

SAAREMAA SPORDIKOOLI PURJETAMISE ÕPPEKAVA

Saaremaa Spordikoolis toimub õpetamine kolmel tasandil:

Algõpetuse grupid
Õppe-treeninggrupid
Meisterlikkuse grupid

Õppekava koosneb kolmest osast:

Teoreetiline ettevalmistus
Üldfüüsiline ettevalmistus
Praktiline ettevalmistus

Õppetreeningprotsessi planeerimine ja õpetamine

Õppetreeningprotsess planeeritakse vastavalt sessioonsusele ja on jagatud kolmeks.

1. Üldised ülesanded ettevalmistusperioodil
 - tervise tugevdamine ja igakülgne füüsiline arendamine
 - järkjärguline koormuse mahu ja intensiivsuse tõstmine üldfüüsilises ettevalmistuses
 - tööd materiaalosaga
 - teooria kinnistamine
2. Üldised ülesanded võistlusperioodil
 - tehnika ja taktika kinnistamine
 - võitluskogemuste omandamine
 - kohtunike töö jälgimine ja tegevuse analüüs
 - võistlusvormi hoidmine ja konkreetsete individuaalsete ülesannete täitmine ja analüüs.
3. Üldised ülesanded üleminekuperioodil
 - aktiivne puhkus, esialgne üldfüüsiline ettevalmistus
 - üldkehalise seisundi testimine
 - profülaktiline tervise kontroll

Iga sportlane peab treeningpäevikut ja treener kontrollib selle täitmist ja teeb märkusi peale igat perioodi.

KAVAD

Algõpetus

1. Purjetamise iseloomustus, ajalugu, alaliigid ja organisatsiooniline struktuur:

- a) purjetamise kui spordiala iseloomustus;
- b) purjetamise ajalugu – purjede all liikumise algus, kaubanduslik purjelaevandus, sõjanduslik purjelaevandus, vaba aja veetmine purjede all, võistlemine purjede all;
- c) purjetamise alaliigid – merematkamine, avamere võistluspurjetamine, olümpiaraja võistluspurjetamine, jääpurjetamine;
- d) purjetamise organisatsiooniline struktuur – klubid (Eestis toimivad klubid), klassiliidud (Eestis toimivad klassiliidud), rahvuslikud liidud (EJL), ülemaailmne purjetamisliit (ISAF).

2. Algõpetusel kasutatav varustus ning selle käsitlemine:

- a) „Optimisti“ materiaalosa: kere, mast-poom, puri, rool-svert, nende otstarve ja nimetused;
- b) põhiteadmised „Optimisti“ klassimäärustest ja nende käsitlemine;
- c) „Optimisti“ taageldamine;
- d) „Optimisti“ veeskamine ja veest väljavõtmine;
- e) „Optimisti“ hooldamine ja paigutamine

3. Tuule tekkimine, muutumine ja kasutamine:

- a) Kuidas tekib tuul ja mis teda mõjutab;
- b) Tuule liigid;
- c) Kuidas tuult kasutada.

4. Jõu tekkimine purjel, paadi edasiliikumine ja näiv tuul:

- a) kuidas tekivad jõud paadi purjel, sverdil ja roolil (erinevad mõjufaktorid) ning miks hakkab paat vee peal edasi liikuma;
- b) mis on näiv tuul, kuidas ta tekib, millest ta sõltub ja kuidas seada purje näiva tuule järgi; .

5. Paadi kursid tuule suhtes ja paadi juhtimine:

- a) neli põhikursi tuule suhtes: tihttuulekurss, pooltuulekurss, pakstaakkurss ja taganttuulekurss;
- b) rool, rooli kasutamise alused paadi kursi muutmiseks – pöörav jõud ning takistav jõud;
- c) kuidas vähendada rooli kahjulikku mõju paadi kursi muutmisel;
- d) paadiga sooritatavad põhimanöövrid: luhvamine ja paut, vallamine ja halss;
- e) paadiga sadamast väljumine ja sadamasse sisenemine.

6. Voolu ja lainete tekkimine, muutumine ning kasutamine:

- a) kuidas tekib vool ja mis teda mõjutab;
- b) voolu liigid;
- c) voolu kasutamine;
- d) kuidas tekivad lained ja mis neid mõjutab;
- e) lainete liigid;
- f) lainete kasutamine.

