



VÕRU SPORDIKOOLI KERGEJÕUSTIKU AINEKAVA

1. Kergejõustiku 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.

2. Kergejõustiku õppe-treeningtöö ajaline jaotus

Kergejõustiku osakonna aastane tsükkel koosneb sügis-talvisest ettevalmistusperioodist, talvisest sisevõistlusperioodist, kevad-talvisest ettevalmistusperioodist, suvisest võistlusperioodist ja sügisesest üleminekuperioodist.

3. Kergejõustiku õppe- ja treeningtöö ja võistlustegevuse korraldus

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

Kergejõustikuosakond korraldab koolisiseseid ja lahtiseid võistlusi ning võimaluste korral ka lühemaid, tähtsamate võistluste eelseid ettevalmistuslaagreid ja suvelaagreid.

Õpilaste vanusest, sportliku ettevalmistuse tasemest ja kergejõustiklaste perspektiivse ettevalmistusprotsessi seaduspärasustest johtuvalt on kergejõustikuosakonna paljuaastane õppe-treeningprotsess kolmeastmeline.



3.1. Algettevalmistuse aste on kestusega 2 õppe-treeningaastat. Algettevalmistuse õpperühmad moodustatakse 10–12-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 erinevaid treeninguaastatel on toodud õppekava lisas 1 (koormuste tabel).

Algettevalmistuse astme põhisuunitlused on järgmised:

- õpilaste mitmekülgse kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine;
- paljude liigutuslike oskuste ja kergejõustiku põhialade tehnika aluste omandamine ning selle käigus laste kehaehitusele, kehaliste võimete arendatavusele, liigutuslikele ja psüühilistele eelsoodumustele, kalduvustele ning huvidele vastava kergejõustikualade rühma (kiirjooksu ja hüppealade, vastupidavusalade, heitealade) väljaselgitamine.

3.2. Õppe-treeningu aste kestab 4 õppe-treeninguaastat. Selle algul komplekteeritakse õppe-treeningrühmad 12–14-aastastest kergejõustikuosakonna alustreeninguetapi läbinud noortest ja täiendavalt ka mujal (teistel spordialadel jne) vajaliku algettevalmistuse saanud kergejõustikuhuvilistest.

Õppe-treening astme põhisuunitlusteks on järgmised:

- konkreetse noore kalduvustele enim sobiva kergejõustikualade rühma lõplik selgitamine;
- sinna kuuluvate kergejõustikualade tehnika süvendatum õppimine koos mitmekülgse, nüüd juba alarühma spetsiifikat arvestava kehalise ettevalmistuse taseme edasise tõstmisega;
- mitmekülgne võistlemine kõikidel aladerühma kuuluvatel kergejõustikualadel;
- võistluskogemuste omandamine;
- noortele enim sobiva(te) kergejõustiku põhiala(de) selgitamine astme lõpuks.

3.3. Meisterlikkuse aste on kestusega 3–5 õppe-treeningaastat. Väiksema õpilaste arvuga (vt tabel 1) eriala ja tipp-treeningu rühmad moodustatakse algspetsialiseerumise etapi läbinud ja teistest vastava ettevalmistusega noortest, kelle sobiv(ad) kergejõustiku põhiala(d) on selgunud. Võistlemine muutub järkjärgult kitsamalt erialaseks ja on suunatud võimetekohaselt maksimaalsete tulemuste saavutamisele valitud põhiala(de)l.

4. Kergejõustiku osakonna õppe- ja treeningtöö astmete sisu

4.1. ALGETTEVALMISTUSE ASTE

4.1.1. Õppe-treeningtöö ja võistlemise peaülesanded:

- õpilaste tervise tugevdamine ja kehaliste võimete mitmekülgne arendamine rõhutatud tähelepanuga antud eas eriti soodsalt arendatavate võimete-liigutuste kiiruse ja sageduse, kiirusjõu, painduvuse ja üldise (aeroobse) vastupidavuse arendamisele;
- noortele mitmekülgse kehakooli andmine, paljude liigutusoskuste ja -vilumuste omandamine ning osavuse arendamine;
- kergejõustiku põhialade: kiir-, kestvus- ja tõkkejooksu, kaugus- kõrgus- ja teivashüppe, palli- ja odaviske, kuulitõuke ning kettaheite tehnika põhialuste (põhistruktuuri) õppimine ja omandamine;
- mitmekülgse mängulise treeningu ja võistlemise käigus noorte kehaehitusele, kehaliste võimete

arendatavusele, liigutuslikele ja psüühilistele eelsoodumustele ning huvidele sobivamate kergejõustiku aladerühmade (nagu kiirjooksu- ja hüppealad, kestusjooksud, heitealad jne) selgitamine ning õpilaste suunamine nimetatud alade harrastamisele järgneval algspetsialiseerumise etapil;

- sportlike iseloomuomaduste, suhtumiste ja hoiakute arendamine, püsiva huvi kujundamine kergejõustikuga tegelemiseks.

