

NÕO SPORDIKOOL

SULGPALLI ÕPPEKAVA

1. SULGPALLI ÕPPEPROGRAMMI ÜLDOSA, EESMÄRGID JA KESTUS

1.1 Üldosa

Sulgpall on iseloomult võitlussport. Kohtumises mängitakse mees - mehe, naine - naise vastu, paarismängud toovad meeskonna ja naiskonna juurde taktikalisi jooni. Reketimängud erinevad teistest võitlusaladest (poks, judo, maadlus jne.) selle poolest, et puudub füüsiline kontakt ning kohtumised kestavad kauem, nõudes pikaajalisemat keskendumisvõimet.

Sulgpallur peab omama üheksat omadust:

1. Organismi energiatootmine:
 - aeroobne
 - anaeroobne
2. Innervatsioon ja lihased:
 - jõud
 - kiirus
 - tehnika
 - taktika
3. Psühholoogilised omadused:
 - tahtejõud
 - kontsentratsioon
 - motivatsioon

1.2 Õppeprogrammi eesmärgid

- Lastele ja noortele täiendavate sportimisvõimaluste loomine, noorte liikumisvaegusega kaasnevate mõjude ennetamine ja leevendamine.

- Noorte vaba aja sisustamine huvitava ja sportliku ausa mängu reeglitele rajatud tegevusega, et kasvatada noortes ausust, kohusetunnet, seadusekuulekust ja teisi positiivseid iseloomuomadusi.
- Laste ja noorte mitmekülgne kehaline arendamine ja tervise tugevdamine, noorte tervislike sportlike eluviiside ja harjumuste kujundamine.
- Treeningtundide kaudu on võimalik toetada noorsportlase eetilist, esteetilist, tunnetuslikku ja sotsiaalset arengut.
- Talendikate noorte leidmine ja ettevalmistus tipptulemuste saavutamiseks nii vabariigis kui ka rahvusvahelises konkurentsis.
- Õpilastele sporditeoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste andmine treeningu tõhustamiseks ja iseseisvaks treenimiseks õppevaheaegadel või eriolukordades, sulgpallikohtuniku tööks, samuti nende tervisespordiharrastuse jätkumiseks pärast treeningprogrammi lõpetamist.

1.3 Õppeprogrammi kestus

Eriharidusasutusena on spordikooli õppe-treeningtöö ning võistlustegevus korraldatud eraldi laste ja noorte üldharidus-, kutse- ja kõrgkooliõpingutest, samuti kutsetööst tingitud päevarežiimi ning koormatust silmas pidades ning seab eesmärgiks soodustada noorte edukust nende põhitegevuses. Spordikooli juhtkond ja treenerid tegutsevad koostöös õpilaste vanemate ja üldhariduskooli õpetajatega.

Õpilaste vanusest, sportliku ettevalmistuse tasemest ja sulgpallurite perspektiivse ettevalmistusprotsessi seaduspärasustest lähtuvalt on sulgpalliosakonna mitme-aastane õppe-treeningprotsess kolmeastmeline:

1. **Ettevalmistav aste (EA)** ehk alustreening kestvusega 2-4 õppe-treeningaastat. Ettevalmistuse õpperühmad moodustatakse 6-19 aastastest tervetest spordihuvilistest noortest. Laste ja noorte arv treeningrühmas on mitte vähem kui 10. Ühe treeningrühma koormus nädalas kokku on 6 akadeemilist tundi.

Ettevalmistava astme õppeprogrammi põhisuunitluseks on õpilaste mitmekülgse kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine, paljude liigutuslike oskuste ja sulgpallitehnika aluste omandamine.

- 2. Treeningaste (TA)** kestab 4 õppe-treeninguaastat. Selle algul komplekteeritakse õppe-treeningurühmad 10-19 aastastest sulgpalliosakonna alustreeninguetapi läbinud noortest ja täiendavalt ka mujal (teistel spordialadel jne.) vajaliku algettevalmistuse saanud sulgpallihuvilistest. Laste ja noorte arv treeningrühmas on mitte vähem kui 8. Ühe treeningrühma koormus nädalas akadeemilistest tundides on 10-14.

