise tehnika, selle kinemaatiline, dünaamiline ja psühholoogiline struktuur. Tehnika seoses sportlase kehaliste võimete eripära. Vead tehnikas, nende põhjused, kõrvaldamise võimalused ja viisid.
- Kehaliste võimete arendamise vahendid ja meetodid ning nende kasutamine erinevail treeninguetappidel.
- Võistlus- ja tippvorm ning viimase ajastamine. Tähtsamateks võistlusteks valmistumise ja võistlustaktika.
- Sportlik massaaž ja enesemassaaž. Teised taastumist kiirendavad ja soodustavad vahendid (aktiivne ja passiivne puhkus, uni, veeprotseduurid, saun jne) ning nende kasutamine mikro- ja mesotsükklis.
- Sportlik enesetäiendamine kui eluviis ehk treening kestab 24 tundi ööpäevas, sest millegi saavutamiseks tuleb ka millestki loobuda.
- Suusahüpete treeningmetoodika, ohutustehnika.

Praktiline õppematerjal:

- Suvised ja talvised treeninglaagrid. Lumelaagrid.
- Suuremahuline täpselt planeeritud treening. Võistlemine ja tehnika täiustamine.
- Suusatamises olulisi kehalisi võimeid arendavad ja tehnikat täiustavad erialased harjutused. Spetsiaalsed hüppetreeningud ja laagrid.
- Teised spordialad erialase kehalise ettevalmistuse mitmekülsuse tagamiseks. Vaheldust pakkuvad ning taastumist kiirendavad spordialad ja harjutused.