



**NOORTE
TREENINGU
ALUSED**

SUUSA

HÜPETES



**NOORTE
TREENINGU
ALUSED**

SUUSA

HÜPETTES

EESTI SUUSALIIT

2007

Kõik õigused seadusega kaitstud.

Copyright: Eesti Suusaliit, 2007

ISBN

SISUKORD

| | |
|--------------------------------------|----|
| NOORTE TREENINGU ALUSED SUUSAHÜPETES | 6 |
| LASTE SUUSAHÜPPEKOOL | 15 |
| ALGAJA TREENING | 19 |
| SUSAHÜPETE TEHNIKA | 21 |



NOORTE TREENINGU ALUSED SUUSAHÜPETES

1. Kehaline kasv ja areng

Närvisüsteem – peajaaju – seljaaju – lihastik

Reguleerib lihaste tegevust tahtlikult või teadvustamata

Bioloogiline vanus – võetakse arvesse lapse kasvu ja arengu poolt toimuvaid muutusi, välja arvatud kehaehituses ning psüühilises ettevalmistuses.

Närvisüsteemi varajane areng enne puberteediiga tagab üldoskuste omadustele hea põhja. Lihaskonna suhteline osa keha kogukaalust kasvab puberteedi ajal – jõu lisandumine. Lihaskonna, kõõluste ja liigesidemete kasv teeb võimalikuks treeningu efektiivsemaks mutmise murdeas.

Laste ja noorte hingamis- ja vereringesüsteem on vägagi kohanemisvõimeline ning selle kasvu kiirenemine murdeea eel võimaldab lisanduva aeroobse treeningu alustamist juba enne murdeiga.

2. Kogu lapsepõlv on motoorse õppimise kuldaeg:

- liigutuste omandamine, spetsialiseerumine ning muutumine peenetundelisemaks

- oskuste kinnistumine ja kasutamine eri olukordades erinevate variatsioonide ja kooslustena

Pingutus on ajude toit!

Jämemotoorne etapp

- liigutust kogetakse esimest korda terviklikult
- liigutusest moodustub teadlik mudel, selge eesmärk, mille poole püütakse
- õpitakse liigutuse põhipilt, ei ole veel viimistlust
- mõtlemine – keskendumine

Juhendamises tähtis tegevuse näitlik esitamine, julgustamine ja motivatsioon. Tagasisides keskendutakse suurtele põhilisematele vigadele.

Peenmotoorne etapp

- korduv sooritamine muudab liigutusemudeli kesknärvisüsteemi teadvustatud liikumispildiks
- suured vead kõrvaldatakse, tarbetud liigutused kaovad ja liigutuste piir täpsustub, liigutus muutub efektiivsemaks ja sujuvamaks
- automatiseerumine, mõtlemise osa väheneb

Juhendamises motiveeritakse last kordama liigutust edasi ja parandama liigutuse kvaliteeti. Tähelepanu keskpunkti võetakse väikesed vead.

Liigutuse stabiliseerumine

- korduste abil õpitakse liigutustegevus üle. Ta säilib kesknärvisüsteemis pikka aega ning on sealt taastatav
- liigutuse peenmotoorika on tipus, välised ja sisemised tegurid näit. ilmastikutingimused ning hirm ei mõju tegevusele häirivalt
- mõtlemise ja keskendumise tarve on vähene, liigutuseaistingu ja sisemise tagasiside tähtsus kasvavad.

Automatiseeritud suusahüppesoorituseni viivad tegurid (algajate juhendamine):

- tuhandeid õigeid kordusi mäel ja kuivalt
- vale liigutustegevus – püsivat viga raske kõrvaldada
- põhiliigutus korralikult algul õiges järjekorras – õige asend (kehaehitusele vastav), jalgade sirutus, vastu hoovõturada tõukamine, hüppeliigete tunnetamine, ülakeha valitsemine, maandumine

Motoorset õppimist takistavad tegurid:

- õpi märkama ning kindlaks tegema võimalikud õppimist piiravad tegurid, kõrvalda need tegurid, mis võivad takistada last sooritada neid tegevusi, milleks tal on potentsiaali
- **hirm** – vahendid ja tingimused korda
- **väsimus** – viib keskendumisvõime alla, vigade võimalus kasvab
- **nõrk eneseuhkus** – võrdlus vaid eelneva sooritusega, mitte teistega
- **stress** – tekitab survet, näitamise tarvet ja liigset pinget
- **kriitika** – karm arvustus vähendab motivatsiooni
- **juhendamisest aru saamine** – mitte liialt keerukat keelt, tagasiside
- **õpetusmeetod** – alati eelnevalt planeeritud
- **tingimused** – hoolitse turvalisuse pärast
- **varustus** – hoolitse ohutuse ja praktilise sobivuse pärast

Lase lapsel ise valida, tema enda tingimustel!

