
VÕRU SPORDIKOOLI LASKESUUSATAMISE AINEKAVA

1. Laskesuusatamise osakonna tegevuse eesmärgid ja ülesanded

1.1. Laskesuusatamise arendamine ja noorte ettevalmistamine võistlusteks ning järjepidevuse hoidmine Võru Spordikoolis.

1.2. Kehaliste võimete arendamine laskesuusatamiseks vajalike liigutustegevuste tarvis ning laskeoskuste õppimine.

1.3. Võistlusreeglite õppimine ja võistlemine erinevates vanuseklasside kuni juuniorite rahvuskoondiseni välja.

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

1.5. Korraldada võistlusi laskesuusatamises.

2. Laskesuusatamise õppe-treeningtöö ajaline jaotus

2.1. Laskesuusatamise mitmeaastane õppe-treeningtöö koosneb aastastest makrotsüklitest, mis jaotuvad omakorda kolmeks: ettevalmistusperiood (1. juuni – 20. detsember), võistlusperiood (20. detsember – 1. aprill) ja kevadine üleminekuperiood (1. aprill – 31. mai).

2.1.1. Ettevalmistusperiood: õpilase tervise tugevdamine, organismi üldine ettevalmistamine võistlusperioodi intensiivsete koormuste talumiseks, tehnika ja taktika õppimine, täiustamine ja uuendamine.

2.1.2. Võistlusperiood: põhiülesandeks 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 tsükel jaguneb võistluseelseks, võistluste ja võistluste järgseks etapiks (aktiivne puhkus).

2.1.3. Üleminekuperiood: 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.

3. Põhiliste kehaliste võimete arendamine laskesuusatamises

3.1. Põhivastupidavus – üldise vastupidavuse arendamine, südame ja veresoonekonna funktsiooni arendamine, töö madalal pulsisagedusel.



3.2. Erialane vastupidavus – vastupidavuslike võimete arendamine suuremal kiirusel ja tugevamal pulsil, määrava tähtsusega lasketreeningute ja suusatamise koostöös.

3.3. Spetsiaalvastupidavus – suusatamise kiiruse arendamine võistluskiirusele lähedases tempos, vajalik liigutustegevuse ja lihaste ning südame veresoonkonna omavahelises koostöös, kõrge väsimuse foonil.

3.4. Jõud – erinevate jõuliikide arendamine, tagamaks lihaste ja liigutustegevuse ühist koostööd toetamaks edasilikumise kiiruse hoidmist ning järsku tõstmist erinevatel võistlusmomentidel.

3.5. Kiirus kehaline võime, ilma milleta on võistluspordis raske läbilööki saavutada.

3.6. Psühholoogiline ettevalmistus – treeninguteks ja võistlusteks ettevalmistumine, eelnev tegevuste läbimõtlemine tagamaks treeningute ning võistluste efektiivsuse.

4. Laskesuusatamise õppe-treeningtöö korraldus

4.1. ALGETTEVALMISTUSE aste

4.1.1. Õpilaste vanusest, sportliku ettevalmistuse tasemest ja sportlase perspektiivse ettevalmistusprotsessi seaduspärasustest johtuvalt on laskesuusatamise osakonna paljuaastane õppe-treeningprotsess kolmeastmeline.

4.1.2. Algettevalmistus ehk alustreeningu aste kestusega 4 õppe-treeningaastat. Algettevalmistuse õpperühmad moodustatakse 7–11-aastastest tervetest (spordiarstlikult läbivaadatud) spordihuvilistest noortest, kellel puuduvad vanemate- või põhikoolipoolsed vastuväited treeningute alustamiseks.

4.1.3. Algettevalmistuse astmel on õppe-treeningtöö põhisuunitlused järgmised:

- õpilaste mitmekülgse kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine, paljude liigutuslike oskuste omandamine;
- suusatamise tehnika ja õppimise alustamine ning kergemate sõiduviiside omandamine;
- laskmise põhitõdede omandamine ja ohutustehnika õppimine (laskmine toimub õhkrelvadest);
- osavõtt oma vanuseastme võistlustest vastavalt treenitusele.

4.2. ÕPPETREENINGU- EHK ALGSPETSIALISEERUMISE ASTE

4.2.1. Õppe-treening- ehk algspetsialiseerumise aste kestab 3 õppe-treeninguaastat. Selle algul komplekteeritakse õppe-treeningrühmad 11–14-aastastest laskesuusatamise osakonna alustreeningu etapi läbinud noortest.

