

VÕRU SPORDIKOOLI ORIENTEERUMISE AINEKAVA

1. Orienteerumise osakonna tegevuse eesmärgid ja ülesanded

1.1. Lastele ja noortele täiendavate sportimisvõimaluste loomine, noorte 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. Talendikate noorte leidmine ja ettevalmistus tiptulemuste saavutamiseks rahvusvõistkonna liikmena maa- ja tiitlivõistlustel.

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

1.6. Õpetada noortele orienteerumist õppekavas käsitletud ja väljatöötatud metoodika alusel.

1.7. Kasvatada hea taseme ja oskustega orienteerujaid spordikooli erinevate vanuseastmete esindusvõistkondadele.

2. Orienteerumise õppe-treeningtöö ajaline jaotus

Orienteerumise mitmeaastane õppe-treeningtöö koosneb aastastest makrotsüklitest, mis jagunevad omakorda ettevalmistusperioodiks (01. detsember – 01. aprill), võistlusperioodiks (01. aprill – 01. oktoober) ning sügiseseks üleminekuperioodiks (01. oktoober – 31. november).

2.1. Ettevalmistusperiood

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

Ettevalmistusperioodi treeningutel kasutatakse teoreetiliste teadmiste omamist ja täiendamist klassiruumis ning maastikul, jooksu erineva intensiivsuse tsoonides, jooksutehnika harjutusi, jõutreeninguid, rattasõitu, suusatamist.

Ilmaolude spetsiifika tõttu kasutatakse talvel põhivastupidavuse arendamiseks palju suusatamist ja intensiivsuse tõstmiseks suusaorienteerumist.

2.2. 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. Teoreetiline oma ja teiste läbitud radade analüüs klassikaliste ja kaasaegsete abivahendite (GPS jms) abiga.

2.3. Üleminekuperiood

Langetada treeningmahtu ja intensiivsust treeningutel, tegeleda teiste spordialadega, kasutada mängulisi tegevusi. Kasutada individuaaltreeninguid.

Tagada tervislik seisund, mis võimaldab suuremahulist treeningtööd ettevalmistusperioodil.

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

3. Põhiliste kehaliste võimete arendamine orienteerumises

3.1. Vastupidavus:

- põhivastupidavus – töö intensiivsus kuni aeroobse läveni;
- erialane vastupidavus – töö intensiivsus, kus alumine piir on aeroobne lävi (Aer.I.) ja ülemine piir anaeroobne lävi (An.I.);
- 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.

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.

4. Orienteerumise õppe-treeningtöö korraldus

4.1. Praktiline õppetöö

Tunniplaani põhine õppetöö toimub:

- Kubija spordibaasis, kus treeningud toimuvad välitingimustes;
- Võru spordihallis;
- võimlas.

Erialased treeningud toimuvad maastikul erinevates kohtades üle Eesti.

Treeninglaagrite korraldamine:

- talvisel koolivaheajal (sõltub ilmatingimustest);
- kevadisel koolivaheajal lühilaager;
- suvel osalemine üleriigilisel orienteerumislaagril 6 päeva ja OK Võru korraldatud lühilaagritel (ca 7–10 päeva)

Võistlusperioodil osalemine Eesti Orienteerumisliidu kalenderplaani võistlustel, orienteerumispäevakutel, jooksusarjade treeningvõistlustel.

Omaealiste rahvusvahelistest tiitlivõistlustest osavõtt.

4.2. Teoreetiline õppetöö:

- treeningplaanide koostamine ja arutelu;
- treening- ja võistlusanalüüsid GPS, Video- GoPro põhjal;
- orienteerumistehnika, taktika ja psühholoogiline valmidus;
- võistlusmäärused;
- esmaabi;
- meditsiiniline kontroll sportlase tervislikust seisundist;
- piisava teoreetilise andmebaasi andmine iseseisvaks spordiharrastuseks.

4.3. Omandatavad oskused

4.3.1. ALGETTEVALMISTUSE TASE:

- Huvi äratamine mitmekülgse sporditegevuse ja orienteerumise vastu.
- Tervise tugevdamine ja kehaliste võimete: vastupidavuse, jõudu, painduvuse, osavuse, koordineerimise ja kiiruse arendamine.
- Orienteerumise põhiliste tehnikaelementide õpetamine – kaardi olemuse mõistmine, ilmakaarte ja tingmärkide õppimine, liikumine kaardiga maastikul orienteerumisjooksu taktika algteadmiste õpetamine.
- Kollektiivsustunde kujundamine.
- Suhtumise-hoiakute, tahtelis-moraalsete omaduste arendamine ja kujundamine.
- Käitumisnormide kujundamine.

4.3.2. ÕPPETREENINGTASE:

- Kõikide tehnikaelementide mitmekülgne täiendamine, jooksutehnika täiendamine.
- Üld- ja erialase kehaliste võimete jätkuv täiustamine.
- Orienteerumise tehnika ja taktika põhialuste kindel omandamine ning täiustamine.
- Osalemine võistlustel.
- Võistlustegevuste detailne kavandamine ja omandamine.
- Kohtuniku tegevuse omandamine ja täiustamine.
- Rajaläbimise analüüs.
- Psühholoogiline ettevalmistus ja selle arvestamine treeningutes ja võistlustel.
- Tehnikavigade analüüs pärast võistlust ja põhjuste selgitamine.

4.3.3. MEISTERLIKKUSE TASE:



- 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 13.
- Sportlane on jõudnud rahvusvahelistel tiitlivõistlustel kohtadele 1–6.

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 teab, kus asub esmaabi kapp Kubijal või esmaabi kott (treeningutel välistingimustes), kuidas tuleb tegutseda ning kuhu tuleb pöörduda vigastuse tekkimise korral.

5.3. Sportlane oskab hinnata maastikul ja linnatänavatel (sprindiorienteerumine) võimalike ohte ega sea oma tegevusega ohtu oma tervist, täidab treeneri poolt antud soovitusi (korraldusi).

5.4. Sportlane suudab iseseisvalt (alates õppetreeningastmest) treenida ohutult jõusaalis ja muudel vahenditel olles selleks treenerilt saanud vastavad juhised.

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

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

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