NOORE SPORTLASE PSÜÜHILINE KASVAMINE

3 esimest kasvuaastat

- kõige kiirem arenguetapp, käimine, rääkimine
- õppimine läbi matkimise
- liigutusmallide aluse loomine
- trotsiiga 2,5-3 aasta vanuselt

4-7 aastasel, kooliküpsus

- suur liikumise tarve
- teadmiste saamise soov
- koostöövalmidus
- iseseisev mõtlemine
- liigutusmallide parim õppimisiga

8-13 aastasel, esipuberteet

- sünnib armastus erinevate alade vastu
- laps tajub reegleid
- sõprade tähtsus kasvab
- vanemad, õpetajad, treener tähtsal kohal
- iidolite tähtsus suur
- eri alade tehnikate alused

14-17 aastasel, puberteet

- teine trotsiiga
- mässuperiood, rasked reeglid
- sõprade tähtsus kasvab
- treener on tähtis
- harrastuste tähtsus kasvab
- väljalangemine suur
- paarisuhted
- jõud ja vastupidavus

18-20 aastasel, noorukiiga

- lõplik alade valik tehtud
- algab teadlik alale suunatud treening
- treeneri tähtsus suur
- eesmärk - töö
- treenimise õppimise ja õpetamise tähtsaim etapp
- treener peab suunama kõik teadmised-oskused sportlasele
- iseseisvumise aeg
- paarisuhe süveneb
- eemaldumine teiste poolt antud eeskujudest

LASTE PSÜÜHILINE ARENG

Mõtlemine

- tähelepanu- ja hinnanguvõime arenevad
- ettekujutuse moodustamine
- rääkimis- ja vestlemisvõime

Eelkooliealine laps mõistab asju konkreetsetl.

Kognitiivse arengu kaudu hakatakse aru saama abstraktsematest mõistetest.

Lihtsalt keerulisemale.

Selged juhendid ja lihtsad reeglid.

pea meeles laste ja noorte maailma!

Tunded

Positiivse tunnetepagasi arendamise eeldusteks on avatud, soojahingeline ja tunneterikas õhkkond.

Kuula lapsi, vestle nendega!

Ole avatud ja õiglane oma tunnetes!

Lase lastel näidata oma tundeid!

Tunne kõiki rühma lapsi!

Näita välja huvi kõigi vastu!

Loo avatud õhkkond!

Puuduta!

Identiteet

Püsiva minantunde seisund ehk arusaamine iseendast.

Vanemad, õpetaja, sõbrad, treener/juhendaja.

Õnnestumise kogemused, oma keha tundmine ning selle valitsemine.

Head minatunnet omav võtab arvesse ka teisi, oskab keskenduda ning võtab end sellisena kui ta on.

Aita kaasa laste minatundele rühmahinge arenadaid tegevusi, loo positiivne õhkkond, anna alati positiivset tagasisidet.

Iseseisvus

Suusahüpped on individuaalala, kus iseseisvuse tähtsus tuleb esile.

Hüppajat tuleb õpetada vastutama enda, varustuse ja kogu tegevuse eest.

Pane lapsed iseenda eest vastutama (vahendite tagastamine jne.).

Treeningukord loob mängureeglid.

Lapsed peavad õppima vastutama tagajärgede eest.

Eesmärk:

iseseisvalt tegutsev, mõtleb, teistega arvestav positiivne realist?

Õppetegevus:

juhendaja – ärritus – sportlane – sooritus

Õppimine ja mälu

Ülekandemõju e. transfeer

Positiivne ülekandemõju on näit. palliviskamisest kettaheitmesse siirdumine.

Negatiivne ülekandemõju on kõrgushüppe tõukelt kaugushüppe tõukele üle minek.

Mäletamine

Pidev kordamine ja harjutamine paljusid aistinguid kasutades – juhendatav mäletab ka liigutuse detaile.

Õppimismeetodid

Vaatlus-õppimine

- liigutus – katsetamine (videolt hüpete vaatamine)

Tegevus-õppimine

- tegevusest tuleb tunnetus, millest saadakse tagasisidet (imitatsioonhüpped treeneriga, ala treening mäel)

Kujutlus-õppimine

- mõtetes luuakse ettekujutus liigutusest ja nii parandatakse sooritust (näit. enne hüppe alustamist käiakse kogu tegevusetsükkel osade kaupa läbi)

Verbaalne õppimine

- selgitatakse liigutustervikut näit. rääkides treeneriga liigutuste osadest

Õpetamine

Motiveerimine

- tekitatakse õppimistahe (jutustus tippsportlasest), sageli palja tegevuse katsetamine

- kujutluse andmine – moodustub pilt tegevusest (mudel liigutuse selgitamine)

- harjutamine – etapp-etapilt tegevus läbi teha – tagasiside. Suusahüpete treening on põhiosas oskuste treening, tuleb õpetada korralikult keskendumise igale tegevusele

- muundamine – detaile ja raskust liigutustesse. Liiga varases etapis võib olla negatiivne mõju.