4.2.2. Õppetreening- ehk algspetsialiseerumise astmel on õppe-treeningtöö põhisuunitlused järgmised:

- treenituse täiustamine ja erialase treeningu mahu suurendamine;
- iseseisev treening treeneri koostatud treeningplaani alusel olukordades, kus treener ei saa või ei tohi viibida treeningute juures. Samuti õpilase eemal viibimise perioodidel;
- õpilaste tervise tugevdamine ja kehaliste võimete mitmekülgne arendamine. Rõhutatud tähelepanuga on antud ees kiirus, tasakaal, koordinaatsioon ja vastupidavus;
- mitmekülgne kehaliste võimete arendamine;
- klassikalise ja uisutehnika süvendatud õppimine;
- sportrelvadest laskmise omandamine;
- osalemine organiseeritud õppe-treeninglaagrites;



- osavõtt kohalikest ja Eesti Laskesuusatamise Föderatsiooni, Eesti Suusaliidu ning Võrumaa Spordiliidu kalenderplaani võistlustest.

4.3. MEISTERLIKKUSE EHK ERIALA- JA TIPPTREENINGU ASTE

4.3.1. Meisterlikkuse ehk eriala- ja tipptreeninguaste kestusega 2–5 õppe-treeningaastat. Aastaste makrotsükli täpne planeerimine.

4.3.2 Meisterlikkuse ehk eriala- ja tipptreeningu astmel on õppe-treeningutöö põhisuunitlused järgmised:

- kehaliste võimete arendamine ja erialase treeningu mahu suurendamine;
- oma treenimise analüüsimine ja koos treeneriga treeningplaanide koostamine. Võistlemine on suunatud võimetekohaselt maksimaalsete tulemuste saavutamisele;
- sõidustiili täiustamine ja tehnika arendamine;
- laskesuusatamise õppe-treeningutöö põhivormid on praktilised treeningtunnid ja osavõtt võistlustest;
- teoreetilises ettevalmistuses kasutatakse vestlusi, videosalvestusi ja teiste näitevahendite vaatlusi-arutelusi, loenguid jne;
- täiendavateks õppetreeningutöö vormideks on iseseisvad treeningud, hommikuvõimlemine jne;
- sportlike iseloomuomaduste, suhtumiste ja hoiakute arendamine, püsiva huvi kujundamine laskesuusatamisega tegelemiseks;
- mõlema tehnika erinevate sõiduviiside põhjalik õppimine ja täiustamine;
- üldise jõu, põhijõu ning kiirusjõuomaduste arendamine. Muude erialaste vajalike võimete mitmekülgne arendamine;
- laskmise omandamine. Erinevad viisid (püsti, lamades);
- suuskade hoolduse õppimine ning varustuse hooldus. Spordivahendid tagab spordikool koostöös spordiklubiga. Sportlase lapsevanemal on kohustus tagada treeninguteks vajaminev riietus. Varustust võib täiendada ja täiustada oma vahenditega;
- võistlusmäärustiku tundmine ja reageerimine erinevates situatsioonides;
- sportlik massaaž ja enesemassaaž. Teised taastumist kiirendavad ja soodustavad vahendid (aktiivne ja passiivne puhkus, uni, veeprotseduurid, saun jne) ning nende kasutamine mikro- ja mesotsükliks.
- regulaarne võistlemine, võistluskogemuste omandamine ja tulemuste parandamine vabariiklikel võistlustel.
- sportlik enesetäiendamine kui eluviis ehk treening kestab 24 tundi ööpäevas sest millegi saavutamiseks tuleb millestki ka loobuda.

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

5. Ohutus ja tervis

5.1. Sportlasele on tema tervis kõige tähtsam. Spordialale ja ilmastikule vastav riietus tagab hea tervise, selle tagab lapsevanem. Treener annab nõu riietuse valikul ning suunab õpilast ja lapsevanemat õiget valikut tegema.

5.2. Sportlane oskab õhk- ja tulirelva ohutult käsitleda. Treeneril on kohustus olla veendunud õpilase



oskustel relvi käsitleda ning alles seejärel tekib sportlasel võimalus lasketiirus laskmisel osaleda.

5.3. Sportlane teab relvade töötamise põhimõtteid ning oskab iseseisvalt hinnata ohtu.

5.4. Sportlane teab, kus asub lasketiirus esmaabi kapp, kuidas tuleb tegutseda ning kuhu tuleb pöörduda vigastuse tekkimise korral.

5.5. Treeneril on kohustus ja vastutus laskmiste ohutu läbiviimise eest ja peab taga et kõrvalistel isikutel ei oleks juurdepääsu lasketiirus laskmiste läbiviimisel.

5.6. Sportlane hooldab koos treeneriga oma relva.

5.7. Sportlane suudab iseseisvalt (alates õppetreening astmest) treenida ohutult jõusaalis ja muudel vahenditel olles selleks treenerilt saanud vastavad juhised.

5.8. Sportlane hoolitseb enda tervise eest, peseb ennast kohe peale treeningut (selle võimaluse puudumisel vahetab alusriided kuivade vastu).

5.9. Sportlane hoolitseb dehüdratsiooni eest treeningutel treeneri poolt saadud juhiste järgi.

5.10. Tervislik toitumine, õige riietus ja vaimne positiivsus treeningutel ning võistlustel tagab hea treeningkeskkonna ning tugeva tervise.