



Jalgsimatkad

ÕPPEMATERJALID JALGSIMATKA TREENERITE EKR-4 ASTMELE

2018

Sisukord

| | |
|--|-----------|
| 1. JALGSIMATKAMINE KUI SPORDIALA | 4 |
| 2. JALGSIMATKAMISE VARUSTUSE JA VAHENDITE VALIK NING HOOLDUS | 5 |
| VARUSTUSE JA VAHENDITE VALIK TREENINGUTEKS, MATKADEKS VÕISTLUSTEKS | 5 |
| 3. JALGSIMATKAJA KEHALISTE VÕIMETE ARENG JA SELLE ARVESTAMINE ÖPPE-TREENINGTÖÖS, SH ÖPPEMATKADEL | 6 |
| LASTE JA NOORTE KEHALISE ARENGU ISEÄRASUSED JA SELLE ARVESTAMINE TREENINGTÖÖS | 7 |
| KEHALISTE VÕIMETE OPTIMAALSSED ARENGUPERIOODID | 8 |
| UNIVERSAALSSED TREENINGPRINTSIIBID..... | 9 |
| 4. JALGSIMATKAMISE ÖPPE- JA TREENINGPROTSESSI TAGAMISE TINGIMUSED..... | 10 |
| 5. JALGSIMATKAJA TEHNILINE ETTEVALMISTUS – ERINEVATE LIIKUMISVIISIDE OMAMINE JA RAKENDAMINE | 11 |
| TEHNILINE ETTEVALMISTUS | 11 |
| JALGSIMATKA TEHNIKATE HARJUTUSVARA..... | 13 |
| MATKATEHNIKATE, OSKUSTE, VILUMUSE TESTIMINE JA HINDAMINE | 14 |
| 6. JALGSIMATKA ÖPPETUNDIDE JA TREENINGU PLANEERIMISE ALUSED | 16 |
| EESMÄRGI PÜSTITAMINE | 16 |
| TEHTUD TÖÖ ANALÜÜS JA HINDAMINE | 18 |
| JOOKSEV ARENGU JÄLGIMINE | 19 |
| 7. JALGSIMATKA ÖPPETUNDIDE JA TREENINGTÖÖ JUHENDAMINE..... | 20 |
| ÖPPE- JA TREENINGTSÜKLI PÕHIMÕTTED, KORRALDUS JA LÄBIVIIMINE LÄHTUDES PLAANIST | 20 |
| EFEKTIIVNE JUHENDAMINE, TAGASISIDE, GRUPI DÜNAAMIKA | 21 |
| MÄNGULISED ELEMENDID TREENINGUS..... | 23 |
| OSKUSTE MITMEKESISTAMINE JA LIHVIMINE..... | 23 |
| TREENITAVATE ENAMLEVINUD VEAD NING ÖPPE- JA TREENINGTÖÖ MONITOOING | 23 |
| MATKATEHNIKA HARJUTUSVARA..... | 24 |
| ÜLDFÜÜSILISE ETTEVALMISTUSE HARJUTUSVARA | 25 |
| 8. ÜLDFÜÜSILINE ETTEVALMISTUS..... | 27 |
| ÜLDFÜÜSILINE ETTEVALMISTUS..... | 27 |
| JÕUVÕIMETE ARENDAMINE..... | 28 |
| PAINDUVUSE JA KOORDINATSIOONI ARENDAMINE | 29 |
| ÜLDFÜÜSILISE TREENINGU MÕJU LÜHEMAS JA PIKEMAS PERSPEKTIIVIS | 30 |
| 9. JALGSIMATKAJA FUNKSIONAALSE SEISUNDI HINDAMISE VÕIMALUSED | 31 |
| TESTID JA KONTROLLHARJUTUSED..... | 31 |
| 10. JALGSIMATKAJA TERVIS JA TOITUMINE: TERVIST MÕJUTAVAD TEGURID, TERVISERISKID JA NENDE ENNETAMINE, TOITUMISE SPETSIIFIKA..... | 33 |
| TERVISE RISKITEGURID JALGSIMATKADEL | 33 |
| ÜLDSOOVITUSED TERVISERISKIDE MAANDAMISEKS JA VIIBIMISEKS JALGSIMATKADEL | 34 |
| TOITUMISE SPETSIIFIKA MATKADEL | 35 |
| 11. JALGSIMATKAJA SPORTLIKU MATKA JA VÕISTLUSTEgevuse Tulemust Määravad Tegurid.. | 37 |
| Tulemust Määravate Tegurite Määratlemine ja nende arvestamine Treeningtöös | 38 |
| 12. Valmistumine ja osalemine Raskusastme Matkal ja Võistlustel..... | 40 |
| Matkamarsruudi Ettevalmistuse Etapid | 40 |
| Matkatakтика..... | 41 |
| 13. Seadusandlus ja Ohutustechnika..... | 46 |

| | |
|---|----|
| JALGSIMATKAMINE, TREENERITÖÖ JA SEADUSANDLUS..... | 46 |
| 14. TREENINGTUNNI ETTEVALMISTUS JA LÄBIVIIMINE | 55 |
| 15. ÕPPE- JA TREENINGMATKADE ETTEVALMISTUS JA LÄBIVIIMINE | 58 |
| 16. LISA 1. KASUTATUD KIRJANDUS: | 61 |

1. JALGSIMATKAMINE KUI SPORDIALA

Klassikalises käsitluses on jalgsimatkamine tegevus, mille eesmärgiks on sooritada raskusastme matkamarsruut. Tänapäevaks on jalgsimatkamisest välja arenenud suur hulk erinevaid tegevusi ja alamliike: räätsamatkad, loodusvaatlusmatkad, kultuurimatkad, retked jne.

Varasemalt oli sisaldas klassikaline jalgsimatk raskusastmele iseloomulikke elemente: kilometraaz, tehnilised elemendid, päevade arv. Vajalikus koguses vastavatele tingimustee sooritatud raskusastme matkad andsid vastava järgu.

Tänapäeval tegelatkse matkamisega eelkõige emotsionaalsest ja esteetilisest motivatsioonist. Soov eemalduda linnakeskkonnast, tavapärasest tööruutiinist, liikuda looduses ja nautida loodusvaateid.

Sportliku matka järgijaid on üsna vähe. Samas on rõõmm tõdeda, et viimasel ajal on matkamine kui sordi tegevus taas au siise tõusmas.

2. JALGSIMATKAMISE VARUSTUSE JA VAHENDITE VALIK NING HOOLDUS

VARUSTUSE JA VAHENDITE VALIK TREENINGUTEKS, MATKADEKS VÕISTLUSTEKS

Treeninguteks varustuse valikul tuleb treeneril arvestada varustuse kasutuse iseloomuga (nt kasutussagedusega, kus ja mis tingimustes varustust kasutatakse, kas sama varustust kasutatakse ainult sisetingimustes või mingit osa varustusest ka välistingimustes treeningutel või ronimistel, jne.

Treeningvarustuse puhul on oluline varustuse töökindlus ja vastupidavus. Varustus peab vastu pidama suurele kasutuskormusele, sageli keerulisel maastikul.

Sellest lähtuvalt tuleb varustust hooldada ja jälgida selle kulumist. Kui varustus on väsinud, tugevate kulumismärkidega või kaotanud oma omadused, siis tuleb ta välja vahetada. Varustuse vastupidavuse osas küsi nõu teistelt treeneritelt, milline varustus on tõestanud head vastupidavust ja kasutusmugavust, samuti vastupidi – milline varustus on osutunud kiiresti kasutuskõlbmatuks. Varasemad kogemused aitavad teha paremaid otsuseid varustuse soetamisel.

Võistlusvarustuse kriteeriumiteks on peamiselt funktsionaalsus, kergus (kaal), töökindlus ja kasutusmugavus.

Matkatehnikaga seotud varustuse valiku esmaseks kriteeriumiks on, et see peab olema sertifitseeritud. Varustuselt on leitavad järgmised märgistused: CE (Euroopa Liidus sertifitseeritud), UIAA (rahvusvahelise mägironimise föderatsiooni UIAA ohutuse tähis).

Juhul kui olete sunnitud ronimisvarustust laenama teistest klubidest, laenutusest või sõpradelt, tuleb kindlasti lugeda tootja juhiseid antud tootele, hinnata varustuse seisundit ja välja selgitada laenutajalt varustuse senine kasutuslugu ja eluiga.