Tagasiside andmine

Paranda vigu pärast mitmeid kordusi, algul juhuslikke vahelduvaid vigu – leia liigutusi segavad, korduvad vead.

Esimesed nädalad-kuud tähtsad – tagasiside täpne ja põhjendatud.

Vaid üks või kõige rohkem kaks asja korraga (eelkõige hüppemäel).

Tähelepanu põhiasjadele ja vea parandamine liigutuse kulgemise järjekorras.

Positiivne, toetav tagasiside!

Näit. tagasiside tehnika õppimisel:

| | |
|--|--|
| <i>Tagumik on liiga all, laskud kui part</i> | – tõsta veidi tagumikku |
| <i>Ära küükita hoovõtul</i> | – suru rindkere rohkem vastu põlvi |
| <i>Ära hoiä käsi all</i> | – tõsta veidi käsi |
| <i>Ära unusta hoovõtuasendit,</i> | – hoovõtt on juba hea, püüa järgmisena tunnetada tõuget |
| <i>ära tõuka ülakehaga</i> | – rohkem jalgadega ning hoiä ülakeha tõukel madalamal. Hästi! |
| <i>Tõuge biline, ära jää ootama</i> | lasku hoovõtuasendis pingevabalt ning ürita vaid korralikult tunnetada äratõukelauda kui tõukad |
| <i>See lendu tõus võiks olla sujuvam,</i> | – hea tõuge, pea meeles lennu õhulisust, |
| <i>ära roni nü kiiresti suuskade vabele</i> | – hoiä ülakeha veidi kõrgemal |

Kokkuvõte

Kogu lapsepõlv on motoorse õppimise kuldaeg (üld- ja spetsiaaloskused).

Automatiseerumine – õigete korduste läbi õpitakse liigutustegevus üle.

Motoorset õppimist takistavad tegurid – hirm stress, väsimus, tingimused.

Psüühiline areng – autoriteedid, iidolid, reeglid, sõpruskond.

Tunded – positiivsed tunded, turvaline tundeküllane õhkkond.

Õnnestumise elamused: terve, hea omatunne.

Õpetamine – motiveeri, harjuta, anna tagasisidet.

Õppeolukorra korraldamine

Treeneri/juhendaja töö – õpetamine ja rühma haldamine

Selged käitumisreeglid – tegutse alati ühtemoodi, õpetus sujub sundimatult

Nõuandeid:

- alati enne treeningut rühm kokku võtta, selgitada reeglid, treeningu sisu, keskendutakse järgnevale tegevusele
- aseta rühm selliselt, et kõik näeksid sind, näit. poolkaares, lapsed istuvad, eelkõige siis kui uut asja selgitatakse
- kõrvalised tegurid miinimumi (mänguvahendid käest ära, välised ärritajad)
- kutsu rühm kokku selge nõudega, ära salli viivitust (reeglid on kõigi jaoks)
- vaheta oma kohta
- ära sõima kedagi ega mine endast välja (pea meeles, et sina oled juhendatavate jaoks)
- kui reegleid ei järgita – neljasilma vestlus, too välja positiivset, eeskujud, toeta
- ettevalmistused (treeningpaigad, grupeerimise põhimõtted)

Õpetamise mudel näit. spetsiaalne tõuke imitatsioon vm. uus asi

- motiveeri, tekita õppimissoovi, oskuste treening suhtes erialatreeninguga
- loo eeskuju õpilastele
- lase noortel proovida tegevust mõned korrad
- üldine tagasiside – mitmel läks hoovõtuasendis keharaskus liialt varvastele, üritage tõugata rohkem täistallalt
- loo uusi malle ning too välja põhitegurid – rõhuta korraga kõige rohkem kahte asja (vaadake kand peab hoovõtuasendis olema vastu maad ja ülakeha on suhteliselt madalal)
- juhi treeningut, arenda etapiselt, täpsusta tagasisidet, pürgi terviklikule tegevusele (sirutus ok, põlved sirged, käed, hüppeliigesed...)
- nõua alati õiget sooritust, et liigutus automatiseeruks, see saavutatakse vaid korduvate õigete sooritustega, keskendumine.

