

SULGPALL

I Üldsätted

1. Õppekava on õpingute alusdokument, mille järgi toimub õppe-kasvatuslik töö Pärnu Spordikooli sulgpalli osakonnas.
2. Õppekava on koostatud vastavuses spordikooli põhimääruse, huvikooliseaduse ja huviharidusstandardiga.
3. Õppekava on koostatud õppeaja kestvusega õpilase astumisest algettevalmistuse rühma kuni spordikooli lõpetamiseni meisterlikkuse vastava astme rühmas.

II Eesmärgid

1. Õppekava eesmärgiks on anda pedagoogidele juhendumiseks nende töös huvialastandardile vastav õppe-kasvatustöö sisu, vormi, järjepidevust ja kestvust kajastav alusdokument.
2. Võimaldada lapsevanematel saada teavet oma laste õppe-treeningtöö, õpitulemuste ja kehalise arengu kohta

III Ülesanded

1. Algettevalmistamisastme rühmadele (AE):

- 1) püsiva huvi kujundamine sulgpalliga tegelemiseks
- 2) igakülgse kehalise arengu ja tervise kindlustamine
- 3) tervisliku eluviisi ja „ausa mängu” põhimõtete kasvatamine
- 4) sulgpalli alustehnika õpetamine

2. Õppe-treeningrühmadele (ÕT):

- 1) funktsionaalsete võimete pidev arendamine
- 2) üldkehalise ettevalmistuse kindlustamine
- 3) spetsiaalkehalise ettevalmistuse kindlustamine
- 4) sulgpallimängu tehnika õppimine ja täiustamine
- 5) sulgpallimängu taktika õpetamine ja täiustamine
- 6) võistluskogemustega kindlustamine
- 7) sporditeooria lülitamine õppeprotsessi
- 8) psühholoogiline ettevalmistus aktsendiga tahtemaduste kasvatamisele

3. Spordimeisterlikkuse rühmadele (M):

- 1) sulgpallimängu tehnika/taktika pidev täiustamine
- 2) funktsionaalsete võimete arendamine tipptaseme võistlusteks
- 3) spetsiaalkehalise ettevalmistuse kindlustamine
- 4) vabariiklikest tiitlivõistlustest osavõtt
- 5) õppe-treeningtöö ja võistluste planeerimine
- 6) võistlusvormi ajastamine

- 7) eesmärkide, motivatsioonide püstitamine, korrigeerimine
- 8) psühholoogiline ettevalmistus võistlusteks
- 9) individuaalse võistlustaktika kujundamine
- 10) spordikohtuniku-, juhendajapraktika kindlustamine
- 11) spordikooli lõpetamine

IV Õppe-treeningtöö vormid

1. Praktilised ja teoreetilised rühmatunnid
2. Praktilised ja teoreetilised individuaaltunnid
3. Treeningtunnid individuaalse tööplaani järgi
4. Õppetunnid juhendajapraktikaks
5. Õppevõistlused kohtunikupraktikaks
6. Kontrollvõistlused
7. Õppe-treeninglaagrid
8. Tervistav-sportlikud laagrid
9. Suurvõistluste jälgimine ja analüüs
10. Videosalvestuste vaatamine ja analüüs
11. Meistriklassi võistlejate tundide ja võistluste jälgimine

V Sulgpallimängu õppematerjal

1. Teoreetiline ettevalmistus

- 1) Sulgpallimäng Eestis ja maailmas
- 2) sulgpallimängu mõju tervisele ja kehalisele võimekusele
- 3) sportliku edu alus: hea tervis, tervislikud eluviisid, sport
- 4) hügieenitingimused erinevates treening- ja võistluspaikades
- 5) teadmised isiklikust hügieenist, päevarežiimist, tervise karastamisest
- 6) arstlik kontroll, treenitus, ületreenitus
- 7) taastumisprotseduurid ja – vahendid
- 8) sporditraumad, põhjused, profülaktika
- 9) põhiteadmised sulgpallimängu tehnikast
- 10) põhiteadmised sulgpallimängu taktikast
- 11) sulgpallimängu õpetamise metoodilised alused
- 12) võistlused, võistluse eesmärgistamine, planeerimine
- 13) võistlusteks valmistumine; võistlustaktika, võistlustulemuste analüüs
- 14) treeningu planeerimine, treeningtsükliid
- 15) võistlus- ja tippvorm, ajastamine, taastumisvahendid ja -võtted
- 16) võistlust organiseerimise ja kohtunikutöö alused
- 17) võistlusmäärused ja kohtunikutöö

2. Üldkehaline ettevalmistus

- 1) lihtsustatud sportmängud- korvpall, värvapall, jalgpall
- 2) võimlemis- ja akrobaatikaharjutused koordineerimisele ja paenduvusele
- 3) ujumine
- 4) vastupidavust, kiirust ja jõudu arendavad harjutused
- 5) venitusharjutused