Tooja juhiste ja põhjaliku varustuse vaatluse käigus veenduda, kas varustus töötab ja toimib korrektselt, kas varustusel pole juba selliseid kulumismärke, mis on ületanud lubatud standardid. Kui te ei tea teie kätte sattunud ronimisvarustuse varasemat ajalugu, siis hoiduge selle varustuse kasutamisest! Varustus võib olla ebasoodsates tingimustes hoiustatud, kokku puutunud kemikaalidega või korduvalt saanud koormust, mis ületanud ohutuse piiri. Kõigi nende puhul ei pruugi välimusest arugi saada, et varustusega võib midagi halvasti olla, kuid maailm on täis juhte, kus näiliselt korras varustus on katkenud juba väga väikestel koormustel eespool nimetatud põhjustel. Seepärast on üldiselt levinud põhimõte, et tehnilist varustust ei laenutata!

Klubi puhul on varustuse kasutusest hea ülevaade tavaliselt treeneril – millal varustus soetati, millisel on varustust kasutatud, kui palju, kui tihti, kas on esinenud varasemalt probleeme, kas on varustust ebakorrektselt kasutatud (nt liiga kiire laskumine, köiel tallumine, köie kokkupuude pori ja liivaga, jne), või on silma hakanud kulumismärgid liigrohkest kasutamisest, millal on varustuse aegumisaeg, kuidas on varustust hoiustatud ja hooldatud, jne.

Varustuse seisukorrast järjepideva ülevaate saamise eesmärgil on vajalik sisse viia varustuse kasutamise päevik, kuhu on märgitud:

- Varustuse nimetus, seisukord
- kuupäev
- Treeningu lühikirjeldus

- Varustusega sooritatud tegevused, tingimused
- Teostatud hooldustööd peale kasutamist

3. JALGSIMATKAJA KEHALISTE VÕIMETE ARENG JA SELLE ARVESTAMINE ÕPPE-TREENINGTÖÖS, SH ÕPPEMATKADEL

LASTE JA NOORTE KEHALISE ARENGU ISEÄRASUSED JA SELLE ARVESTAMINE TREENINGTÖÖS

Lapsed ja noored arenevad erineva kiirusega. Seepärast peavad treenerid laste individuaalsetele iseärasustega arvestama nii ettevalmistustöös kui ka treeningu läbiviimisel. Sageli on laste/ noorte kehalise arengu erinevused nii suured, et mõne jaoks on gruppitreeningute koormus puudulik ja teiste jaoks ülejõukäiv.

Ideaalis on kõige parem koostada individuaalne arenguprogramm. Paraku on se enam-joalt võimatu, sest sageli napib selleks ressursse. Olukorra leevendamiseks on mõistlik lapsed grupeerida vastavalt sarnastele arenguastmatele/ võimekustele. Treeningu ettevalmistamisel ja läbiviimisel arvestada, kus ja kellele on otstarbekas teha koormuse andmisel järeleandmisi ning kus ja kellele anda lisakoormust – jookseb 1 ringi rohkem, teeb kükke hoides käes (või õlgadel, või vöökohal) raskusi jne.

Noorelt saadud eakohane ja süstemaatiline ja mitmekülgne ettevalmistus loovad paremad eeldused hiljem paremate sportlike tulemuste saavutamiseks. Kannatamatud treenerid, kes soovivad kiiresti saavutada kõrgtulemusi, kogevad sagedamini ebaedu, noored katkestavad sagedamini treeninguid enne täielikku arengut.

Noorte treeningu üks olulisemaid põhimõtteid on üldise ja spetsiaalse ettevalmistuse ühtsus ning proportsionaalne arendamine igal ettevalmistuse etapil. Seejuures on juhtivaks põhiliste kehaliste võimete proportsionaalsus. Noorte ettevalmistuse süsteemis on sellel eriline osa, sest võimaldab arendada erinevaid kehalisi võimeid sel määral, kuivõrd see on kasulik sportlikuks täiustamiseks.

Pikaajalist arengut toetavad ja eakohased treeningprogrammid, mis tuginevad aeglasele ja järkjärgulisele treeningkoormustele suurendamisele, ega näe ette treeningu intensiivsuse enneaegset ja järsku kasvu, on osutunud töökindlamaks ja efektiivsemaks toetamaks noore sportlikku arengut. Samas vähendab see ka nii vaimset läbipõlemise kui ka kehaliste traumade ohtu.

IGAKÜLGNE KEHALINE ETTEVALMISTUS. Ükskõik kas tegu on lapse, noore või täiskasvanuga, on treeningutega alustamisel esmaseks eesmärgiks luua lapse või noore arenguks kõige soodsamad tingimused, vältides liigset stressi ja traumadeohtu. Igakülgse kehalise ettevalmistuse esmaseks ülesandeks on baasi loomine, mis võimaldab sportlasel efektiivselt omandada ja arendada keerulisi liigutustegevusi ning ettevalmistada sportlane sujuvaks üleminekuks spetsiaaltreeningutele. Juba sel ettevalmistaval treeningetapil tuleb hakata kasutama ettevaatlikult ka spetsiaalharjutusi.

Üldettevalmistav etapp kestab tavaliselt 8-ndast kuni 14 eluaastani ja selle etapi peaülesanneteks on tervise tugevdamine, igakülgne kehaline areng, üldise funktsionaalse baasi loomine, erinevate liigutusoskuste omandamine, huvi äratamine spordi vastu, tahteomaduste kasvatamine, aktiivse sportliku hoiaku kujundamine.

Sel vanuseperioodil omandatud oskused, ja vilumused, ning liigutusvõimed on aluseks edasisele sportlikule tegevusele.

Esiälgne ettevalmistuse etapp (ca kuni 10 aasta vanuseni) on põhirõhk meelelahutusel, mitmekülgisel kehalisel arengul, laial oskuste ja harjutuste ringil, arendada painduvust, koordineerimist ja tasakaalu läbi mänguliste elementide, arendada erinevaid liigutuslikke võimeid, kasutades madalat intensiivsust. Samas tagada harjutuste tehnilise sooritamise korrektsus, lihtsustada reegleid, tagada ja soodustada laste osavõttu võimalikult paljudest spordialadest, tagada et sportlik tegevus oleks lõbus.

Täiskasvanu puhul, kel varasem kokkupuude sportimisharjumusega on tagasihoidlik, võib see periood kesta 1-2-4 aastat, et saavutada vajalik kehaline valmisolek esialgseks spetsialiseerumiseks ja süvendatud erialasteks treeninguteks.

SPORTLIK FORMEERUMISE (vanuses 11 kuni 14) etapil toimub treeningu intensiivsuse mõõdukas tõstmine. Oluline on arvestada varieerumisega võimekuse juurdekasvust (mõnel kiiremini-varem, teistel hiljem ja aeglasemalt). Sel perioodil kasutatakse nii laia vahendite ringi teistelt spordialadelt kui järkjärgult spetsiifilise spordiala laia vahendite ringi, nii luuakse laiapõhist alust mitmekülgse baasile. Progresseeruvat tõstetakse treeningu mahtu ja intensiivsust. Rõhutatakse oskuste õppimist, püütakse automatiseerida baasoskusi, mis omandati esialgse ettevalmistuse etapil ja õpitakse enamkeerulisi harjutusi. Kasutatakse harjutusi, mis tutvustavad fundamentaalseid taktikaid ja strateegiaid. Rõhutatakse painduvuse, koordineerimise ja tasakaalu arendamist. Arendatakse üldist jõudu, rõhutatakse kere, kõhu ja eljalihaseid, õlavööd, käsi ja jalgu. Enamjaolt kasutatakse jõuharjutustel oma keharaskuse ületamisega ja kergete raskustega, kergete topispallide ja lisaraskustega. Jätkatakse aeroobse võimekuse arendamist. Hea aeroobne baas võimaldab paremini kohaneda treeningu ja võistluste tingimustele spetsialiseerumise etapil. Kasutada mõõdukalt anaeroobset treeningut. Parandada kontsentratsioonivõimet, õppides järjest keerukama koordineerimisega harjutusi, arendada eneseregulatsiooni ja harjutuste visualiseerimise võimet, lihastunnetust. Oluline on varieerida harjutusi, treeninguid, võistlusi, mitte ületähtsustada võitmise vajadust. Noorte puhul jätta aega ka mängulisteks tegevusteks.