Treeningastme õppeprogrammi põhisuunitlus on sulgpalluritehnika süvendatum õppimine koos mitmekülgse, ala spetsiifikat arvestava kehalise ettevalmistuse taseme edasise tõstmisega, mitmekülgne võistlemine ja võistluskogemuste omandamine.

- 3. Meisterlikkuse aste (MA)** kestab 4-5 õppe-treeningaastat. Selle algul komplekteeritakse õppe-treeningurühmad 15-23 aastastest algspetsialiseerumise etapi läbinud ja teistest vastava ettevalmistusega noortest. Laste ja noorte arv treeningrühmas on mitte vähem kui 4. Ühe treeningrühma koormus nädalas akadeemilistest tundides on 15.

Meisterlikkuse astme õppe-treeningtöö ning võistlemine muutub järkjärgult erialaseks ja on suunatud võimete kohaselt maksimaalsete tulemuste saavutamisele.

2.4. Sulgpallikooli õppe-treeningtöö põhivormid on praktilised treeningtunnid ja osavõtt võistlustest. Teoreetilises ettevalmistuses kasutatakse vestlusi, videosalvestusi jt. näitvahendite vaatlusi-arutelusid, loenguid jne. Täiendavateks õppetreeningtöö vormideks on õpilaste iseseisvad treeningud, hommikvõimlemine jne. Sulgpalliosakond korraldab koolisiseseid ja lahtiseid võistlusi ning võimaluste korral ka lühemaid, tähtsamate võistluste eelseid ettevalmistuslaagreid ja suvelaagreid.

2. SULGPALLI ÕPPEPROGRAMMI ÕPPEAINETE LOEND JA AINEKAVA

2.1 Sulgpalli õppeprogrammi õppeainete loend

1. Liikumistehnika

Liikumistehnika võib jagada viieks osaks:

- 1) liikumise alustamine mängukeskusest;
- 2) liikumine löögikohale;
- 3) jalgade töö löögi ajal;
- 4) liikumine löögijärgselt mängukeskuse suunas;
- 5) suuna muutmine mängukeskuses.

Jalgade töö tehnika eesmärgiks on arendada mängijale võimalikult ökonoomne ja kiire viis liikumiseks palli juurde ja kindlustada võimalikult hea löögiasend. Jalgade tööd ehitatakse - õpetatakse osa-osalt ja igal osal on oma kindel koht tervikus. Jalgade töö õpetamises on eesmärgiks arendada mängija võimalusi liikuda mitmel eri moel vastavalt olukorrale. Õpetamist alustatakse mängukeskusest nii võrku, otsajoonele kui ka sealt tagasi. Hiljem, kui mängukeskus laieneb, õpetatakse suuna muutmisi juba mängukeskuses liikumiselt võrku, otsajoonele ja sealt tagasi.

2. Löögitehnika

Löögitehnika arendamine on kogu sportlase karjääri läbiv protsess. Löögitehnikat õpetatakse selleks, et sooritus oleks küllalt võimas ja võimalikult vähe organismi väsitav. Eestkäte poolt loodud põhilööke võib võrrelda palliviskega. Vaba külj suunatakse viskesuunda, viskekäsi läheb kõrva lähedalt ja mida kaugemale soovitakse visata, seda kõrgemale vise suunatakse. Korralik vise õnnestub siis, kui keha ja käsi teevad koostööd. Sulgpalli löögitehnika areneb selles suunas, et hooliigutused lühenevad ja muutuvad kiiremaks. Löögiliigutus on plahvatuslik ja küünarvarre pööre on võtmeasendil. Arendatakse käe ja jalgade valmisolekut vastu võtma vastase lööke. Tabamiskoht püütakse saada nii ette kui võimalik.