4.1.2. Õppematerjalid

Teoreetiline õppematerjal (põhiteemad):

- Sportlik treening ja selle koostisosad: tervise tugevdamine, kehaliste võimete arendamine, sporditehnika õppimine, vaimsete võimete ja tahtemomaduste 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 alustreeninguastmel on 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-, värvapall jne), maastikujooks, suusatamine, ujumine, kelgutamine jne.
- Mitmekesised põhi- ja riistvõimlemise ning akrobaatikaharjutused, iluvõimlemise
- (tütarlastele) ja maadlus (poistele) elemendid, jõukohane kehaline töö.
- Erinevad jooksu-, hüppe- ja heiteharjutused ning -viisid nii sise- kui välitingimustes ja maastikul.
- Kergejõustiku põhialade – kiir-, tõkke-, teate- ja kestvusjooksu, kaugus-, kõrgus- ja teivashüppe, palli- ja odaviske ning kuulitõuke ja kettaheite tehnika põhialuste õppimine.

Kergejõustikualade tehnika õppimisel välidatakse liigseid peensusi, püüdes omandada peamist, nagu pingevaba sammu ja liigutuste jooksuunalisust jooksudes, tõketest üle jooksmise oskust, õiget äratõuget ja rütmilist hoojooksu hüpatel, amplituudikat ning vibutuslikku äraviske- või äraheiteliigutust heidetes. Tehnikat õpitakse peamiselt tervikmeetodil, ea- ja jõukohastes tingimustes ning vahenditega.

Õppetreeningutunde emotsionaalsuse ja huvitavuse suurendamiseks pühendatakse vähemalt 40% treeningute üldajast kõrgendatud emotsionaalsusega liikumis- või sportmängudele, võimlemis- ja akrobaatikaharjutustele ning teistele spordialadele.

Võistlemine algettevalmistusastmel on mitmekülgne. Võisteldakse nii kergejõustiku põhialadel kui kergejõustikuosakonna poolt korraldatud erinevate alade kombinatsioonidega (kiirus-, jõu-, vastupidavuse- või heitekallakuga) 3–6-võistlustel ja maastikujooksuvõistlustel, samuti teistel spordialadel: pallimängude, ujumise, suusatamise jm võistlustel.

4.1.4. Õpilaste arengu hindamine ja suunav valik

Kehaliste võimete arengu informatiivseima näitaja – võimete arengutempode hindamine toimub 3 korda

aastas (septembris, detsembris ja mais) läbi viidavate testimiste tulemuste alusel.

Põhitestideks (kontrollharjutusteks) on:

- 30 m jooks lendlähetest ja/või 60 m jooks püstilähetest;
- paigalt kaugushüpe ja/või üleshüpe;
- käte kõverdamine rippes või toengus;
- pidev 6 min jooks (läbitav distants meetrites);
- pallivise hooga ja/või 2–3 kg topispalli või kuuli kahe käega alt ette.

Võimete juurdekasvu temposid ja arendatavust hinnatakse heaks, kui 1,5–2 aasta jooksul paranevad tulemused esimese testimisega võrreldes kiirjooksutestides 9–11%, kestvusjooksutestides 10–12%, hüpetestides 15–20%, heitetestides 20–25%.

Liigutuslike oskuste ja sporditehnika aluste omandamise edukust määratletakse eksperthinnanguna õppe-treeningprotsessis ja võistlustel tehtud treenerite tähelepanekute alusel. Samal meetodil hinnatakse ka õpilaste psüühiliste ja tahtemaduste ning huvide ja kalduvuste kujunemist. Kõik eeltoodu on aluseks treeneri ja kergejõustikuosakonna treenerite nõukogu otsusele-soovitusele noore üleviimiseks ja suunamiseks järgneva, s.o algspetsialiseerumise etapi treeningrühmadesse.