LASTE JUHENDAMISE ÜLDISED PÕHIALUSED

Lapsed ei ole täiskasvanute vähendatud mudelid:

- eri tegevusviisid ja teadmised
- kuidas äratada huvi hüppamise, jooksmise, mäest laskumise ja kiiruse vastu

Lastega käitumine:

- juhendaja eeskuju tähtis
- positiivsus, toetus, näited
- enne treeningut kogunetakse kokku, kus käiakse läbi eelseisev treening, mängureeglid jne.
- kontakt võimalikult paljude lastega
- tagasiside tegevusest selge, ”lapsekeelne”

Juhendaja tegevus eelkoolialiste lastega

- lühike keskendusvõime – eelnev tegevuse planeering, rühm kohe tegutsema
- uudishimu ja proovimistahe – mängude ja tegevustvõtete sagedane muutmine (varuplaan, vahepausid)
- fantaasia – motiveeri fantaasiaga, rollimängud
- mallide kaudu õppimine – selgita vähe näita palju, näita ka ise ette (eeskuju)
- kasuta kõiki aistinguid – paku ärritajaid kõigi aistingute kaudu, ”kuidas tundub”, demonstreeri, kuula ära)
- madal kriitika tunnetus – positiivne tagasiside
- turvalisuse tarve – selged reeglid, treeningu edenemine, hoolitsus terviklik mitte ainult treeningu sooritamise üle
- rühma tegevus õpetuses – harjuta tegevusi rühmas lühikeste etappidena
- närvikava parim tegevusetapp – palju ärritajaid põhioskuste kaudu, suuremate tasemele vastavaid, kombinatsioonid

Juhendaja tegevus 7-10 aastastega

- huvi vaheldub, keskendumisvõime nõrk
- rühmategevus
- võistlustahe
- iseteadvus areneb, kriitikatunne
- erinevad sotsiaalsed lähtekohad
- asistingute kaudu õppimine
- soov õppida kõik korraga, kuid võime käsitleda vähe korraga
- liigutused automatiseerimata
- kehaline areng etapiline, keha mõõtude muutumine
- laste erinevused psüühilises kehalises arengus suured
- energiatoodang aeroobne
- luud arenevad kiiresti
- ei tunne temperatuuri vaheldust
- mitmekülgsus, treeningu vaheldus
- töö paarides ja rühmas, rollimängud, selged reeglid
- soovivad "fair play" võistlused
- toetus, positiivne tagasiside
- võrdõiguslikkus, igapäevase tähelepanu pööramine, turvalise ja loodetava õhkkonna loomine
- kasutatakse kõiki õppimiskanaleid, selge ettenäitamine lühike selgitus, liigutuse proovimine, rütmi kuulamine
- rõhutada ühte asja korraga ning keskenduda sellele
- aega harjutamiseks, proovimiseks ning oskuse küpsemiseks
- tuleb aru saada et kohmakus ja kõikumine tasakaal, tulenevad sellest, mitmekülgsete oskustreeningud
- treeningrühmade moodustamine arengutaseme järgi
- tuleb vältida pikki, anaeroobseid pingutusi
- jõuharjutused vaid oma keha raskusega
- tuleb jälgida, et laps riietuks õigesti ja jooks piisavalt

Treener/juhendaja on kasvataja

- perekond on alustugi – vanemate toetus, selgeks teha ülesannete jaotus
- koolis käik, õppimine – vaja rõhutada selle tähtsust
- töö – kõigist ei tule professionaale
- vaba aeg – sport on hea vaheldus, aja kasutus
- avalikkus – head eeskujud

Ülesannete jaotus noorte treeningus

Treener/juhendaja

- juhendab, õpetab, vastab, teab, austab lapse ja vanema suhet, informeerib, arendab tegevust ja iseennast, vestleb, algatuste tegija

Vanemad

- toovad kohale, muretsevad varustuse eest, toetavad, innustavad, loovad põhja lapse ja juhendaja vahelisele suhtele, ei avalda survet, ei ole treener

Kasvatatakse koos!

Spordiga seoses süündivad positiivsed elamused on keskseteks lapse mina-pildi ning eneseteadvuse arengule ning sotsialiseerumisele.

Laps õpib spordiharrastuse kaudu mõistma ka negatiivseid tundeid.

Mitmekülgset spordialad kasvatavad last koosvastutusele ja pingetaluvusele. Võistkondlikel mängudel peab laps järgima ja täitma ühiseid reegleid ning kohanema nendega, mis aitab omandada ka ühiskondlikke norme.

Sport võib positiivselt mõjutada ka koolis edasi jõudmist. Õpetajate arvamuste kohaselt on lisandunud kehalise kasvatus tundide arv parandanud ka õpilaste käitumist. Laialt on tuntud Kanada algklasside õpilaste peal tehtud uuring, kus tõdeti viie kehalise kasvatus tunni nädalas viidud tundide mahu mõju ka teiste ainetes positiivsele õpisaavutustele. Ka neis ainetes, kus tundide maht vähenes kehalise kasvatus tundide arvelt.