3. Taktikaline ettevalmistus

Taktika on tegevuskava, mille eesmärgiks on kaudselt või otseselt mõjutada saabuvaid sündmusi. Sulgpall on ala, kus õigesti valitud taktikal on sageli otsustav osa muude parameetrite poolest võrdsete mängijate puhul. Taktikaline mõtlemine sünnib osaliselt kogemuste varal, osaliselt harjutamisega teatud taktikalisi põhialuseid. Mida noorem ja kogenematum on mängija, seda vähem suudab ta kontrollida taktikalisi kujundeid mängus. Mängija taktikaline oskus areneb tehniliste oskustega samas rütmis. Taktikalised otsused mängus võivad kas aeglustada (kaitsemäng) või kiirendada (ründemäng) mängu kulgu. On suur kunst mängida kaitsemängu, kuid samal ajal suuta hoida mängutempo suhteliselt kõrgel.

4. Füüsiline ettevalmistus (ÜKE)

**Energiatootmine.* Sulgpall spordialana vajab mitmesugust vastupidavust, mis tugineb organismi erisugustele energiatootmisviisidele. Võistlused nõuavad aeroobset energiatootmist, s.t. pikaajalist vastupidavust ja taastumist mängust mänguni. Üks konkreetne kohtumine (mäng) nõuab aga aeroobset, s.t. ilma hapnikuta toimuvat energiatootmist. Selle protsessiga kaasneb ka lihastes moodustuv piimhape, mis toimib lihastes "mürgina". Et lihas toimiks optimaalsel tasemel on vaja vabaneda tekkinud piimhapest. Aeroobset võimet, mida kutsutakse üldiseks vastupidavuseks, võib trennida metsajooksuga, ujumisega, samuti ka sulgpallimänguga pikaajalisel jooksu- või hüpperõhulisel löögitreeningul, eeldusega, et pulsisagedus on 145 - 155 lööki minutis. Anaeroobset energiat kasutavat omadust kutsutakse kiiruslikuks vastupidavuseks. Seda võib trennida kiirusharjutustega ilma piimhappeta või piimhappega kordusharjutustega. Eesmärgiks on kiiruslike jõuomaduste arendamine üldisel ja sulgpallialasel tasemel.

**Jõud.* Suured lihased ei anna alati kogu tõe mängija jõust, seda mõjutavad veel koordinatsioon, võime kasutada lihaste elastseid omadusi, lihase eelpingestatust ja liigesnurkasid. Jõu tootmine on sõltuv mitte ainult tugevatest lihasrakkudest, vaid ka kesknärvisüsteemi võimest saata ehk innerveerida elektrilisi impulsse lihasrakkudesse. Mida rohkem lihasrakke suudab närvisüsteem aktiveerida soorituse ajal, seda suurem on motoorse üksuse jõu tootmisvõime. Lihaste ja närvisüsteemi vaheline koostöö ehk koordinatsioon on

treenitav omadus, millele tuleb laste treeningul eriti tähelepanu pöörata. Sulgpalluri jõuomaduste hindamisel on tähtis hinnata suhtelist jõudu nagu näiteks jalgade võimet kanda keha väljakul. Sulgpallur vajab peamiselt dünaamilist jõuvastupidavust ja väga vähe staatilist jõuvastupidavust. Kõige rohkem jõuvastupidavust nõutakse jalgadelt. Harjutused on suunatud sellele, et tõsta lihaste võimet toimida tingimustes, kus piimhappe sisaldus lihastes on suur.

**Kiirus.* Kiirus sulgpallis ei ole ainult füüsiline omadus, vaid mängu eri nõudluste kogum, kuhu kuuluvad tehnika, taktika ja etteaimamine. Hea liikumistehnikaga mängija ei tee liigseid samme, ta suudab sobitada sammud nii, et jõuab kiiresti ja efektiivselt pallini. Füüsiliselt poolelt palluri kiirus nõuab ennekõike kiireid pidurdusi ja kiirendusi. Kiirenduse kiirus on sõltuv lihaste suhtelisest jõust, s.t jalgade jõu suhtest kehakaaluga. Maksimaalset jõudu vajatakse liikumise alguses (startides). Mida kauem start kestab, seda rohkem tarvitatakse maksimaalset jõudu. Hapniku omastamise võime mõjutab kiiruslikke omadusi selliselt, et mida halvem aeroobne ettevalmistus on mängijal, seda kergemini tema lihastesse koguneb kiirust piiravat piimhapet.