7. Ettevalmistus praktilisteks harjutusteks:

- a) noorpurjetaja riietuse valik erialasteks veeharjutusteks;
- b) noorpurjetaja kaitsmine alajahtumise ja ülekuumenemise eest harjutamise ajal;
- c) noorpurjetaja silmade kaitsmine ultravioletkiirguse ja veelt tagasi- peegelduva kiirguse eest;
- d) noorpurjetaja kaitsmine liigse veekaotuse eest harjutamise ajal

8. Noorpurjetaja paadikäsitlemine:

- a) paadi taageldamine ja harjutuseks ettevalmistamine;
- b) paadi kontroll enne veele minekut,
- c) veele mineku korraldus;
- d) raja mahapanek ja harjutused veel;
- e) kaldale tulek;
- f) paatide mahataageldamine ja varustuse paigaldamine;
- g) tehtu analüüs ja ülestähendamine.

9. Paadi ümberminek ja püstiajamine:

- a) miks paat läheb ümber?
- b) mida ei tohi teha pärast ümberminekut?
- c) kuidas paat püsti saada (paadi püstiajamise võtted);
- d) mootorpaadi abi kasutamise alused
- e) paadi püstiajamise võtted kõrvalise abi kasutamisel
- f) paadi käsitlemine pukseerimisel

10. Tee andmise põhireeglid (lähtudes PSVM-st) :

- a) purjetamise võistlusmäärused (PSVM) paatide teeõigused;
- b) tee andmise alused;
- c) tee andmine rajal purjetamisel;
- d) tee andmine märkide juures;
- e) tee andmine takistuste juures.

11. Esimene võistlus:

- a) purjetamisvõistluste liigid: laevastikuvõistlus, meeskonnavõistlus, matšvõistlus, avamerevõistlus;
- b) võistlusrajad: kolmnurkrada, vorst, trapetsrada (sisemine ja välimine ring)
- c) võistluseks ettevalmistumine;
- d) start;
- e) loovimine;
- f) pooltuuleots,
- g) taganttuuleots;
- h) finiš;
- i) treeneri osa võistlusel;
- j) võistluse analüüs ja tulemuste salvestamine

Õppetreening grupp

1. Algaja võistluspurjetaja võistlustulemusi määravad tegurid ja nende osatähtsuse analüüs:

- a) võistlusvarustuse ettevalmistus, k.a aero- ja hüdrodünaamika alaste algteadmiste selgitamine;
- b) paadi häälestamine kiirusele;
- c) paadi käsitlemise õppimine;
- d) tuule ja vee kasutamine, k.a meteoroloogia ja hüdroloogia alaste algteadmiste selgitamine;
- e) purjetamisvõistluste strateegia ja taktika, k.a võistlusmääruste põhialuste selgitamine;
- f) psühholoogilised probleemid purjetamisvõistlustel ja nende lahendamine;
- g) võistlustulemust määravate tegurite osatähtsuse analüüs ning nende arvesse võtmine

2. Algaja võistluspurjetaja erialane treening:

- a) võistluspurjetaja erialase väljaõppe jagunemine etappideks ja tsükliteks;
- b) erialase väljaõppe etappide ja tsüklite määratlemine ning nende seos eelseisvate võistlustega;
- c) erialase väljaõppe etappide ning tsüklite sisu ja selle tuginemine üldfüüsilisele ettevalmistusele;
- d) erialase ettevalmistuse etappide ning tsüklite kavandamine;

f) erialase ettevalmistuse etappide ja tsükli analüüs ja nende tulemuslikkus.

3. Algaja võistluspurjetaja võistlusvarustuse ettevalmistus:

- a) purjetamises vajalike aero- ja hüdrodünaamika alaste seoste väljakujunemine ning nende kasutamine võistlusvarustuse ettevalmistamisel;
- b) klassimäärused ja nendes esitatu kasutamine võistlusvarustuse ettevalmistamisel;
- c) kere ja uimede kontroll ja ettevalmistamine;
- d) taglase kontroll ja ettevalmistamine;
- e) purjede kontroll ja ettevalmistamine;
- f) võistlusvarustuse regulaarne igapäevane hooldamine;
- g) võistlusvarustuse kahjustused ja parandamine.
- h) võistlusvarustuse ettevalmistamise ja hooldamise registreerimine ja salvestamine.

4. Algaja võistluspurjetaja väljaõppe tervise ohutus:

- a) isikliku päästevahendi valiku põhimõtted;
- b) isikliku päästevahendi kasutamise õpetamine;
- c) õige riietuse ning prillide valik ja kasutamine;
- d) esmaabi ja tervisekahjustused (nende ärahoidmine);
- e) algaja võistluspurjetaja toitumine, toitumise ja joomise korraldamine treeningute ja võistluste käigus;

5. Algaja võistluspurjetaja paadi häälestamine kiirusele:

- a) paadi põhilised aero- ja hüdrodünaamilised parameetrid ning nende mõju paadi kiirusele;
- b) võimalused paadi aero- ja hüdrodünaamiliste parameetrite muutmiseks paadi häälestamisel;
- c) paadi häälestamine erinevatel kurssidel;
- d) paadi häälestuse praktilised võtted ja harjutused ning selle juures kasutatavad tehnilised abivahendid;
- e) paadi häälestuse tulemuste salvestamine ning analüüs.