LASTE SUUSAHÜPPEKOOL

KEHALINE TREENING

Laste treeningu üldpõhimõtted

- oskused on kõige alus
- ala analüüs
- võta arvesse "rasked" perioodid noorte arengus ning õppimiseeldused
- õpetamise seaduspärasused
- individuaalsed arenguetapid/erinevused (treeninguaastad, kehalise arengu etapp)

OSKUSED

Üldoskused – lai liigutustepagas areneb välja mitmekülgsest sportlikust liikumisest

Erialased oskused – võime õppida ja kohandada tehnikaid võimalikult efektiivselt, võime valitseda ja õppida uusi ning raskeid olukordi

Oskuste erinevad osad:

- tasakaaluvõime – tasakaalu valitsemine paigal ja liikumisel
- kinesteetiline eraldusvõime – võime kasutada ära lihastest ja liigestest saabuvat tagasisidet
- orienteerumisvõime – võime määratleda keha asendit ning liikumist
- reaktsioonivõime – võime reageerida eri aistingute ärritusele
- rütmivõime – võime rütmitada eri liigutusteosi teistega või ühendada liigutuste seeriaid

Oskuste treenimise põhimõtted:

- võta arvesse laste arengu erinevad etapid
- palju ja mitmekülgseid ärritajaid
- harjutuste raskusastme muutus
- võta arvesse individuaalseid erinevusi (igaühele oma väljakutseid ja õnnestumist)
- oskused ei arene väsinud olekus
- palju õigeid kordusi

Erialased oskused

- erialatreening üksi ei saa toota nõ. automatiseerumist
- kuivtreeningud toetavad erialast sooritust
- jaota terviksooritus osadeks
- imitatsioonhüpped, lennuasend, maandumine ...

KIIRUS

- reaktsioonikiirus
- plahvatuslik kiirus
- liigutuslik kiirus
- kiirusvilumus

Reaktsioonikiirus

- võime regeerida võimalikult kiiresti välisele ärritusele
- aeg, mis kulub ärritusest tegevuse alguseni
- lihthereaktsioon / valikreaktsioon
- treeningutel erinevaid ärritusi
- keskendumise tähtsus

Plahvatuslik kiirus

- üksiku liigutuse võimalikult kiire esile kutsumine (atsükliline)
- stardikiirus
- sõltuv jõu tasemest
- oskus ja lödvestus

Liigutuslik kiirus

- vajatakse jätkuvates (tsükliline), rütmiliselt korduvates liigutussarjades
- liigutuste tiheduse (frekvenssi) sooritusvõimsuse lisamine
- elastsus, lödvestus, jõutase
- kahevõistluse sprindidistsid

Kiirusvilumus

- võime kasutada ära saavutatud füüsilist kiirust erialasel sooritusel
- üldoskus
- erialane oskus

Kiirusomaduste peamised põhimõtted:

- kiirus areneb aeglaselt, kuid arenguvõimalus on suur
- pärilikud tegurid, rakuehitus ja -suhe
- oskuslikud tegurid mõjutavad tulemust
- harjutused treeningu alguses
- harjutustes alati täielik taastumine korduste vahel
- spetsiifilisuse põhimõte, erialased liigustrajektoolid

JÕUD

- kiirusjõud
- maksimaaljõud
- vastupidavuslik jõud

Dünaamiline lihastegevus

- kontsentriiline
- ektsentriiline

Staatiline lihastegevus

Kiirusjõud

- võime toota lühikese ajaga võimalikult suur jõutase
- lihastöö võimsus kasvab ning eeldused erialaseks soorituse arenguks kasvavad
- stardikiirendused, hoota kaugushüpe, erialased tõukeliigutused, kordushüpped

Maksimaaljõud

- suurim jõu tase, mida lihaskühm toodab ühekordse kokkutõmbega
- staatiline ja dünaamiline jõutootmine
- lisaraskused alles pärast "kasvuhüppe" lõppedes
- tehnikatreening
- kerelihased – jõudu vajav liigutus algab kerest edenedes ahelana, kerelihased toetavad selgroogu
- lihasmassi kasvu vältimine

Vastupidavuslik jõud

- võime hoida jõutaset võimalikult kaua
- vastupidavusliku jõu treenimisega parandatakse üldiseid vastupidavuslikke eeldusi
- ka suusahüpetes on vaja vastupidavust
- treeningmeetodina ringtreening (üldine lihastreening jalad, käed, kõht, selg)

Laste jõutreening

- ilma lisaraskusteta
- sooritustehnika õpetamisega (trajektoorid, liigesenurgad)
- korduste ja harjutuste vaheldus
- väldi kõvasid lööke
- lihashooldus