5. Psühholoogiline ettevalmistus

Mängija hingeline meeleolu on matsi ajal tugeva pinge all. Mängija peab kogu aeg olema keskendunud oodates vastase üllatavaid lööke. Sulgpalluri psühholoogilistest omadustest on eriti tähtsal kohal keskendumisvõime ehk kontsentratsioon. Ükski treener ei suuda "teha" noorest tipp-sportlast, kui mängija seda ise ei taha. Kui aga sportlane on motiveeritud, (inimest saab motiveerida vaid tema ise), alles siis saab treener teda aidata.

2.2 Õppeprogrammi õppeainete ainekava

1. Ettevalmistava astme (EA) õppeprogramm

1) Liikumistehnika

- kiiruse, rütmi, sammutiheduse, koordineerimise arendamine;
- liikumine peale lööki mängukeskusesse;
- löögid paigalt, liikumiselt;
- pallingu ooteasend, smash'is (rabak) löögiasend;
- põhiliikumise sammukombinatsioonid;

- löögi ajal toimuv jalgade töö;
- mängukeskus, ooteasend, chasse-samm, stardiäratõuge, vahelduvsamm otsajoonel, liikumine ette eestkäenurka, liikumine ette tagantkäenurka, külgliikumine kaitses eestkäe poolt, külgliikumine kaitses tagantkäe poolt.

2) Löögitehnika

- reketihoided;
- mängukeskus ja reketi asend mängukeskuses;
- ooteasend;
- pingutus ja lõtvus löögil;
- palling ja pallingu vastuvõtt;
- põhilöögid küünarvarre pöördega võrgus, otsajoonel;
- põhihoie, tagantkäehoie, kõrge hoie, pann-hoie, võrgumängu hoie; mahalöök võrgus; pikk palling põhihoidega, lühike palling põhihoidega, lühike paarismängu palling, lühike paarismängupalling tagantkäehoidega, pikk paarismängupalling tagantkäehoidega; pallingu vastuvõtt; eestkäe lob (tõste), tagantkäe lob; clear (kõrgekauge)-löök ilma pöördhüppeta, clear pöördhüppesega, clear "round the head" (ümber pea) tagantkäe nurgast, clear eestkäe taganurgast; drop (tilkpall) lõigatud diagonaalis eestkäenurgast ja tagantkäenurgast; smash, smash'i tõrje; võrgudrop (võrgust-võrku) otse ja risti; tagantkäelöögi põhialused.

Kõiki lööke peab alustama lödva lihasega ja löögimomendil pingutama järsult lihast. Eesmärk on, et noorsportlane valdaks võimalikult suurt löögirepertuaari tehniliselt rahuldaval tasemel.

3) Taktikaline ettevalmistus

- toimub arutluse - vestluse vormis;
- põhiliikumised kinniste moodulitega:
 - ette - taha, küljelt - küljele - mida teeb vastane?
 - löögid nurkadesse - vastane viiakse hädaolukorda
- rünnak, kaitse;
- üksikmängu taktika;
- vastase löökide ettearvamine.

4) Füüsiline ettevalmistus – kogu treeningu üldmahust 50% kulub füüsilisele ettevalmistusele:

- erinevad spordialad (jalgpall, korvpall, saalihoki, rahvastepall);
- mitmekesised kiirust ja koordineerimise arendavad harjutused.

5) Psühholoogiline ettevalmistus

- esmatingimuseks on treeningrühmas valitsev meeldiv ja optimistlik õhkkond;
- keskendumisvõime - kontsentratsiooni arendamine.

6) Katsed

- *palliga zongleerimine 100 korda*. Põhihoie, reketikäe jalg ees, vaba käsi taga, reketi ja käe vahel nürinurk;
- *zongleerimine 50 korda* vaheldumisi eestkäe ja tagantkäega, hoide vahetus;
- *palli püüdmine 20 korda*;
- *hüüpits, paarishüpped 100 korda*;
- *palli tõstmine põrandalt reketiga*, 10-st 7, tagantkäehoie;
- *jalgade töö*: liikumine mängukeskusest vasakule ja paremale, ette nurkadesse, otse tagajoonele. Sooritus treeneri käskluse peale 30 sekundi jooksul. Õiged sammud, reketihoided, reketiasendid. Tähtis on õige sooritus, mitte kiirus.
- *üksikmängu pikk palling*, 10-st 7, tehniliselt õige sooritus tagajoonte vahele;
- *clear* tehniliselt õigesti - jalgade asend, reketi liikumine, küünarnukk üleval, küünarvarre pööre, tabamispunkt, saatmine, lõtv sooritus. Löögi pikkus ei oma tähtsust;
- *treeneri vastu mängides kümne löögine kerge seeria*;
- *kirjalik eksam (reeglid, taktika jne.)*