6. Algaja võistluspurjetaja paadi käsitlemise omandamine:

- a) paadi põhilised aero- ja hüdrodünaamilised omadused ning nende kasutamine paadi käsitlemisel;
- b) paadi käsitlemine erinevatel kurssidel ning manöövritel;
- c) paadi käsitlemise eriharjutused;
- d) paadi käsitlemise harjutuste kavandamine ja läbiviimine veetreeningul ning selle juures kasutatavad tehnilised abivahendid;
- e) paadi käsitlemise harjutuste tulemuste salvestamine ja analüüs

7. Algajale võistluspurjetajale tuule ja vee kasutamise õpetamine:

- a) meteoroloogia põhialused – tuule väljakujunemine, ilmastikusüsteemi tuul ja briis ning neid mõjutavad tegurid;
- b) hüdroloogia põhialused – voolu ja lainete väljakujunemine ning neid mõjutavad tegurid;
- c) tuule suuna ning kiiruse muutumise põhjused, nende hindamine ja kasutamine võistlustel;
- d) voolu ja laine parameetrite muutumise põhjused, nende hindamine ja kasutamine võistlustel;
- e) tuule ja vee parameetrite määramise ning praktilise kasutamise harjutusi;
- f) tuule ja vee kasutamise tulemuste hindamine ning salvestamine.

8. Purjetamisvõistluste strateegia ning taktika algajale võistluspurjetajale:

- a) purjespordi võistlusmääruste põhipunktide õpetamine algajale võistluspurjetajale;
- b) millele tuginevad strateegia ja taktika purjetamisvõistlustel;
- c) lähteandmete kogumine võistluse strateegiliste plaanide ja taktikaliste kavade koostamiseks;
- d) võistluste strateegiliste plaanide ja taktikaliste kavade koostamise praktilised harjutused;
- e) koostatud strateegiliste plaanide ja taktikaliste kavade mõjususe hindamine ning tulemuste salvestamine.

9. Purjetamisvõistluste psühholoogilised probleemid ja nendest ülesaamine:

- a) psühholoogia osa purjetamisvõistlustel ning sagedamini ettetulevad psühholoogilised probleemid;
- b) soovitusi kaldal ja võistluste eel psühholoogilise pinge leevendamiseks ning purjetamistehnika paremaks omandamiseks ;
- c) kasutatavate harjutuste mõjususe hindamine, tagasisideinfo salvestamine ja analüüs

10. Treeningvõistluste kavandamine ja läbiviimine:

- a) treeningvõistluste eesmärkide püstitamine ja plaanimine;
- b) treeningvõistluste ülesannete õpilastele selgitamine;
- c) treeningvõistluste raja valik, raja veele panek;
- d) treeningvõistluse analüüs ja tulemuste salvestamine;

11. Võistlustest osavõtu korraldamine:

- a) võistlustest osavõtu plaanimine;
- b) võistlusteks ülesandmine;
- c) varustuse pakkimine ja võistlustele mineku korraldamine;
- d) majutamine ja varustuse ettevalmistamine;
- e) võistlussõitude eelne juhendamine
- f) võistlussõitude järgne analüüs
- g) võistlusjärgne varustuse pakkimine ja kojusõidu korraldamine
- h) võistluse kokkuvõtte, õpilaste teavitamine ja tulemuste salvestamine

12. Algaja võistluspurjetaja ajakasutuse ja enesejälgimise õpetamine:

- a) algaja võistluspurjetaja ajaressursi kasutamise plaanimise õpetamine;
- b) algaja võistluspurjetaja nõustamine isikliku ajaressursi kasutamise kava koostamisel;
- c) algaja võistluspurjetaja treeningpäeviku ülesehitus ja sisu;
- d) treeningpäeviku kasutamisharjumuste õpetamine algajale võistlus – purjetajale,

13. Tagasiside arstiga:

- a) algaja võistluspurjetaja tervisliku seisundi hindamise võimalused, tulemuste salvestamine ja kasutamine;

Meisterlikkuse grupp

1. Edasijõudnud võistluspurjetaja treeningtegevuse pikemaajaline plaanimine:

- a) võistluspurjetamise pikemaajalise plaanimise alused;
- b) lühemaajaliste ja pikemaajaliste treeningkavade omavaheline sidumine;
- c) treeningkavade täitmise jooksul tuvastatud trendid;
- d) treeningtulemuste analüüs ja kavade korrigeerimine