VASTUPIDAVUS

- aeroobne vastupidavus
- anaeroobne vastupidavus

Laste vastupidavustreening

- vastupidavustreening on üldiseks aeroobseks põhjaks spordikarjäärile
- vahelduv, mitmekülgne ja lapse fantaasiamaailma ning tegevusharjumustega sobiv treeningmeetod
- väldi äärmuslikke lühiajalisi maksimaalsooritusi (piimhappe kõrvaldusmehhanism ei ole veel piisavalt arenenud)
- mängud, võistlused, aeroobsed distantsid

LIKUVUS

- liikuvuslikud piirangud võivad olla arengu takistuseks isegi tipptasemel
- eluviis juba noorelt
- hommikuvõimlemine, alg- ja lõpuvenitus, liikuvust arendavad harjutused
- võimaldab lihaskonna arengut
- hoiab ära vigastusi



ALGAJA TREENING

ALUSTAMINE

- pea meeles laste juhendamise põhitõed kohe algusest alates
- suusamaal õppimine murdmaasuuskadel või saalitreening
- anna tunnetus hüppamise saladustesse, vaimusta lapsi hoo, lennu jm. sellisega
- taga jätkuvus
- planeeri tegevus aegsasti (2 juhendajat, 20 last)

NÄDALA PROGRAMM ALGAJALE

- kuivtreeningu tähtsus algusetapil (hüppamise tahe)
- mitte liiga palju tegevusi
- muud harrastused toetavad üldoskuse arendamist, kooli osa
- mitu korda oleks algajale sobiv?
- saalitreening-suusahüpped-kooli kehaline tund-suusahüpped-suusamaa

HOOVÕTUASENDI ÕPETAMINE (saalis kuivalt või murdmaasuuskadel)

- pingevaba asend, raskus ees
- jalad suusaraja laiuselt
- kannad ja päkad maas
- sääre nurk
- kere üle põlvede
- käed taha
- vaade, peasend

Hoovõtuasendi õppimine kestab kogu suusahüppekarjääri aja!

ÄRATÕUGE

Äratõuget peetakse üldiselt kõige tähtsamaks osaks kogu sooritusel.

Äratõuge määrab lendu mineku kiiruse, tõukenurga, pöördemomendi ning hüppaja asendi õhulennu ajal. Suusahüpete tõuge toimub võrdlemisi rasketes ja muutuvates oludes. Tõukeaeg on lühike (0,25-0,35 sek.) tingituna suurest kiirusest. Hoovõturaja kaar aga põhjustab hüppajale rõhu tunde, mis äratõukelaua tasasele osale jõudes kaob. Need asjad panevad erilisi nõudeid hüppaja oskuste tasemele ja lihas-närvisüsteemile.

Kuna lapsed tahavad hakata kohe kogu tegevust sooritama, oleks kasulik võtta kuivalt tõuked-
murdmaa-suuskadel kükist üleshüpped kohe esimeses treeningus.

- ülakeha eri osade pinged hoovõtul
- mitte liiga terav põlve nurk
- ülakeha valitsemine
- toetuspõlva tunnetamine tõukel
- käte valitsemine

Edene väikestest asjadest suurtele !

ÕHULENNU PÕHITÕED

- pinge hüppeliigestes
- v-asend
- puusa nurk
- põlvenurk
- käte asend

MAANDUMINE JALÕPULIUG

- maandumise õppimine tähtis kohe algetapil- automatiseerumine
- telemark-laskumine murdmaasuuskadel, poomihüpped
- väljaastet mõlema jalaga
- maandumisnõlva kaare läbimise rõhust tuleb teatada algajatele (vaade ette, käed tasakaaluks kõrvale)
- ka algaja hüpe ei lõpe õhulennuga, vaid tuleb hoolt kanda selle eest, et püsitakse püsti kuni lõpuni - kõik kukkumised võivad vähendada indu jätkata

EDASIJÕUDJA TREENING

- ebakindlus kadunud, teadlikud muudatused võimalikud
- oma seisukoht leitud
- üleliigsed liigutused kõrvale jätta
- asend püsib kuidagi ikkagi paigas
- tõuge kuival muutub efektiivsemaks
- õiged kordused
- oma isiklik varustus

”KUIVA PERIOODI” TREENING

- koostöö võimlemistreeneritega
- paar saalitreeningut nädalas
- mängud, vettehüpped
- tehiskattega mäel 1-2 x nädalas

Planeeri suvine treening vastavalt oma piirkonna võimaluste järgi!

SUUSAHÜPETE TEHNIKA

HOOVÕTT

TEHNIKA

1. Fikseeri oma harjumuspärane põlvenurk.
2. Siruta selg ja hinga sügavalt sisse.
3. Hoovõtuasendisse lasku nii, et raskuskese liigub ülevalt alla.
4. Raskuskese jaguneb tallale nii, et põid ja kand on võrdselt koormatud 50% + 50%
5. Pea all, suuna vaade ette.
6. Käed on paralleelsed kehaga ja sirged.
7. Säilita sama asend tõuke alguseni.