SPETSIALISEERUMINE (vanuses 15 kuni 18). Suureneb treeningute intensiivsus. Jätkatakse mitmekülgse treeningu rõhutamist (aastases plaanis eelkõige ettevalmistaval perioodil). Suurenevad kehalised ja psühholoogilised nõuded ning sellega seoses tuleb vältida ületreeningu seisundi teket. Suurendatakse spetsiaalsete harjutuste mahtu, et soodustada võimekuse tõusu, spetsiifiline stress. Jõutreeningutes arendatakse spetsiifilisi lihasgruppe, tagada tuleb lihastasakaal, vältida tuleb maksimaalseid jõuharjutusi (eriti neil, kel kasv veel jätkub). Aeroobse töövõime arendamine peab olema prioriteetne (eriti vastupidavusaladele spetsialiseerujatel). Progresseeruvat suurendatakse anaeroobse treeningu mahtu ja intensiivsust. Tutvustatakse sportlasi treeningu teoreetiliste aspektidega. Soodustada sportlase osavõttu treeningutsuste tegemise protsessis. Parandatakse ja täiustatakse tehnikat, püütakse tagada korrektset ja efektiivset (ökoonoomset) tehnikat. Sportlased peaksid praktiseerima mentaalset treeningut, tõstma eneseregulatsiooni ja hinnangu taset, motivatsiooni, mõtlema positiivselt.

KEHALISTE VÕIMETE OPTIMAALSED ARENGUPERIOODID

Iga kehaline võime omab oma vanuselises arengus loomuliku tõusu, languse ja stabiliseerimise perioode. Treeningu optimaalne tugevdamine loomuliku tõusu foonil võimendab ja kiirendab kehaliste võimete arengut.

NOORSPORTLASTE TREENIMINE

Noorsportlaste mitmeaastane treening peab tuginema järgmistele meetodilistele seisukohtadele:

- Sportlaste mitmeaastast ettevalmistust kõigis vanustes tuleb käsitleda kui ühtset pedagoogilist protsessi, milles on vaja tagada ülesannete, vahendite ja meetodite järjepidevus.
- Pidevalt tõuseb üld- ja spetsiaalkehalise ettevalmistuse maht. Suhe nende vahel muutub pidevalt. Aastast aastasse suureneb spetsiaalkehalise ettevalmistuse osakaal võrreldes koormuse üldmahuga.
- Pidevalt tuleb täiustada sporditehnikat. Esialgse spetsialiseerumise etapi peamiseks

ülesandeks on ratsionaalse sporditehnika aluste omandamine. Sportliku täiustamise etapil saavutatakse kõrge liigutuskoodinatsiooni tase, toimub pidev sporditehnika täiustamine.

- Treeningkoormuste planeerimine peab olema sobiv, eale kohane ja vastama ettevalmistuse ja võimete tasemele. Noorsportlaste funktsionaalsete võimete tõstmise ja edukas liigutusvilumuste täisustamine saab toimuda ainult treeningu- ja võistluskoormuste mahtu ja intensiivsust järk-järgult tõstes.
- Treeningkoormuste rakendamisel tuleb rangelt järgida järk-järgulisuse printsiipi. Sportlase ettevalmistuse tase tõuseb sel juhul, kui koormused mitmeaastase ettevalmistuse kõigil etappidel vastavad täielikult organismi ealistele ja funktsionaalsetele võimetele.
- Mitmeaastase treeningu kõikidel etappidel on vajalik kõigi kehaliste võimete üheaegne arendamine üheaegselt üksikute võimete eelisarendamisega selleks kõige sobivamatel vanuseperioodidel. Lapse ja noorukieas on soodsad võimalused kõigi kehaliste võimete arendamiseks.

UNIVERSAALSED TREENINGPRINTSIIBID

Treeningutega alustamisel tuleb arvestada, et igal inimesel on oma individuaalne koormustaluvuslävi ning see sõltub vanusest, varasemast treenitusest ja saavutatud sportlikust tasemest, tervislikust seisundist jpm. Kehalised võimed ei ole kunagi paigalseisus, vaid muutuvad ajas pidevalt, sõltudes sellest mida oleme teinud ja mida parasjagu teeme. Kehaliste võimete arendamisel on oluline lähtuda järgmistest treeningprintsiipidest:

- Järjepidevus – kehaliste võimete arendamine kindlas järjestuses üksteist täiendades. Tehnika treeningud > aroobne vastupidavus > jõu arendamine > kiirusvastupidavus > võimsuse arendamine
- Järk-järguline koormuste suurendamine. Koormuste järk-järguline tõstmine pikema aja jooksul kindlustab treenitavate võimete stabiilse arengu ja säilimise pikema aja jooksul. Väikesed muutused toovad kaasa suured muutused pikema aja jooksul.
- Spetsiifilisus – arenevad võimed mida treenitakse ja spordialal, millel treenitakse. Harjutatakse võistlustingimustele sarnastes oludes, eriti võistluse lähenedes.
- Õige tehnika omandamine. Hea, õige, korrektne tehnika tagab efektiivsuse ja ökonoomsuse. Õige tehnika omandamine loob eeldused kõrgeks sportlikuks saavutusvõimeks. Ebakorrektno liigutustehnika kasutamine suurendab vigastuste ohtu.
- Jõukohaste koormuste valik. Kohane koormus ja raskusaste võimaldab veel säilitada kontrolli tehnika ja liigutuste üle. Kui sportlase tehnika laguneb, pole koormus, ülesande raskusaste sportlasele jõukohane ning vajalik on koheselt koormust reguleerida et saavutada taas liigutuste üle kontroll ning vältida halva liigutusmusteri tekkimist.
- Individuaalsus – treening(süsteem) peab vastama sportlase vajadustele ja võimetele.
- Aastaringne süstemaatiline treenimine. Vähene harjutamine või treeningpausi tõttu kaotab sportlane kehalistes võimetes, kõige enam aeroobses võimekuses. Mida kõrgemal tasemel on sportlane, seda kiirem on tal treeningpausist tingitud vormi langus. Sportliku vormi taastumise kiirus sõltub sellest kui tegevusetu või mis põhjusel on vahepaus olnud, tavaliselt läheb aega kaks korda nii kaua kui paus kestis.

4. JALGSIMATKAMISE ÕPPE- JA TREENINGPROTSESSI TAGAMISE TINGIMUSED

Jalgsimatka treeningute korraldamise eelduseks ei pea alati olema eraldi rajatisi. Pigem on oluline transpordi kättesaadavus, sest kõige parem on treeninguid viia läbi erinevatel maastikel.

Treeningrühmadele, kus on soov spetsialiseeruda raskemate ja tehniliselt keerilisemate raskusastme sportlike matkade sooritustele mägistes piirkondades, on hea kui neile treeninguteks täidetud vähemalt üks neist tingimusest:

- Ronimisseina (tehislik) olemasolu, kõrgusega vähemalt 6+ meetrit, või...
- Loodusliku kaljuronimispaiga olemasolu lähikonnas, kus saaks suhteliselt ohutult ronida.

Nende tingimuste esinemise korral on köietöö tehnikate treeningute organiseerimine palju lihtsam ja mitmekesisem, sest on koht kusronimise tuumaks olevat ronimisoskust saab õppida ja treenida.

Põhimõtteliselt võiks treeningute käivitamiseks piisav olla ka lihtne spordisaal, millel veidi kõrgust (vähemalt 5-6 meetrit, 8-10 meetrit on juba suurepärane) ja laealuseid talasid, mida saaks edukalt kasutada tugiköite ja muu treeningatribuutika üles riputamiseks.

Mitmel pool spordisaalides on ära kasutatud betoonseinad või betoonsambad, sinna poldipesad puuritud ning ankurpoltidega julgestuspunktid ja ronimisnukkidest seinale ronimisrajad keeratud (nt Rakvere spordikeskus, Tartus EMÜ spordihoone).

Viimastel aastatel on väiksemaid ja suuremaid ronimisseinu püstitatud juba ka koolidesse ja teistesse spordihoonetesse (Pajusi spordihoone, Kadriina Huvikeskus, Tapa spordikeskus, Kammeri kool, jne).

Tugiköie tehnikate ja päästetehnikate harjutamiseks piisab ka usaldusväärsetest laetaladest ja neile riputatud köitest ning saabki juba neid tehnikaid ka tagasihidlikes tingimustes harjutada.