2. Treeningastme (TA) õppeprogramm

1) Liikumistehnika

- koordineerimise ja kiiruse arendamine, liikumise paindlikkus ja ökonoomsus väljakul;
- hüppeharjutused - reaktsioonikiirus, sammukiirus, üldjõud;
- erinevate liikumiskombinatsioonide õppimine - rünnakule, kaitsesse;
- chasse-sammud ehk külgliikumine reketikäe jalg ees, liikumine taha tagantkäenurka, malai samm tagantkäenurka koos pöördhüppega ründelöök, külgliikumine kaitses - eestkäe ja tagantkäe poolt, sammurütm lööki liikudes, jalgade töö löögi ajal.

2) Löögitehnika

- põhilöökide ühendamise õige ökonoomse ja nõrke liikumisega;
- taktikalised löögikombinatsioonid oma tugevust arvestades;
- kaitselöögid, ründelöögid, löögid hüppelt;
- clear - löök pöördhüppeta, pöördhüppega nii eestkäe kui ka tagantkäe nurgast;
- smash - löök hüppeta, hüppega;
- smash'i tõrje - pehme ja otsajoonele;
- drive (lamelöök) - eestkäe ja tagantkäe poolt;
- clear - löök pea tasapinnast altpoolt; drop.

3) Taktikaline ettevalmistus

- oma tugevuse/nõrkuse kirjalik hindamine;

- vastaste tugevuste/nõrkuste kirjalik hindamine;
- erinevate taktikaliste kujundite õppimine moodulite abil;
- mängutehnika ja psüühika kontroll ja eneseanalüüs;
- oma mänguliste nõrkuste taktikaline kaitsmine;
- vastase teatud löökide vältimine või elimineerimine;
- üksikmängu-, paarismängu- ja segapaarismängu taktika;
- vastase jooksutamine tasakaalust välja või hingetuks;
- surve vastase nõrgale löögikohale;
- surve vastase nõrgale liikumistehnikale;
- tempo muutmine ja rütmi rikkumine;
- null-löögid;
- kaitse- ja ründetaktika.

4) Füüsiline ettevalmistus – kogu treeningu üldmahust 30% kulub füüsilisele ettevalmistusele:

- jõutreening oma keha raskusega;
- kiirusharjutused;
- sportmängud (jalgpall, korvpall, saalihoki).

5) Psühholoogiline ettevalmistus

- keskendutakse treeninguteks ja võistlusteks;
- realistlik enesehinnang;
- lõdvestuse õppimine.

6) Katsed

- *üksikmängu palling* 10-st 7 õigesse sektorisse;
- *üksikmängu lühike palling* 10-st 7;
- *õige jalgade töö* liikudes mängukeskusest kõikidesse nurkadesse treeneri käskluse peale ühe minuti jooksul, tagantkäenurgast imitatsioon tagantkäega;
- *pika pallingu vastuseks clear* väljaku taganurkadesse 10-st 7, ala suurus 76x76 cm, tehniliselt õige sooritus;
- *tagantkäsi alt* - õige sooritus;
- *drop* - tehniliselt õige sooritus;
- *smash ja selle vastuvõtt* - tehniliselt õige sooritus;
- *paarismängu lühike palling* 10-st 7;
- *paarismängu lühikese pallingu vastuvõtt* - ründelöök:
 - otse võrgu taha, võrgu nurkadesse;
 - poolpikk küljjoonele;
- *hüpits* 300 korda, üks viga lubatud;
- *tilgaveski* 3 minutit, lubatud 1-2 katkestust;
- *diagonaallöögid võrgus* nii võrgu tasapinnalt kui alt, "võrgurull";
- *kirjalik katse*.

