



VÕRU SPORDIKOOLI MURDMAASUUSATAMISE AINEKAVA

1. Murdmaasuusatamise osakonna tegevuse eesmärgid ülesanded

1.1. Murdmaasuusatamise õppe-treeningtöö eesmärgiks on üldise kehalise ettevalmistuse taseme mitmekülgne treening ja rõhutatud erialane treening.

1.2. Murdmaasuusatamise õppe-treeningtöö ülesandeks on õpilaste võimete- ja eakohaselt maksimaalsete tulemuste saavutamine. Õpilaste ettevalmistus tasemeni, mis võimaldab osaleda maakondlikel ja vabariiklikel võistlustel. Kasvatada järelkasvu rahvuskoondistele. Võistluste korraldamine ja läbiviimine.

1.3. Õppetöös kasutatakse erinevaid õppe-treeningmeetodeid, lähtudes nende kasutamise vajadusest ja otstarbekusest erineva vanuse ning sportliku ettevalmistuse taseme puhul.

1.4. Toimetulek eriolukorraga, individuaalsed treeningülesanded ja videotreeningud.

2. Murdmaasuusatamise õppe-treeningtöö ajaline jaotus

2.1. Murdmaasuusatamise osakonna aastane makrotsükkel jaotub ettevalmistusperioodiks (1. juuni – 20. detsember), võistlusperioodiks (20. detsember – 31. märts) ning kevadiseks üleminekuperioodiks (1. aprill – 31. mai).

Treenerite puhkus on üleminekuperioodil ja ettevalmistusperioodi alguses, erandjuhtudel lühiajaliselt kogu õppeaasta vältel.

2.1.1. Ettevalmistusperiood

Õpilase tervise tugevdamine, organismi üldine ettevalmistamine võistlusperioodi intensiivsete koormuste talumiseks, tehnika ja taktika õppimine, täiustamine ja uuendamine.

Ettevalmistusperioodi treeningutel kasutatakse jooksu, käiku, jõutreeninguid, imitatsiooni, suusarolleritel sõitu, Murdmaasuusatamises tegeletakse võrdselt klassikalise- ja uisutehnika õppimise ja täiustamisega.

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 psühholoogiline ettevalmistus võistlusteks.

2.1.3. Üleminekuperiood

Perioodi eesmärk on langetada treeningmahtu ja intensiivsust treeningutel, tegeleda teiste spordialadega, kasutada mängulisi tegevusi. Kasutada individuaaltreeninguid.

Tagada tervislik seisund, mis võimaldab suuremahulist treeningtööd ettevalmistusperioodil.



3. Põhiliste kehaliste võimete arendamine murdmaasuusatamises

3.1. Vastupidavus:

- Põhivastupidavus – töö intensiivsus kuni aeroobse läveni;
- erialane vastupidavus – töö intensiivsus, kus alumine piir on aeroobne lävi (Aer.l) ja ülemine piir anaeroobne lävi (An.l);
- spetsiaalvastupidavus – töö intensiivsus üle anaeroobse läve.

3.2. Jõud:

- lihasvastupidavus – suur korduste arv, väike lihasraskus, tempo aeglane;
- jõuvastupidavus – lisaraskusega, harjutuse sooritamise tempo kiire;
- põhijõud;
- maksimaalne jõud;
- nn *basic*'ut kasutatakse nõrgematele lihasgruppidele aastaringselt 2–4 korda nädalas.

3.3. Kiirus:

- kiiruse arendamine toimub kiirusjõu arendamise kaudu;
- harjutused peavad seostuma võistlusharjutuse omapäraga;
- vajalik närvisüsteemi optimaalne seisund, vältida väsimuse arenemist;
- 5–15 sekundi pikkused maksimaalse võimsusega spurdid;
- põhiliseks meetodiks on kordusmeetod;
- tehnika täiustamiseks sooritatakse harjutusi 90% maksimaalsest kiirusest;
- kiirusjõu arendamisel kasutatakse kergete ja raskete koormuste vaheldumist, rõhuga algkiirendusele.

4. Murdmaasuusatamise osakonna õppe-treeningtöö korraldus

4.1. Praktiline õppetöö:

- Tunniplaanipõhine õppetöö toimub Kubija spordibaasis ja treeningud toimuvad välitingimustes. Erialased treeningud toimuvad periooditi Haanjas ja Otepääl.
- 15–24 päeva pikkuste treeninglaagrite korraldamine suvisel ettevalmistusperioodil.
- Edasijõudnutele võistluseelne ettevalmistus oktoobris 6 päeva suusatunnelis ja novembris 12 päeva lumelaagris Põhja-Soomes
- Võistlusperioodil osalemine Eesti suusaliidu kalenderplaani võistlustel, Võrumaa kohaliku kalenderplaani võistlustel ning treeningvõistlustel
- Omaealiste rahvusvahelistest tiitlivõistlustest osavõtt

4.2. Teoreetiline õppetöö:

- treeningplaanide koostamine ja arutelu;
- treening- ja võistlusanalüüsid videomaterjali põhjal;
- suusatehnika, võistlusvalmidus ja taktika;
- võistlusmäärused;
- suusahooldus;
- meditsiiniline kontroll sportlase tervislikust seisundist;
- piisava teoreetilise andmebaasi andmine iseseisvaks spordiharrastuseks.

4.3. Omandatavad oskused

4.3.1. ALGETTEVALMISTUSE ASTE:



Huvi tekitamine murdmaasuusatamise vastu, mitmekülgset erinevate kehaliste võimete arendamine võimalikult palju mängulises vormis.

Õpilased:

- õpivad suusatehnikat;
- saavad aru klassikalise ja vabatehnika põhialustest;
- õpivad suusarolleritel liikuma;
- saavad aru treeneri antud juhustest;
- arendavad oma kehalisi võimeid vastavalt vanusele.

4.3.2. ÕPPE-TREENINGU ASTE

Õpilased:

- õpivad ja täiustavad suusatehnikat;
- õpivad ja oskavad klassikalise ja vabatehnika sõiduviise nii suuskadel kui ka ruusarolleritel;
- osalevad erinevatel võistlustel;
- oskavad hooldada oma suusavarustust;
- kehalise arengu progresseeruv tõus läbi treeningettevalmistuse;
- käivad igal aastal spordimeditsiini keskus arstlikul kontrollil.

4.3.3. MEISTERLIKKUSE ASTE:

- sportlane on jõudnud Eesti noortekoondise liikmeks ja/või kandidaadiks;
- sportlane on jõudnud omaealiste tiitlivõistluste koondise liikmeks;
- sportlane on jõudnud Eesti noorte meistrivõistlustel NM 16, 18 vanuseklassides kohtadele 1–6 ja NM 20 vanuseklassis kohtadele 1–3.