Matka- ja päästetehnikaid on võimalik edukalt harjutada ja treeninguid läbi viia ka linnapargis puude vahel või metsastel küngaste nõlvadel, rekultiveeritud karjäärides. Lisandub ilmafaktor, varakevadel või hilissügisel on õhtud jahedad, pimedad, tuulised, teinekord ka vihmased, see treenib ka vaimu ja hästi testitud saavad ka matkariided ja -jalanõud neis tingimustes.

Laste poolt kelgutamisega ära lihvitud kelgumäed muutuvad aegamisi libedaks ja jäiseks liunõlvaks, mida saab edukalt kasutada kassidega liikumiste harjutamiseks.

Treeningute kõrvale tuleks kindlasti aeg-ajalt regulaarselt (nt kord kuus) ette võtta nädalavahetuse matku, kus tuleks olenemata aastaajast ja ilmast läbi proovida kõiki laagritoiminguid – laagripaiga valik, telkide püstitamine, lõkke tegemine, toidu valmistamine matkapliitidel, laagri kokkupanek, jmt.

Matku saab korraldada sellistesse paikadesse, kus oleks võimalik ka teisi matkatehnikaid harjutada, nt matk pankrannikul annab võimalusi nii ronida, kui laskuda, kui tõusta tugiköitel, matkateekonda saab planeerida nii, et ette jääks mõni vooluveekogu, üle mille saaks jõeületustehnikaid harjutada.

Matkad madal-, siisrde- ja kõrgsoodes annab võimaluse treenida liikumist pehmel pinnasel. Seejuures aitab soodes matkamise tehnika kaasa ka liikumistehnika paranemisele mägistes piirkondades. Kerge samm, raskus tagumisel jalal, kiire kui väga rahulik samm.

Lisaks transpordile on oluline, kui klubil või treeningbaasil on võimalik soetada erinevaid jalgsimatkadel liikumiseks mõeldud abivahendeid, nt

- räätsad,
- matkakepid,

- kõnnikepid jne

Need vahendid aitavad mitmekesistada kestvustreeningute läbiviimist.

Treeningute läbiviimine õuetingimustes, siis sobib väga hästi, sest lisanduv ilmafaktor ja võimalused ennast ja riietust, jalanõusid testida nii külmaoludes kui sademeterohketes oludes. See on väärtuslik kogemus.

Sellel põhjal on hea kavandada vähemalt 1/3 treeningutest sisetingimusteks.

Üldfüüsilise ettevalmistuse, koordineerimise, jm arendamise tarbeks oleks hea kui kasutada on ka järgmised treeningvahendid:

- Lõuatõmbekang
- Ripuvad võimlemisrõngad
- Trapets (kõite otsas ripuvad lõuatõmbekang)
- Topispallid
- Tõstmiskang ja raskused
- Jõukummid
- Hüppekastid, jne.

Juba nende suhteliselt lihtsate ja kättesaadavate vahenditega on võimalik koostada väga mitmekülgne jõuharjutuste kava.

TÄIENDAVATE VÕIMALUSTE NÄGEMINE JA LOOMINE

Linnaruum on sobilik paik esimeste orienteerumisoskuste omandamiseks. Linnaplaan, tänavate võrgustik, kontrolliks nt majanumbrid, või muud iseloomulikud objektid. Lastemänguväljakud, võimlemispuud, pargipingid, trepid pakuvad piisavalt täiendavaid võimalusi, et kokku panna nendes kohtades üldkehaliselt arendavaid jõuharjutuskavasid.

Puudesalu, metsanõlv, metsatukk, linnapark võivad kõik pakkuda rohkelt võimalusi köietööde harjutamiseks, nii horisontaalseid kui vertikaalseid köieülesandeid, päästetööde tehnikaid ning seongute ja grupi koostööd imiteerivaid tehnikaid.

5. JALGSIMATKAJA TEHNILINE ETTEVALMISTUS – ERINEVATE LIIKUMISVIISIDE OMAMINE JA RAKENDAMINE

TEHNILINE ETTEVALMISTUS

SPORDITEHNIKA – harjutuste täitmise kõige ratsionaalsem ja efektiivsem viis, mille eesmärgiks on kõrge sportlik meisterlikkus ja maksimaalse tulemuse saavutamine.

TEHNILINE MEISTERLIKKUS – sporditehnika täielik valdamine võistlustingimustes.

Tehnilise meisterlikkuse etapid on seotud liigutusvilumuste omandamise ja täiustamisega, eristatakse viis staadiumi:

- ETTEKUJUTUSE LOOMINE liigutustegevusest ja õpetamise suunise kujundamine ehk lihtne tegevuse kirjeldus liigutuse kohta. Oluline on ka vastav füsioloogiline ja psühholoogiline

häälestatus. Ettekujutus sisaldab liigutusliku tegevuse visuaalset (põhineb vaatlusel), loogilist (põhineb selgitusel), kinesteetilist kujutust (põhineb varasematel kogemustel ja tunnetusel).

- **ESIALGNE OSKUS** – luuakse oskus sooritada liigutusi “toores” vormis. Oluline on omandada tehnika üldised alused ja tegevuse üldine rütm. Treener peaks nõudma et õpilane räägiks kõva häälega mida talt nõutakse, et veenduda õpilase arusaamises. Treeneril vaja suunata ka õpilase tunnetust, kui õpilane sooritab tegevust õigesti (tunnetuse õpetamine – oluline).
- **OSKUSE KUJUNDAMINE** – kujuneb liigutuste ratsionaalne ajaline, ruumiline ja dünaamiline struktuur ja rütm. Õpilase teadvus võtab liigutusi vastu nii üldiselt kui detailselt. Oluline on liigutuste tunnetamine.
- **VILUMUSE MOODUSTUMINE** – toimub iga elemendi ja kõigi terviktegevuse täiustamine ja kinnistamine. Oluline et liigutused automatiseeruvad ja stabiliseeruvad. Enesekontroll! Õpetamisel meetodikas on terviktegevuse kordamine standardsetes tingimustes.
 - Iseloomustab: väike kiirus, mittestabiilne lõpptulemus, madal püsivus, mittekindel meeldejätmise, teadvustatud kontroll tegevuse üle kõigis põhipunktides, laialivalgus.
- **VARIATIIVNE VILUMUSE SAAVUTAMINE JA KASUTAMINE** – vastavalt erinevatele tingimustele ja olukorra muutustele suudab säilitada tehnika. Lisaks arenevad sportlase meisterlikkusele iseloomulikud kompleksed tajud, nt pallitunnetus, lumetunnetus, veetunnetus, reljeefitunnetus, jne.
 - Iseloomulik: suur kiirus, stabiilne lõpptulemus, kõrge stabiilsus, kindel meeldejätmise, automatiseeritus, alateadvuslik kontroll tegevuse üle enamiku tugipunktide osas.

TEHNIKA ÕPETAMISE ALUSED

- Õpilase teatud kehaline ettevalmistus, st kui on kehva, siis vaja eelnevalt arendada.
- Liigutuslik, sealjuures koordineerimine valmidus.
- Psüühiline valmidus. Põhitingimuseks on motivatsioon, õpilane ise tahab õppida, initsiatiiv.
- Motorselt andekad õpivad liigutusi paremini õpitavat tegevust sooritades
- Visuaalselt andekad õpivad, piisab vaatamisest.
- Koordineerivalt väga hea õpilane ei pruugi olla hea õpetaja, kuna pole liigutuse omandamisel vaeva näinud, ei oska seda õpilastele edasi anda tunnetuslikult.
- Õpetamisel on olulised mõlemad, nii seletamine kui ettenäitamine – võrdselt!
- Eelistama peaks tervikmeetodit õpetamisel.

MILLEST TEKIVAD VEAD TEHNIKA ÕPETAMISEL?

- Mitteküllaldasest liigutuslikust baasist tingitud
 - Mitteküllaldased kehalised võimed
 - Halb koordineerimine
 - Liigutusvilumuste vaesus
 - Kehaehituse iseärasused
- Õpetamise defektidest tingitud

- Vead tehnika õpetamisel
- Vead õpetamise metoodikas
- Mitteadekvaatse vilumuse ülekanne
- Ebarahuldav vilumuse kontroll
- Psühhoogeensed
 - Halb enesekontroll
 - Väliste tingimuste psühholoogiline toime
 - Ebakindlus, kartus, hirm
 - Emotsionaalne pinge ja psüühiline väsimus
- Ebaharilikest tingimustest tingitud
 - Väliste tingimuste eripära
 - Partnerite (või vastaste) eripära
 - Tegevuse reglementatsiooni eripära
 - Psühholoogilise liigutusliku suunise defektid

JALGSIMATKA TEHNIKATE HARJUTUSVARA

Jalgsimatka (va räätsamatkad, kõrbematkad jne) tehnika baseerub tihtipeale köietöö tehnikal. Köietöö on avldkond, mis nõuab palju kannatlikkust ja tähelepanu. Seetõttu tuleb alustada lihtsamatest üksikosadest täiendades järk-järgult keerulisemate süsteemsete ülesannetega.