3. Meisterlikkuse astme (MA) õppeprogramm

1) Liikumistehnika

- kiirusliku vastupidavuse, liikumiskiiruse arendamine;
- sammutihedus, üldjõud, hüppeharjutused;
- erinevaid liikumise sammukombinatsioone - rünnakule, kaitsesse;
- malai samm, sammurütm lööki liikudes, jalgade töö löögi ajal.

2) Löögitehnika

- põhi- ja spetsiaallöögid ühenduses efektiivse ja kiire liikumisega;
- löögikindlus ja löögitäpsus;
- taktikaliste löökide kombinatsioonid;
- enda paremate löökide edasiarendamine;
- spetsiaallöögid - stick-smash, pettelöögid, blokk-löögid;
- riskipallingud.

3) Taktikaline ettevalmistus

- löögikindluse- ja täpsuse suurendamine;
- oma põhimängule lisada erinevaid taktikalisi lahendusi;
- etteaimamine, mängu lugemine;
- tippmängijate jälgimine, sobiva ülevõtmine;
- kriisimomentide kontroll;
- arutelu treener - mängija.

4) Füüsiline ettevalmistus – kogu treeningmahust 20% kulub füüsilisele ettevalmistusele.

- ülakeha jõutreening;
- jõutreening kergete raskustega;
- aeroobse võimekuse arendamine;
- anaeroobse võimekuse arendamine.

5) Psühholoogiline ettevalmistus – hingeliselt - psüühiliselt tugevam võidab kui on tehniliselt - taktikaliselt võrdsed vastased.

- kriitika tunnustamine;
- tungimine mängija hingeellu, mõista tema probleeme;
- eesmärgikindlus - tahan saada tippportlaseks.

6) Katsed

- *clear, smash, drop* - tehniliselt õiged sooritused. Treener ütleb peale pallingut, millist lööki lüüa. Löögitäpsus ja -kindlus 80-90%;
- *lõigatud ja kiire drop* külgoone ja pallingujoone piirkonda. Tehniliselt õige sooritus 10-st 7;
- *tagantkäsi alt - clear* tehniliselt õige sooritus 10-st 7. Ala 1x1 meeter;
- *joonejooks* 3x45 sekundit, vaheaeg 2 minutit, pallivahetusi kokku 80 (poisid), 65 (tüdrukud). Pallid üksikmängu külgoontel, kolmas pall käes. Väljaaste reketikäe jalaga ja pöörded võrgu suunas. Joonel pall võib kukkuda, juhul kui distantis ei lühene;
- *drive* eestkäega, tagantkäega - tehniliselt õige sooritus;
- *tagantkäega terav palling* 10-st 7;
- *tagantkäega terava pallingu vastus*;
- *löögiharjutus* - treener 1 minut igas väljaku nurgas. Sooritaja peab lööma kõik pallid treenerile, treeneril vaba mäng. Ilma vaheajata (4 minutit), löögitäpsus hea, löögikindlus väga hea;
- *kirjalik katse*.

SULGPALLIKOOLI ÕPPE-TREENINGRÜHMAD VANUSELINE JA ARVULINE KOOSSEIS, NÄDALA TREENINGUTE ARV JA KESTVUS ÕPPE-TREENINGPROTSESSI ERINEVATEL ASTMETEL JA ÕPPE-TREENINGAASTATEL.

Õpilaste ettevalmistuse treeningu aste	Õpilaste vanus	Minimaalne rühmade arv	Õpilaste minimaalne arv rühmas	Treeningute arv nädalas	Ühe treeningu kestvus	Nädala treeningu maht	Aasta treeningu maht
					Akadeemilised tunnid		
Ettevalmistuse aste EA							
EA-1	6 – 19	1	10	3	2	6	210
Õppetreening aste TA							
TA-1	10-19	1	8	4	2,5	10	350
TA-2	10-19	1	8	5	2,8	14	490
Meisterlikkuse aste MA							
MA-1	14-24	1	4	6	2,5	15	525