2. Edasijõudnud võistluspurjetajate võimalikke treeningviise võrdlev analüüs:

- a) Eestis kasutatavad võistluspurjetajate treeningviisid;
- b) Skandinaaviamaades kasutatavad treeningviisid;
- c) Lääne-Euroopas kasutatavad treeningviisid;
- d) Põhja-Ameerikas kasutatavad treeningviisid
- e) treeninguviise võrdlev analüüs ja paremate võtete meil kasutusele võtmise võimalustest.

3. Purjete toimimise aerodünaamilised alused:

- a) näiv tuul, ta komponendid ja teda mõjutavad tegurid;
- b) jõu tekkimine purjel;
- c) summaarne aerodünaamiline jõud ja ta komponendid;
- d) summaarne aerodünaamiline takistus ja ta komponendid;
- e) purjete koostöö;
- f) purjete töö iseärasusi taganttuules;
- g) purjete aerodünaamilise efektiivsuse kontrollimise võtted.

4. Purjete valmistamine, kasutamine ja hooldamine:

- a) purje profiil, seda mõjutavad tegurid ja optimaalse profiili valik;
- b) purje profiili saamiseks kasutatavad võtted;
- c) purje kuju muutmise võimalused ja purje praktilise häälestamise võtted;
- d) purje kuju vaatlemise, hindamise ja mõõtmise võimalused ning võtted;
- e) purje eluiga mõjutavad tegurid;
- f) purje praktiline hooldamine;
- g) koostöö purjemeistriga

5. Paadi kere ja veealuste profiilide toimimise hüdrodünaamilised alused:

- a) hüdrodünaamilise jõu tekkimine paadi veealuse osa profiilidel;
- b) paadi hüdrodünaamiline takistus, selle komponendid ja neid mõjutavad tegurid;
- c) paadi tasakaalustamise võtted;
- d) paadi juhtimise hüdrodünaamilised alused ja võtted.

6. Edasijõudnud võistluspurjetaja treeningute ohutus:

- a) isikliku päästevahendi valik;
- b) isikliku päästevahendi kasutamine;
- c) õige treening- ja võistlusriietuse ning kaitsevahendite (prillid, kallutuspüksid) valik ja kasutamine;
- d) keha alajahtumise ning ülekuumenemise eest kaitsmine;
- e) esmaabi, üldised ja purjetamisspetsiifilised vigastused (nende ärahoidmine)
- f) võistluspurjetaja toitumine pikematel treeningutel ning võistlustel
- g) treeningu ja treeningvõistluste ohutuse tagamine.

7. Paadi juhtimine:

a) ühemehe paadi juhtimine:

- loovimisel nõrgas, keskmises ja tugevas tuules;
- pooltuules nõrgas, keskmises ja tugevas tuules;
- täistuules nõrgas, keskmises ja tugevas tuules;
- manöövritel paudil, halsil, märgi võtmisel.

b) kahemehe paadi juhtimine:

- loovimisel nõrgas, keskmises ja tugevas tuules;
- pooltuules nõrgas, keskmises ja tugevas tuules;
- täistuules nõrgas, keskmises ja tugevas tuules;
- manöövritel paudil, halsil, märgi võtmisel.

c) paadi juhtimise õpetamise võtted ning harjutused;

d) paadi juhtimise õpetamise tulemuste kontroll ning salvestamine

8. Paadi häälestamine:

a) paadi häälestamine erinevatel kurssidel;

b) paadi häälestuse praktilised võtted ja harjutused;

c) tehniliste vahendite kasutamine paadi häälestamisel;

d) paadi häälestuse tulemuste kontroll ning salvestamine;

9. Tuul:

a) tuule tekkimise alused ja teda mõjutavad tegurid;

b) tuule liigid;

c) kalda, pilvede ja takistuste mõju tuulele;

d) tuule mõõtmine ja hindamine;

e) tuule kasutamine;

f) tuule kasutamise tulemuste kontroll ning salvestamine.

10. Vesi:

a) voolu ja lainete tekkimise alused ja nende parameetreid mõjutavad tegurid;

b) voolu ja lainete liigid;

c) voolu ja lainete mõju paadile;

d) voolu ja lainete parameetrite mõõtmine;

e) voolu ja lainete kasutamine

f) voolu ja lainete kasutamise tulemuste kontroll ja salvestamine.