Tehnikate oskuse taset ja vilumuse taset saab hinnata treeningulisel ette antud situatsioonülesannetele kuluva ajaga ja soortuse puhtusega.

Treeneri kogemused ja tähelepanelikkus ning kohene tagasiside, kui miskit kahtlast või lubamatut silma hakkab, on hädavajalik. Eksimise korral esmase asjana parandatakse puudulik ja ohtlik olukord ning alles siis jätkatakse tööd.

Harjutuse sooritatakse soovi korral mitmeid kordi kuni süsteemid toimivad, tegevus on kontrollitud, sujuv ja ohutu ning vigadeta.

Jalgsimatka tehnikad:

- Julgestamine
- Sõlmed
- Enesejulgestus
- 1-repsuga tõus tugiköiel
- UIAA-ga tugiköiel laskumine
- 2-repsuga tõus tugiköiel
- Haaratsiga tõus tugiköiel (lisaks haarav)
- Tugiköiel laskumine (lisaks haarav)

- Ümberhaakimistega liikumine tugiköitel
- Jõe läbimine julgestus- ja väljatõmbekõiega
- Ülesõit, ülesõidu kõie pingutamine
- Laskumis- ja julgestuskõite paigaldamine ja mahavõtt
- Rinnavöö sõlmimine
- Julgestusjaamade loomine

INDIVIDUAALSED TEHNIKA HARJUTUSED

- Matkasõlmede kompleks
- Tugiköiel 1-repsuga tõus, enesejulgestus
- "Tugikõie klassika". Tugiköiel 1-repsuga tõus, enesejulgestus, laskumine UIAA-ga
- Pikal tugiköiel tõus, enesejulgestus, laskumine tugiköiel, lisaks haarav
- Pikal tugiköiel tõus, lisaraskuseks seljakott 8...12 kg
- "Raske sõlmeületus". Tugiköiel tõus ja laskumine üle sõlme, lisaks seljakott raskusega 15kg

GRUPILE TEHNIKA HARJUTUSED

- "Ülesõit". Kahe posti vahele ülesõidukõie pingutamine; ülesõit (maa puuteta); ülesõidukõie järgi tõmbamine. Täpsustus: jaamad on postidel varasemalt olemas.
- "Tala kompleks". Tõus tugiköiel jaama; Takistuse "ületus" teise jaama; Laskumine üle sõlme tugiköiel alla, Finish.

MATKATEHNIKATE, OSKUSTE, VILUMUSE TESTIMINE JA HINDAMINE

Enne treenitava tehnika või oskuse hindama asumist tuleb määratleda kriteeriumid ja põhimõtted, mille alusel sooritust hinnata. Lähtuda saab nii jalgsimatkamise kui ala nõuetest, aga lisaks tasub püstitada ja küsida rohkelt küsimusi, mis aitavad leida vastused soorituse hindamiskriteeriumite osas ning seda, mida ja kuidas testida tehnikaid ja oskusi.

- Kuidas ja mille järgi defineerida head sooritust?
- Milliseid tehnikaid on mägironijal vaja osata? Millised oskused ja tehnikad on mägironija jaoks olulised?
- Mis on hea mägironija kriteeriumid?
- Mis teeb mägironimise tehnika ohutuks? Kuidas head ja ohutut tehnikat ära tunda?
- Millised füüsilised võimed on mägironija jaoks olulised, eduks määravad?
- Millised tehnilised oskused on mägironija jaoks olulised, eduks määravad?
- Jne.

Näiteks head jalgsimatkajat võiks iseloomustada:

- Hea tehniline ettevalmistus, hästi omandatud köietehnikad (olukorrale vastava optimaalse tehnika valik, sujuv, korrektne ja ohutu tehnika sooritamine).
- Usaldusväärne ja ohutu partner

- Hea meeskonnatöö liige
- Heal tasemel vastupidavus
- Igakülgne ja heal tasemel kehaline ettevalmistus
- Hea erialane teoreetiline teadmispagas
- Suur kogemuste pagas, oskab olukorda ette näha, olukorda lugeda, olukorrale ja tingimustele vastava taktikaliselt optimaalse lahenduse leida, valitud lahenduskäigu ellu viia, muutunud situatsioonile adekvaatselt reageerida ja oma tegevusplaani vastavalt korrigeerida.
- Hea pingetaluvus, psühholoogiline vastupidavus, kontrollitud käitumine, suunatud lahenduse leidmisele ja lahendamisele

Soorituse hindamise kriteeriumid:

- Järgitakse tehnikale kohaseid ohutusreegleid
- Teadlik tegutsemine, liigutused on sujuvad ja kontrollitud

6. JALGSIMATKA ÕPPETUNDIDE JA TREENINGU PLANEERIMISE ALUSED

EESMÄRGI PÜSTITAMINE

Õppetundide ja treeningute planeerimine algab eesmärkide püstitamise. Eesmärgid võivad olla pikaajalised (mitme aastased), lähtuvalt konkreetse ettevalmistusaasta sihist (nt järgmisel jalgsimatka hooajal x-marsruudi läbimine või osalemine algajate grupiga alpilaagris). Kui kaugem eesmärk on paigas, soovitatakse püstitada vaheeesmärgid ettevalmistuse treeningetappidele ja vajadusel ka üksiktreeningutele.

Eesmärkide püstitamisel võib järgida järgmisi põhimõtteid:

- eesmärk peab olema mõõdetav
- eesmärk peab olema kontrollitav. Eesmärki ei peaks püstitama teistest lähtuvalt. Tuleb järgida enda arengut ja sellest lähtuvalt koostada tegevusplaan.
- eesmärk peab panama pingutama.
- eesmärgi püstitamisel peab olema positiivselt meelestatud, sportlasel endal on usk et eesmärk on saavutatav ja reaalne.

Oluline, et treening aitab viia sportlase töövõime uuele kõrgemale tasemele vajalikuks ajaks.

Treeningute planeerimise tasemed, pikema-ajalisest alustades:

- treeningaasta
- treeningkuu
- treeningnädal
- treeningpäev
- treeningtund
- harjutuste seeria
- harjutus

HARJUTUS – elementaarühik, on suur ja lai valik – võistlusharjutused, põhilised, abistavad. Harjutuste valik sõltub treeningu eesmärgist, sportlase vanusest ja staažist, ettevalmistuse etapist, treenivast potentsiaalset, treeningu tingimustest, motivatsioonist.

nt köietehnikaharjutus "tugiköiel tõusutehnika 1-repsuga" personaalsse matkatehnika võimekuse omandamiseks

nt jõuharjutus "manmaker" universaalne kogu kehale koormust andev kompleksharjutus

HARJUTUSTE SEERIA – korduste, lõikude või seeriade arv

Nt jõutreeningul kui seeriates korduste arv väike (1-3), raskus suur, siis arendatakse maksimaalset jõudu, või kui korduste arv suur (12-50), raskus väike, siis arndatakse jõuvastupidavust.

TREENINGTUND – põhiline treeningu organisatsiooniline vorm, treeningtunni pikkus tavaliselt jalgsimatkamises on 1-3 tundi. Treeningtunni toime sõltub kasutatud treeningkoormustest, erineva toimega harjutuste vahekorras, kogumahust, intensiivsusest.

Treeningtunni osad on:

- ettevalmistav – soojendus (üldine ja erialane soojendus), selle käigus toimub liigutuslik-psüühiline häälestatud eelseisvaks tegevuseks.
- põhiosa
- lõpetav – organismi viimine puhkeoleku lähedale, pinge mahavõtmine. Peaks olema venitus- ja lõdvestusharjutused ja/või lihashoole

Treeningu põhiosa harjutuste planeerimisel järgida harjutuste optimaalset järjestust: vastupidavust treenivad tegevused > tehnikaharjutused > kiirusharjutused > jõuharjutused > kiirusliku vastupidavuse harjutused.