3. Spetsiaalkehaline ettevalmistus

- 1) harjutused kiirusliku vastupidavuse arendamiseks
- 2) harjutused tähelepanu kontsentratsiooni arendamiseks
- 3) harjutused kiirusliku jõu arendamiseks
- 4) harjutused koordineerimisele, hüppevõime ja paenduvuse arendamiseks

- 5) taastumist kiirendavad harjutused, protseduurid
- 6) lödvestusharjutused

4. Tehniline ettevalmistus

1. Reketid, pallid
2. Löögitehnika
 - 1) reketi põhihoie löögil
 - 2) reketihoided eri löögitehnikate korral
 - 3) reketi asend mängukeskuses
 - 4) ooteasend
 - 5) palling ja pallingu vastuvõtt
 - 6) põhilöögid otsajoonel, väljakul ja võrgus
 - 7) spetsiaallöögid /pette-, blokk-, stick- ja smashlöögid/
 - 8) löögid hüppel
 - 9) ründelöögid, kaitselöögid
 - 10) löökide kombinatsioonid
 - 11) riskipallingud
 - 12) löögi täpsus ja kindlus
 - 13) käelihaste õige pinge ja lõtvuse tunnetus
3. Liikumistehnika
 - 1) liikumise alustamine mängukeskusest
 - 2) liikumine löögikohale
 - 3) jalgade töö löögi ajal
 - 4) löögijärgne liikumine mängukeskuse suunas
 - 5) suunamuutus mängukeskuses
 - 6) põhiliikumise sammkombinatsioonid
 - 7) löögid liikumise pealt
 - 8) liikumine nurkadesse, liikumine otse, ette-taha, külgliikumiine
 - 9) sammude tihedus, kiirus, rütm
 - 10) liikumise erinevad sammkombinatsioonid
 - 11) liikumise paindlikkus ja ökonoomsus

5. Taktikaline ettevalmistus

1. Rünnakutaktika alused
2. Kaitsetaktika alused
3. Üksikmängu taktika
4. Vastase löökide ettearvamine
5. Erinevate taktikaliste kombinatsioonide õppimine
6. Paaris- ja segapaarismängu taktika põhialused
7. Vastase jooksutamine
8. Surve vastase nõrgale löögikohale
9. Surve vastase nõrgale liikumistehnikale
10. Tempo muutmine ja rütmi rikkumine
11. Null-löögi kasutamine
12. Oma tugevate/nõrkade külgede teadvustamine
13. Vastase tugevate/nõrkade külgede hindamine, arvestamine
14. Oma põhimängutaktika rikastamine
15. Löögikindluse ja- täpsuse suurendamine
16. Mängu lugemine, etteaimamine, vastutegevus
17. Kontroll mängu ja kriisimomentide üle
14. Taktika võistlemisel eritingimustes, -olukordades
15. Treener-õpilane arutelu taktika üle.

6. Psühholoogiline ettevalmistus

- 1) püsiva huvi ja motivatsiooni kujundamine
- 2) tahtejõu ja võitlusvaimu kasvatamine
- 3) võistluseelse ja –järgse psühholoogilise seisundi optimeerimine
- 4) analüüsimisoskuse ja - võime kasvatamine

7. Arengu hindamise alused

- 1) üld- ja spetsiaalkehaline ettevalmistus
- 2) tehnika/taktika
- 3) individuaalsuse avaldumine
- 4) edukus võistlustel

Sulgpallimängu omandamise taset ja teisi näitajaid määratletakse õppeaasta lõpul /augustis/ eksperthinnanguna õppe-treeningprotsessis ja võistlustel tehtud treenerite tähelepanekute alusel. Samal meetodil hinnatakse ka õpilaste psüühiliste ja tahteliste omaduste taset ning individuaalsuse kujunemist. Eeltoodu on aluseks treeneri otsusele ja ettepanekule noore üleviimiseks järgneva etapi treeningurühma

VI Õpilaste vanus, arv ning nädalakoormus rühmade ja õppeaastate lõikes

Õppeaasta	Rühm	Vanus	Rühma suurus	Tunde nädalas
I õppeaasta	AE-1	10-13	10-16	8
II „	AE-2	11-13	10-14	8
III „	ÕT-1	13-14	8-12	10
IV „	ÕT-2	14-15	8-12	10-14
V „	ÕT-3	15-16	8-10	10-14
VI „	ÕT-4	16-17	8	12-16
VII „	ÕT-5	16-17	8	12-16
VIII „	M-1	17-18	4	18-24
IX „	M-2	17-19	4	18-24

