



KIII L12 Aktiivtöö: TREENINGPLAANI ANALÜÜS

Soovituslik aeg: 30 minutit.

Ainetunnid ja teemad:

- **Inimeseõpetus:** huvide ja võimete mitmekesisus ning valikud.
- **Kehaline kasvatus:** kehalise töövõime arendamine – kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika.

Lõimingu võimalused: matemaatika.

Eeldatavad õpitulemused:

- Õpilane mõistab, et liikumis- ja sporditegevusi tehakse erinevatel tasemetel lähtuvalt huvist, võimetest ja valikutest.
- Õpilane teab, millest koosneb treeningplaani ja milliseid harjutusi tippportlane kehalise võimekuse tõstmiseks kasutab.
- Õpilane analüüsib tippportlase ühe päeva treeningplaani.

Vajalikud vahendid: tööleht "Treeningplaani analüüs", pliiats.



Infoks: töölehel on toodud näide Eesti ühe parema naismaratonijooksja Leila Luige Keenias toimunud laagri treeningpäeviku ühest päevast. Õpilastel on seal toodud andmete põhjal võimalik analüüsida mitmeid tegureid – treeningmahtu, südamelögisagedust, tegevuste aega, ühe päeva treeningu planeerimist tippportlasel jne. Näide võimalikust analüüsivariandist on toodud töölehel.

Töökäik:

- Õpetaja jagab õpilastele töölehed tippportlase ühe päeva treeningpäevikust.
- Õpilase ülesandeks on uurida, milliseid tegureid tippportlane treeningpäevikusse üles märgib.
- Õpilane arvutab sportlase päevase treeningdistsantsi ja -aja.
- Õpilane märgib üles erinevad südamelögisagedused ja toob välja, mis on veel treeningu seisukohalt oluline üles märkida.

KIII L12 Tööleht: TREENINGPLAANI ANALÜÜS

Töölehel on toodud väljavõte Eesti ühe parema naismaratonijooksja Leila Luige Keenias (21.11.2011–18.01.2012) toimunud laagri treeningpäeviku ühest päevast. Loe seda ja leia allpool toodud küsimustele vastused.



Koht ja kestvus	Mäestikulaager Itenis 2100 m kõrgusel – Keenia Treeninglaagri III nädal (05.–11. detsember 2011)				
Päev	Treening	Tegevus	Distsants	Aeg	Südamelöögisagedus
E	I treening – varahommik	Kerge hommikusõrk	3 km	20 min	
		II treening – hommik	Jooks	22 km	30 min 30 min 10 min 30 min
		Spurdid mäkke	5 x 60 m	-	138 – keskmine
		Lõdvestusjooks koju	1 km	-	166 – maksimum
	III treening – õhtu	Taastav jooks	8 km	53 min	125 – keskmine 139 – maksimum
		Üldkehaline ettevalmistus	-	2 tundi	-
		Lõdvestusjooks koju	2 km	-	-
Märkus:	<i>Enesetunne: väga hea, jalad kerged, hingamine vaba, mõnikord oli vastik vastutuul ja tõusud, mis tõstis ka pulssi. Parem kui eelmise nädala tempojooks.</i>				

Esmaspäeva distants kokku

Esmaspäeva treeninguaeg kokku

Kõige kõrgem südamelöögisagedus oli.....

Kõige madalam südamelöögisagedus oli.....

Treeningpäevikust sain veel teada järgmisi olulisi näitajaid.....