TREENINGPÄEV – paljudes spordialades on põhiküsimuseks on mitu treeningut päevas? Üks tugevam põhitreening ja teine abistav treening. Treeningute aja planeerimisel arvestada inimese organismi päevases režiimis kõrgeenenud töövõimeperioodid on 10-13 ja 17-20, lisaks mõjutavad ka söögiajad, võistluse ajast ja ka aastaajast (talvel valget aega napilt). Jalgsimatkamises on üldjuhul 1 treening päevas.

TREENINGNÄDAL – üksteisele järgnevad mitmepäevased treeningkoormused, mis kindlustavad antud etapi ülesannete komplekse täitmise. Treeningkoormuse ja taastumise koostöö põhielemendid, nt iga tugeva treeningu järel oleks üks kergem päev.

- Iga päev võib mõõdukalt arendada aeroobset vastupidavust, painduvust, väikeste lihasrühmade jõudu.
- Iga teine päev võib arendada suurte lihasrühmade jõudu
- Kolm korda nädalas võib kasutada sub-maksimaalse intensiivsusega vastupidavusharjutusi (nt 1000...3000m lõigud, tempokross, fartlek, jne)
- Kaks korda nädalas võib kasutada maksimaalse intensiivsusega vastupidavusharjutusi (nt 400m lõigud)

Üldjuhul on jalgsimatkamises maksimaalselt 2-3 treeningpäeva nädalas.

TREENINGKUU – treeningvahend erineva sisu ja kooslusega harjutuste koosmõjus moodustuks terviklik treeningetapp mingi konkreetse ülesande lahendamiseks. Vastavalt ülesandele eristatakse – sissejuhatav > arendav > stabiliseeriv > võistluseelne > võistlus > taastav.

Treeningkuu planeerimise põhimõtted:

- Ülesanded
- Treeningu vahendid ja meetodid
- Koormuse intensiivsuse näitajad
- Taastumisvahendite kasutamine (nt massaaž, vitamiinid, jne)
- Psühholoogilise ettevalmistuse vahendid
- Treeningkuu ülesehitus nädalate kaupa
- Kontrollvahendite, testide kasutamine, tavaliselt treeningetapi lõpus, teha stabiilses olekus, iga kord samal hetkel, nt taastava nädala 4-5. päeval.

Üldjuhul võiks treeningkuu lõppeda nädalavahetuse matkaga.

TREENINGAASTA – on täielik treeningtsükkel, mis koosneb ettevalmistavast-, võistlus- ja üleminekuperioodist.

Treeningaasta planeerimisel arvestada:

- Planeeritakse tulemise juurdekasvu
- Määratakse spetsiaalse töövõime ja tehnilis-taktikalise töövõime ja meisterlikkuse osas juurdekasv
- Treeningvahendite ja -meetodite valik
- Töökoormuste mahu jaotus treeningetappide/-kuude kaupa

- Võimete-tehnika kontrollimeetodite valik treeningute efektiivsuse hindamisel
- Treeningaasta lõppetapiks võiks olla sportliku raskusastme matka sooritus.

Oluline abivahend nii sportlasele kui treenerile on treeningpäevaik.

Hea treeningpäevik sisaldab järgmist infot:

- Kuupäev
- Uni – kestvus, kvaliteet
- Treeningu kirjeldus – võimalikult täpne, kiirus, puhkepausid, pulss
- Treeningkoormus
- Treeningtahe (1-10)
- Sportlik vorm (1-10)
- Tervisehäired, kaal
- Treeningnädala kokkuvõte, treeningkuu kokkuvõte, treeningaasta kokkuvõte
- Võistluste kirjeldus (kuupäev, nimetus, toimumiskoht, alad, tulemus, koht) ja analüüs (mis õnnestus, milles puudused, mis teadmine kaasa võtta järgmisteks treeninguteks, nt kolm asja millele järgneval perioodil tähelepanu pöörata).

TEHTUD TÖÖ ANALÜÜS JA HINDAMINE

Peale matkamarsruudi sooritust ja enne kui asuda uusi järgmise hooaja eesmärgi püstitama, on väärtuslik võtta aeg, et hinnata ja analüüsida möödunud hooaega (nii ettevalmistust kui matkade sooritusi)

Mõned teemad mis vajaks kriitilist hindamist:

- Eesmärkide püstitamine ja matkamarsruutide valik
- Treeningettevalmistuse täideviimine
- Vaimne ettevalmistus ja häälestus
- Puhkus ja taastumine
- Toitumine
- Aja haldamine, planeerimine
- Sportlikuks matkaks ettevalmistus ja täideviimine

Ole aus ja süstemaatiline hindamisel, see annab selgema pildi. Mõttele kaugemale, miks mõned asjad õnnestusid hästi ja miks mõned mitte. See aitab mõista kuidas järgmist ettevalmistusperioodi planeerida, millele tähelepanu pöörata. See aitab välja selgitada mis vajab muutmist ja kuidas uut hooaega planeerida nii et samu vigu vältida.

Mõned näidisküsimused treeningulisele:

- Mis läks hästi möödunud hooajal?
- Mis oli eelmise hooaja kõrgpunkt, parim saavutus, miks?
- Mis oli suurim pettumus, miks?
- Mis läks halvasti ja võimalikud põhjused neile?
- Vaata üle eelmisele hooajale püstitatud eesmärgid, kas need said täidetud?

- Mis sai eelmisel ettevalmistusperioodil tehtud selliselt, mis tegi mind osavamaks, kiiremaks?
- Mis sai eelmisel ettevalmistusperioodil tehtud sellist, mis ei tundunud produktiivne?
- Kui oleks võimalik muuta tagantjäreli treeningettevalmistust, vaimset valmistumist, taktikat või strateegiat eelmise hooaja jaoks, siis mida teeksid teisiti?
- Kas oli midagi puudu eelmisel treeningperioodil?
- Kas sa tunned, et valmistusid piisavalt ja tegid piisavalt tööd eelmisel ettevalmistusperioodil?
- Kas sa tunned, et sul oli piisavalt puhkust treeningute ajal ja enne mägesid?
- Mis on vaja muuta järgmiseks hooajaks?

Eesmärkide saavutamisel on oluline treeneri ja sportlase vahelisel suhtlemisel. Sportlastelt tagasiside treenerile on kuldaväärt. Mõned näidisküsimused treeninguliste treeneri kohta:

- Mil viisil võiks treeneritöö olla paremini organiseeritud?
- Kas treeneritöö pakkus sellist teenust, mida oodati?
- Kas treeneriga on kerge suhelda ja kas treener on kättesaadav kui vajadus tekib?
- Kas on mingeid täiendavaid kommentaare treeneritöö kohta?
- Kas on mingeid teemasid, mille kohta sooviksid treenerilt rohkem juhiseid saada?
- Kas on soovitusi, kuidas paremini suhtlemist korraldada?

Selline aus tagasiside aitab ka treeneril ennast arendada ning sportlane tunneb ennast motiveeritud ja kaasatuna treening- ja otsustusprotsessi.

JOOKSEV ARENGU JÄLGIMINE

Ettevalmistusperioodi sisse tasub planeerida mitmeid füüsiliste võimete, tehnikate ja oskuste vilumuse taseme hindamisi. Eelnevalt läbi mõelda, millistes treeningaspektides vajaks kõige enam arengu jälgimist, millised kehalised võimed on mägironimisele iseloomulikud ja olulised, millised tehnikad on need, mille kaudu mägironija arengut hinnata.

Loogilised on ettevalmistuse etapil esimeses pooles testida uusi omandatud tehnikaelemente isoleeritult, ning ettevalmistuse teises pooles tehnikaid hinnata komplekselt, keerulisemate situatsioonülesannetega, mis nõuab sooritajalt situatsiooni lugemist, lahenduskäigu väljamõtlemist ja seejärel selle korrektset sooritamist.

Mõnel puhul saab hinnata läbi ajalise kriteeriumi, näiteks ülesandele kulunud ajaga – nt köietehnika ja kehaliste võimete hindamisel. Köietehnikate puhul on kindlasti üheks kriteeriumiks ka soorituse kvaliteet ja ohutus, kas situatsiooni lahendamiseks kasutati optimaalset lahendust ja tehnikat.