4.2. ÕPPE-TREENINGU ASTE

4.2.1. Treeningu ja võistlemise peaülesanded:

- kõikide valitud alarühma kuuluvate kergejõustikualade (vastavalt alarühmale ka pika-, tõkke- ja takistusjooksu, sportliku käimise, kolmikhüppe ja vasaraheite) tehnika süvendatum õppimine;
- üldise jõu ja alarühma alade peamist koormust kandvate lihaste (nn. alalihaste) põhijõu ning kiirusjõuomaduste rõhutatud arendamine. Maksimaaljõu arendamise põhiharjutuste tehnika õppimine (etapi II poolel). Muude erialaste vajalike võimete mitmekülgne arendamine;
- üldise (aeroobse) vastupidavuse jätkuv arendamine, tervise tugevdamine ja organismi karastamine;
- mitmekülgne võistlemine ja võistluskogemuste omandamine nii aladerühma kuuluvatel aladel kui kergejõustikuosakonna poolt korraldavates alarühma suunitlusega 5–6-võistluses;
- liiga kitsal spetsialiseeritud treeningu ja võistlemise veel teadlik vältimine – teiste spordialade nagu riistvõimlemise, akrobaatika, sportmängud, suusatamise, ujumise jne laialdane kasutamine võimete mitmekülgseks arendamiseks, treeningu emotsionaalsuse tõstmiseks, psüühiliseks vahelduseks ja taastumise kiirendamiseks;
- konkreetsele noorele enamsobiva(te) kergejõustiku põhiala(de) väljaselgitamine.

Mitmekülgses 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.

4.2.2. Õppematerjalid

Teoreetiline õppematerjal:

- Aladerühma mitmekülgsus – treeningu ja võistlemise eesmärgid, ülesanded ja sisu,

treeninguvahendid ning nende kasutamise meetodika erinevates alarühmades algspetsialiseerumise etapil.

- Kehalised võimed ja nende arendamine. Jooksu, hüpete ja heidete tehnika alused ja nende õppimise viisid.
- Treeningu planeerimine ja arveldus. Treeninguaasta ülesehitus. Aasta ja nädala treeninguplaanid. Treeningupäevik ja treeningukokkuvõtted.
- Spordiarstlik ja sportlase enesekontroll. Spordivigastused ja kahjustused, nende tekkepõhjused, vältimine, esmaabi ja ravi.
- Kergejõustiku võistlusmäärused. Kergejõustiku tekkimine ja areng maailmas ja Eestis. Eesti suurkergejõustiklased (Villemson, Kolmpere, Lossmann, Sule, Lipp, Aun, Tarmak, Uudmäe jt) ja mida tuleks nendelt õppida.
- Individuaalselt enamsobiva(te) kergejõustiku põhiala(de) leidmine ja valik ning selle seoses edasiõppimise ja elukutsevaliku plaanidega.

Praktiline õppematerjal:

- Võistlemine ja tehnika täiustamine kõikidel valitud alarühma kuuluvatel kergejõustikualadel.
- Aladerühma kuuluvate kergejõustikualade võimete arendamise ja tehnika õppimise-täiustamise erialased harjutused. Jõuharjutused jõumasinate, tõstekangi jt vahenditega.
- Aladerühmale iseloomulikku kehalist võimekust mitmekülgsest arendavad teised spordialad (põhi- ja riistvõimlemine, akrobaatika jne).
- Üldkehalist ettevalmistust tagavad, tervist tugevdavad, taastamist kiirendavad psüühilist vaheldust pakkuvad alad ja harjutused (mängud, suusatamine, maastikujooks, ujumine jne).

4.3. MEISTERLIKKUSE ASTE

4.3.1. Meisterlikkuse astme eriala- ja tipptreeningu põhisuunitlus:

- regulaarne võistlemine, võistluskogemuste omandamine ja tulemuste parandamine valitud kergejõustiku põhiala(de)l;
- põhiala(de) tehnilise, taktilise ja erialase suunitlusega psühholoogilise ning teoreetilise ettevalmistuse taseme täiustamine;
- põhiala(de) erialase kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine;
- alles erialatreeningu etapil (vanuses) soodsalt arenevate võimete (maksimaalne jõud, erialane kiirusvastupidavus) rõhutatam arendamine vastavalt põhiala(de) nõudeile;
- küllaldase ÜKE 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 (alates etapi 2. treeninguaastast) treeninguplaanide alusel, millede koostamisel ja arutelul osaleb ka õpilane. Kõik õpilased peavad treeningpäevikut, koostavad selle alusel aasta treeningu ja võistlemise kokkuvõtteid ning analüüsivad ja hindavad neid koos treeneriga.

4.3.2. Õppematerjalid

Teoreetiline õppematerjal :

- Põhiala(de) 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, lõdvestav ja taastav jooks, veeprotseduurid, saun jne) ning nende kasutamine mikro- ja mesotsükliks.
- Sportlik enesetäiendamine kui eluviis ehk treening kestab 24 tundi ööpäevas sest millegi saavutamiseks tuleb millestki ka loobuda.

Praktiline õppematerjal:

- Võistlemine ja tehnika täiustamine.
- Põhiala(de) võimeid arendavad ja tehnikat täiustavad erialased harjutused.
- Põhi- ja maksimumjõu harjutused.
- Teised kergejõustiku ja spordialad erialase kehalise ettevalmistuse mitmekülgsuse tagamiseks.
- Vaheldust pakkuvad ning taastumist kiirendavad spordialad ja harjutused.