TUNNETUS

1. Tunneteta tasakaalu, hoida raskuskese pisut tugipunktist ees.
2. Hoida põidjäik ja tunneteta et, tald on võrdselt koormatud.
3. Hoida ülakeha ja käed pingevabad.
4. Säilita asend ja raskuskese hoovõturaja raadiuses, kus raskusjõud suureneb.
5. Säilita asend ja raskuskese kui jõuad sirgele osale (äratõukelauale) ja raadiuse survejõud kaob.

TÕUGE

TEHNIKA

1. Tõuget alusta õigeaegselt arvestades tõuke optimaalseks pikkuseks 6-8 meetrit.
2. Mida aktiivsem on hoovõtuasend, seda lühemalt on võimalik tõuget sooritada.
3. Soorita puusa pöörlev liigutus nii, et põlve ja suusavaheline nurk ei muutuks.
4. Põlvenurga säilitamiseks alusta tõuget aeglaselt ja lõpeta kiirenevalt.
5. Ülakehaga kasuta aerodünaamilist tõstejõudu. (optimaalse tõstejõu annab 100-110% ülakeha ja suuskadevaheline nurk).
6. Käed hoida külgedel ja vabad (kätelöök hüppemäel tõuget ei tugevda).
7. Pea asend ei muutu tõuke ajal.
8. Pöiadadega juhi suuski hoides neid võimalikult väljalennu trajektooris.



TUNNETUS

1. Tõuget alustades suuna lihasjõud järsult põlvest kanda.
2. Tunnetades raskusjõudu kannas alusta kiirenevat liikumist puusast üle põlveliigese.
3. Tõuke algus peab tunduma raske, keskmine faas kergem, lõpp terav.
4. Kogu tõukevältel hoida raskuskese võrdselt tallal.
5. Suuski tunneteta pöia kaudu, põid on jäik ja pingestatud sääresuunaliselt.