7. JALGSIMATKA ÕPPETUNDIDE JA TREENINGTÖÖ JUHENDAMINE

ÕPPE- JA TREENINGTSÜKLI PÕHIMÕTTED, KORRALDUS JA LÄBIVIIMINE LÄHTUDES PLAANIST

Treeningute läbiviimisel lähtuda põhiprintsiipidest:

- Mitmekülgsus – et tagada pikaajaline areng, vaja alustada igakülgse laiapõhjalise baasi loomisest, et proportsionaalne ja harmooniline kõigi kehaliste võimete arendamine.
- Järk-järgulisus – samm-sammult lihtsamalt keerulisele, kergemalt-raskemale, tuntult tundmatule, järgides harjutuste ja treeningkoormuste sobivust ja jõukohasust vastavalt treenitavate võimetele.
- Teadlikkus – treenerilt õpilastele, mida teha, kuidas on õige teha ja miks just nii teha, et koos treeningkoormustega antakse järk-järgult üle ka teadlikkus, mida tehakse, milleks on see vajalik ja kuidas see paigutub suurde tervikusse sportlase arengus.
- Süsteemsus – treeninguid käsitleda kui süsteemi, millel on oma loogika ja järgnevus, igal treeningharjutusel ja treeningkorral on oma oluline roll täita tervikust ja eesmärk mis arvestab suuremaid ja kaugemale ulatuvaid sihte. Et edasi jõuda, tuleb süstemaatiliselt ja järjepidevalt treenida.
- Ülekoormamine – koormus peaks ületama tavalise/igapäevase koormuse, et oleks arendav. Koormusega kohanetakse ning seepärast on vajalik treeniva ja arendava efekti säilitamiseks aeg-ajalt ja järk-järgult koormusi tõsta.
- Variatiivsus – treeningharjutusi, treeningkoormusi ja -mahtu varieerida, et saaks arendatud erinevad võimed ja erisuunalised võimete omadused, samuti treenimine oleks püsivalt huvitav.
- Individualiseerimine – treeningute ülesehitamisel arvestada erineva taseme ja võimete, planeerida harjutused selliselt et on võimalik kohandada raskusastet võimetele kohaseks ning arendavaks igale treeningulisele vastavalt tema võimetele.

Treeningute korraldamisel lähtuda plaanist ja tegutseda süstemaatiliselt ja järk-järgult eesmärgi ja/või sihi poole, oma olemuselt on üks ettevalmistus hooaeg sarnastel põhimõtetel üles ehitatud: alustades uuesti treeningrežiimi sisse elamisega > üldkehaline ettevalmistus ja baasi loomine > liikumistehnikate õpe ja treening > köietöetehnikate õpe > jõu arendamine > vastupidavuse arendamine > talveperioodil jää- ja lumetehnikate harjutamine > päästetehnikate õpe > vastupidavustreeningud raskendatud ja talvetingimustes > varakevadel päästetehnikate harjutamine > kevadel liikumistehnika täiustamine ja praktika koos köietöödega looduses.

Treeningute ülesehitamisel oluline silmas pidada üldfüüsiliste võimete ja erialaste harjutuste järk-järgulist ja loogilist järgnevust:

- Üldarendavad harjutused
- Spetsiaal-ettevalmistavad harjutused
- Spetsiaal-arendavad harjutused
- Võistlusharjutused

Jalgsimatkkade ettevalmistuse seisukohalt:

- Üldarendavad harjutused:
 - Vastupidavus: jooksmine, rattasõit, ujumine, suusatamine, kepikõnd
 - Baasjõud: kõiki suuremaid lihasrühmi hõlmavad jõuharjutused – jalalihased, kõhu- ja seljalihased, käelihastele ja õlavööle
- Spetsiaal-ettevalmistavad harjutused:
 - Vastupidavus: orienteerumine, jooks maastikul, pikemad matkad
 - gümnaastilised harjutused, võimlemisrõngastel, lõuatõmbe kangil, koordinatsioonile suunatud harjutused, hüppeharjutused, omakeha raskusega harjutused, lisaraskusega harjutused (kang, topispallid, liivakotid, sangpommid, hantlid,jmt).
- Spetsiaal-arendavad harjutused:
 - jooks liivas, paksus lumes, matkamine seljakotiga ja vahelduval maastikul, kummide vedamine
 - lisaraskusega rippharjutused, frenchies ja lock-offs rippkangil, hangboard, campus board, system board jne
- Nö. Võistlusharjutused:
 - Vastupidavusmatk soisel alal, talvematk/nädalavahetuse matk täisvarustuses seljakotiga ja raskel maastikul, matkatehnikate ja päästetööde kompleks-situatsioonülesanded

EFEKTIIVNE JUHENDAMINE, TAGASISIDE, GRUPI DÜNAAMIKA

Oskuse omandamise ja õppimise staadiumid: Teadlikkus > Harjutamine > Tehniline > Oskus > Vilumus.

- Teadlikkus – õppija saab aru mis tal teha tuleb. On näinud tehnikat teiste poolt sooritatuna ja tunneb selle ära, kuid enda tegevus on ebaefektiivne ja väsimus saabub ruttu, vigade esinemine on tavaline ja väga erineva iseloomuga.
- Harjutamine – õppija on alustanud avastamist ja katsetab treeneri soovitusi ja kas need soovitused ka töötavad. Õppija alustab oskuse komponentide kokkupanemist. Treeneri toetusega omandab tervikliku liigutuse ja hakkab tunnetama tegevust. Sooritus on jätkuvalt ebastabiilne ja ebatäpne, esineb ka veel vigu. Õppija suudab kirjeldada oma tegevust ja mõistab ka peamisi mõjureid. Tervikuna hakkab tegevus tasapisi korda saama, kuid oskuse tase jätab veel kiirustatud või liiga aeglase või ebakindla mulje. Sooritusse pannakse veel liiga palju jõudu, mistõttu väsitakse kiiresti (mõjutab treeningharjutuste efektiivset kestust).
- Tehniline – kui õppija planeerib ette ja kõik läheb plaanipäraselt, siis näeb sooritus korrektne välja. Kui miski ei lähe plaanipäraselt, siis õppija suudab tavaliselt välja mõelda põhjuse miks. Õppur kasutab oskust nõod üldtegevustes, kuid see on piiratud spetsiifiliste (lihtsustatud) situatsioonidega. Õppija märkab oskuse piiratust ning hakkab eksperimenteerima järgides oskuse üldpõhimõtteid. Soorituses on stabiilsust ja tulemus on enamjaolt juba positiivne. Õppija kasutab oskust osategevusena juba hästi. Kuid kui oskus asetada keerulisemasse situatsiooni, siis võib esineda tõrkeid. Sooritus on üsna sujuv ja efektiivne ning treeningharjutused võivad pikeneda.
- Oskus – õppur suudab oskust rakendada kui on antud võimalus tegevust ette planeerida

ning oskab põhiprobleeme ette näha ja nendest hoiduda. Õppija seostab varasemaid situatsioone käesoleva probleemiga ning viib sisse vajadusel muudatused oskusesse. Reeglid on asendunud põhimõtetega. Tulemuseks on soorituste püsiv korrektsus. Õppija mõistab kogu oskust ja selle seoseid sooritusega. Omandatud on tehniline oskus paljudele erinevatele situatsioonidele ning suudetake need lahendada. Uus olukord või tingimus nõuab siiski täiendavat mõtteaega, ent pärast katsetamist leitakse olukordadele lahendused. Õppija on võimeline ära tundma viisid, kuidas liigutus muuta veel efektiivsemaks.

- Oskuslik või vilumus – õppur võib sooritada oskust nõudlikes situatsioonides ja kohendada teiste tehnikatega või lahenduskäikudega kui olukord seda nõuab. Õppija suudab oskust sooritada autonoomselt ja loovalt. Võime kohandada oma tegevust variatiivsetes situatsioonides on võimalik kuna õppija suudab oma kogemusi üle kanda liigutusest arusaamisele. Sooritus on sujuv ja tehtud intuiitselt ning peenelt, muutuvate oludega kohaneatakse samuti sujuvalt, soovitud tulemus saavutatakse peaaegu alati. Õppija saab selgelt aru tegevusest detailselt ning enamjaolt liigutusi on automaatsed, ainus tähelepanu on fookuseeritud täpsele liigutuste kontrollile. Õppur on teadlik ja reageerib keskkonna muutustele ning kohandab vastavalt oma tegevust. Sooritamisel kasutatakse strateegilist planeerimist ja taktikat. Sooritus on sujuv ja pingevaba, justkui pingutuseta erinevates keskkondades. Pidevalt otsitakse võimalusi oma soorituse tulemuslikkuse maksimeerimist võimalikult väikse pingutusega. Soorituse pingutus on minimaalne ja efektiivsus kõrge. Lihased on kohanenud tegevusega ja suudavad säilitada kõrget sooritustaset pikaajaliselt ilma kurnatuse tekketa, taastumine toimub kiirelt.