11. Võistlusmäärused:

a) purjespordi võistlusmääruste väljakujunemine ja ülesehitus;

b) võistlusmääruste põhireeglid;

c) protestimist ja apelleerimist puudutavad reeglid;

d) võistluste korraldamist puudutavad reeglid

e) võistlusmääruste kasutamise võtted.

12. Purjetamisvõistluste strateegia:

a) purjetamisvõistluste strateegia, selle olemus, alaliigid ja iseloomustus;

b) purjetamisvõistluste strateegia valikut mõjutavad tegurid ja võistluse strateegilise plaani koostamine;

c) purjetamisvõistluse strateegilise plaani elluviimine ja võistlusstrateegia ning taktika

vahelised seosed;

d) purjetamisvõistluse strateegia kasutamise kontroll ja tulemuste salvestamine.

13. Purjetamisvõistluse taktika:

a) purjetamisvõistluse taktika olemus, alaliigid ja iseloomustus;

b) purjetamisvõistluse taktika valikut mõjutavad tegurid;

c) purjetamisvõistluse taktika võtted erinevatel kurssidel;

d) purjetamisvõistluse taktika õpetamise võtted;

e) tehniliste vahendite kasutamine purjetamise taktika õpetamisel

f) purjetamise taktika kasutamise kontroll ja tulemuste salvestamine.

14. Edasijõudnud võistluspurjetaja psühholoogilised probleemid:

a) psühholoogia osa edasijõudnud võistluspurjetaja ettevalmistuses ja võistlustulemustes;

b) koostöö psühholoogiga edasijõudnud võistluspurjetaja motivatsiooni, vaimse stabiilsuse ja talle sobivate harjutuste kindlaks määramiseks;

c) kasutatavate harjutuste mõjususe hindamine ning tagasiside salvestamine ja analüüs

15. Treeninglaagrite planeerimine:

a) treeninglaagri eesmärkide plaanimine, lähtudes treeningprotsessi faasist ja eelseisvatest ülesannetest;

b) treeninglaagri organisatsiooniliste probleemide (majutus, logistika jm.) plaanimine;

c) treeninglaagri finantskatte plaanimine;

d) treeninglaagri tulemuste analüüs ja soovitude väljatoomine.

16. Edasijõudnud võistluspurjetajate suurematest võistlustest osavõtu planeerimine:

a) ISAF ja EYL võistluste süsteemid;

b) võistluste valik ja osavõtutingimuste väljaselgitamine;

c) võistlustest osavõtu finantskatte plaanimine;

d) võistlustest osavõtuks vajalike majutuse, transpordi j.m. ülesannete lahendamine;

e) võistlussõitude järgne analüüs

17. Edasijõudnud võistluspurjetaja enesekontrolli plaanimine:

a) ajakasutuse jaotamine õppimise (töö), treeningute ja vaba aja vahel;

b) edasijõudnud võistluspurjetaja iseseisev treeningkavade plaanimine ja treeningülesannete koostamine;

c) edasijõudnud võistluspurjetaja treening- ja võistlustulemuste iseseisev analüüs ning analüüsi tulemuste salvestamine (treeningpäevik);

18. Koostöö meedia ja sponsoritega:

a) suhtlemine meediaga purjetamise propageerimiseks ja avalikkuse toetuse kujundamiseks;

b) purjetamisest huvitatud äri- ja avaliku elu inimestega kontaktide loomine.

c) pidev suhtlemine potentsiaalsete sponsoritega ja nende kaasamine purjetamise toetamisse.

19. Tagasiside arstiga:

a) edasijõudnud võistluspurjetaja tervisliku seisundi süvauurimise võimalused ning nende kasutamine treeningtööl;

b) tervisliku seisundi uurimise tulemuste analüüs, nende seostamine treeningtegevusega ja salvestamine;

20. Pidev enesetäiendamine:

- a) töö allikatega: raamatud, ajakirjad, purjetajad kodu- ja välismaalt;
- b) olulisemate infoallikate läbivaatamine ja isikliku andmebaasi koostamine;

Märkused:

1. Õppekava on kokku pandud kontsentriselt, s.t. iga järgmine tase haarab eelmist taset ja laiendab seda nii laiuti kui sügavuti, millega taotletakse samade teemade ühesugust esitamist alates algõppest kuni edasijõudnud võistluspurjetajani välja.

2. Teemade täpsem tunnimahht kujuneb lõplikult välja õppematerjalide ettevalmistamise käigus.

Spordikooli viimase etapina läbivad purjetajad väikelaevajuhi koolituse ja sooritavad vastavad eksamid. Eksami positiivse tulemuse korral väljastab Eesti Autoregistrikeskus vastava väikelaevajuhi tunnistuse.