ÕHULEND

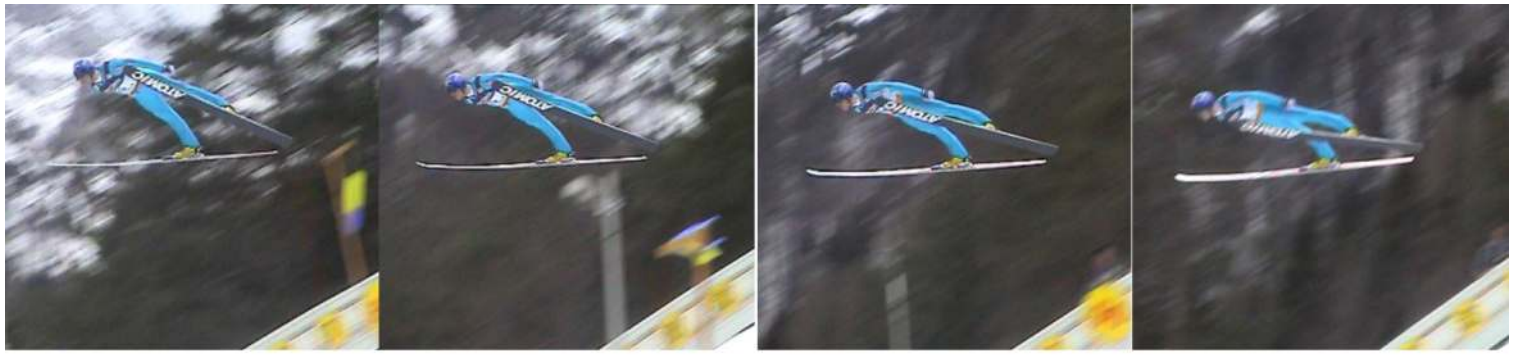


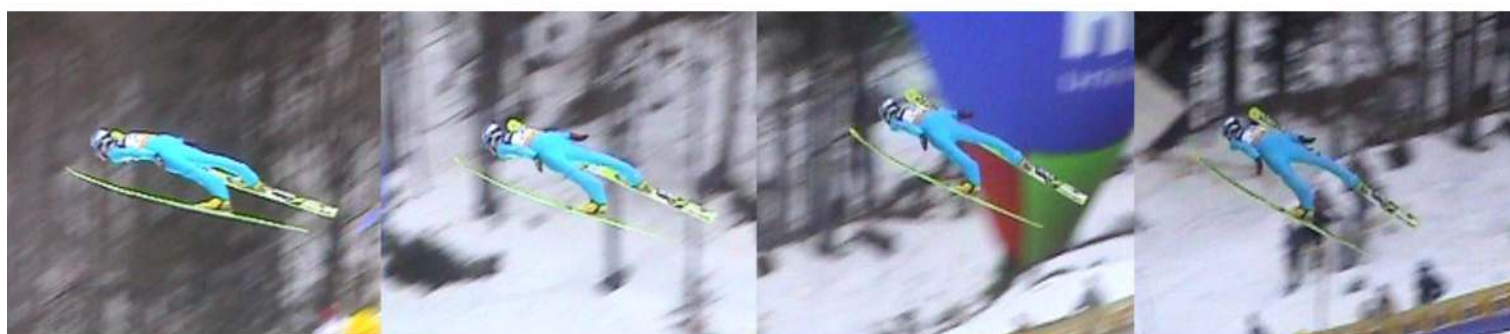
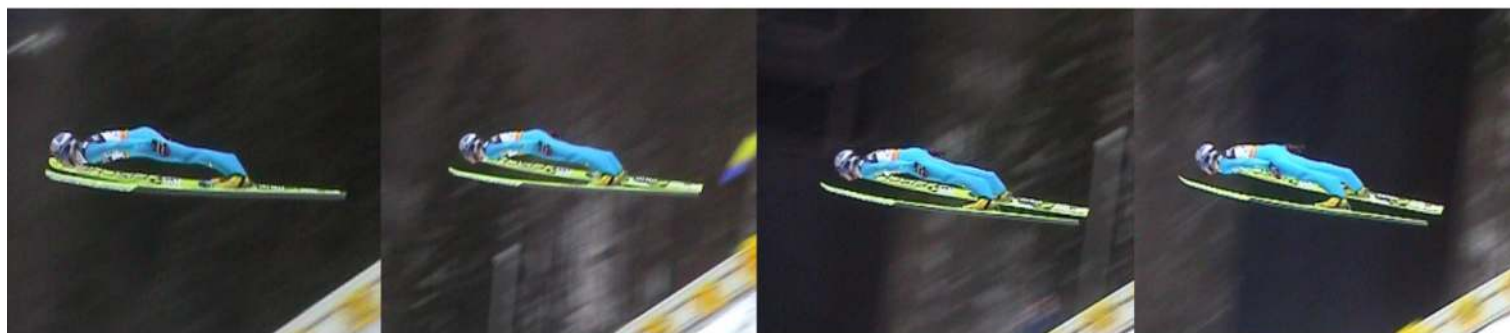
TEHNIKA

1. Hoida suusad võimalikult kaua lennutrajektoris. (suusad ei tohi järsult tõusta peale tõuget, samuti ei ole hea kui suusaninad peale tõuget esmalt langevad seejärel järsult tõusevad.)
2. V asendisse lenda sujuvalt, ent kiiresti.
3. Selleks vii esmalt jalad harki, siis pööra pöidasid.
4. Ülakeha hoida lennutrajektoris käed kehaga paraleelsed või veidi eespool.
5. Pea hoida vabalt, vaade suuna ette.
6. Hea lennuasendi puhul oled suuskadele horisontaalselt võimalikult lähedal.
7. Optimaalselt lai V asend tagab hea kandepinna.

TUNNETUS.

1. Tunnetada, et põid, põlv ja puus moodustaksid ühtse jäiga terviku.
2. Tõmba kõht sisse, ülakeha ja käed hoida vabad.
3. Kogu keha ja suusad moodustavad ühtse terviku, tunnetada õhkpatja.
4. Hea õhulennu ajal tunned kuidas õhkpadid sind kannavad ning kiirus kasvab.
5. Õhulennu lõppfaasis säilita pinget jalgades (ka pöidades) võimalikult kaua – nii on lihtsam maandumist alustada.







MAANDUMINE



TEHNIKA

1. Maandumist alustades hoia ülakeha asend lennutrajektooris.
2. Hoides põlved võimalikult kaua sirged, too jalad ette ja kontrolli põidadega suuski.
3. Vii jalg sujuvalt ette ja püüa maanduda võrdselt mõlemale jalale.
4. Käed hoia keha suhtes sümmeetriliselt all või kõrval.
5. Sõida asendit muutmata (telemark asendis) maandumisnõlva raadiusest läbi pidurdusmaa sirgele osale.
6. Võistlusolukorras on tähtis ületada tasakaalustatud asendis kukkumisjoon.

TUNNETUS

1. Valmistudes maandumiseks säilita puusa, põlve ja põiapinge.
2. Kokkupuutel maandumisnõlvaga jaota raskus võrdselt mõlemale jalale.
3. Maandudes säilita tasakaal ja jalgade jäikus.
4. Maandumisnõlva raadiust läbides säilita tasakaal.
5. Ülakeha ja käed fikseeri pingevabalt.