Mõnikord võib täheldada, et sportlase oskuse tase jääb kinni või toppama tehnilisse staadiumisse pikemaks ajaks. Oskust justkui osatakse, ent oskus on piiratud lihtsustatud situatsioonidega, nendes ollakse hea, kuid puudu jääb arusaamast oskuse taga olevatest põhimõtetest ning see seab piirid edasiseks üha keerulisemate situatsioonülesannete lahendamiseks.

Mõnikord võib selle põhjuseks olla sportlase mitteadekvaatne enesehinnang oma oskuste tasemele, arvates et saavutatud on oskuse lagi, seades sellega iseendale barjääri edasiseks arenguks. Sellist olukorda kirjeldatakse õppimiskõveras, kui õpilane satub taas olukorda, kus ollakse teadmatuses ebakompetentsusest. Treeneri rolliks on sellise olukorra äratundmine ning omalt poolt aidata sellest barjäärist üle saada, suurendades sportlase teadlikkust ja andes jõukohaseid ülesandeid ning jälgida et lahenduskäigud on korrektsed ning toimub järk-järguline raskusastme tõstmine. Vajalikuks võib osutada arengutempo aeglustamine. See on keeruline aeg nii treenerile kui sportlasele ning hädavajalik on mõlemapoolne koostöö. Aitab ka treeneri poolt selgitamine sportlastee arenguperspektiividest, aidata sportlasel mõista et arengul, oskustel ja kogemustel pole piire ning omandatud tehnilist oskust saab täiendada erinevate tingimuste ja variatsioonidega peaaegu lõputult. Sportlase oskuse taseme saab taas arengusse pöörata, kui õpilane saab teadlikuks oma ebakompetentsusest ning ollakse nõus taas oma fookuse pöörama edasi õppimisele ja oskuse harjutamisele kuni saavutatakse teadlikkus oskuse taga olevatest põhimõtetest.

Tagasiside andmisel sportlasele tuleb jääda ausaks ja professionaalseks, kriitika olgu asjakohane, suunatud sooritusele, väljatoodud puuduse korral täiendada seda edasiseks arenguks suunatud soovitustega treeningprotsessis muudatusteks või täiendusteks. Treenerina hindate ülesande ära tegemise kõrval ka seda kuidas ülesannet sooritati, kas tegevus oli ohutu, vastas korrektsele tehnikale põhimõtetele, kas sooritatud tehnika oli efektiivne ja ökonoomne, kas ülesande korrektset sooritamist võisid piirata mingid kehalised võimed või tehniline oskuse tase, millele tuleks treeningutel rohkem tähelepanu pöörata. Nii tunneb treener ühelt poolt küll sooritustulemuse üle head meelt, kuid teisalt keerlevad peas juba mõtted, mida ja kuidas tuleks treeningprotsessi täiendada, et sooritus muutuks veel tõhusamaks, ökonoomsemaks ja ohutumaks.

Hea sisekliima kujundamine treeninggrupi sees algab esimesest treeningust igal uuel ettevalmistusperioodil. Hea tava on võtta kogu grupp kokku, tutvustada ja tuletada meelde sisemised väärtused, tööpõhimõtted, püstitada ühiselt eesmärgid ja sihid, mille poole üheskoos valmistuma hakatakse. Ära kuulata sportlaste sihid ja eesmärgid, mille poole püüeldakse, milleks valmistutakse, millele arvatakse vajadust treeningutel rohkem tähelepanu pöörata, see info annab treenerile sisendit treeningprotsessil nendega arvestamiseks.

MÄNGULISED ELEMENDID TREENINGUS

Noorte ja eroti laste treeningutel on mänguliste elementide kasutamine väga oluline. Samas on ka täiskasvanute treeningute mitmekesistamiseks on mängulised elemendid ja momentidel tõsiseltvõetav koht treeningharjutuste valikus.

Lõbusad, kaasahaaravad, meeskonna koostööd arendavad, läbi mängu või läbi sõbraliku konkurentsi korraldatud tehnikaharjutused rikastavad ja mitmekesistavad treeningprotsessi. Mängulises või/ja kerges konkurentsi situatsioonis on mõnikord treeningeesmärki lihtsamgi saavutada, kuna sisaldab sageli lisamotivatsiooni või mänguhoos purustatakse teinekord psühholoogilisi barjääre, mis tavatreeningutel tekkinud.

Mängulisuse võlu seisneb selles, et mõnikord õnnestub ülesande raskuselt viia fookus mingile muule ja põnevale tegevusele ja mängulisele eesmärgile. Hästi kavandatud mänguline harjutus jätab ruumi progresseeruvaks pingutuseks, nii võib harjutuse algfaasis ja lihtsamates tingimustes saavutatud ja tunnetatud edu kanda osalejat edasi märkamatult ka ülesande raskemasse faasi, kui arvati end võimeline olevat.

OSKUSTE MITMEKESISTAMINE JA LIHVIMINE

Kui treeningulistel on baasoskused ja -tehnikate esmane oskus omandatud, siis järk-järgult varieerida harjutust, lisades raskusastet, keerukusastet, muutes tingimusi, lisades juurde realselt lisaraskust, muutes harjutust kompleksemaks koos täiendavate teiste tehnikatega, vähendades kasutada olevat varustuse hulka, seades ajalisi piiranguid, jne.

See annab peaaegu piiramatud võimalused koguaeg harjutust muuta ja varieerida et otseselt ei korrata kordagi sama harjutust, samas lihvitakse ja mitmekesistatakse omandatud oskust.

Oskus vs tehnika. Oluline on eristada oskus tehnikast. Tehnika on ülesanne mis on sooritatud isolatsioonis. Oskus on võime sooritada seda tehnikat erinevates ja kompleksetes olukordades.

TREENITAVATE ENAMLEVINUD VEAD NING ÕPPE- JA TREENINGTÖÖ MONITOOING

Õpetades ja omandades uut tehnikat, oskust, liigutust on oluline alati lahti seletada, mida teha, kuidas son õige teha ja miks just nii teha, samuti kuidas see paigutub tervikusse. Niimoodi element- ja tehnika haaval hakkavad treeningutel osalejatel tekkima seosed ja tasapisi arusaam, mida enda soorituse juures jälgida, miks just nii on õige teha, kuidas ära tunda enda soorituse juures viga ning millele tuleb pöörata tähelepanu, et see olukord lahendada.

Uue oskuse ja tehnikaga on tavapärane, et esimestel kordadel ei suudagi keerukat koordinatsiooni või rohkeid väikeid pisinüansse sisaldavat tehnikat korrektselt ja puhtalt sooritada. Kuid iga korraga see teadlikkus paraneb. Treeneril on oluline roll märgata vigu, anda kohest tagasisidet, parandada ja anda

vihjeid kuidas treeningulisel tekib endal tunnetus ära tunda õige ja korrektne liigutus, tehnika.

Treeneritöö staažiga lisandub kogemus, mis hetked on treeningulistele keerulisemad, kus kõige enam eksitakse, samuti teadmine mis üldse on võimalik viltu minna ning siis saab keskenduda nendele olulisematele momentidele treeningulise tegevuse juures. Selliselt on võimalik treeneril jagada oma tähelepanu mitme ronija vahel ja kiire pilk situatsioonile ja tegevusele annab juba treenerile ülevaate, kas on tegutsetud korrektselt või vajab mingi moment parandamist.

Omandatud tehnika, liigutuse, oskuse hindamiskriteeriumiks on ohutus (seda nii tehnilisest aspektist kui soorituse ohutus treenija tervisele), samuti liigutuse efektiivsus ja ökonoomsus. Kui sooritusel on mingit pidi ohtu, tuleb koheselt treeneril peatada tegevus ja anda selged juhised olukorra lahendamiseks, ohu kõrvaldamiseks ja maandamiseks. Kui liigutuses ei ole vajalikku efektiivsust, tuleb treeneril anda selged ja lühikesed soovitusel lihtsate märksõnadega, mille sisu ja tähendus on eelnevalt treeningulistega läbi harjutatud ja lahti seletatud, lihtsamates oludes ka läbi tunnetatud. Nii et kui järgmine kord märkab treener tehnilist nüanssi, mis vajaks parandamist, siis pärast märksõnu teab elemndi sooritaja täpselt, mis tal järgmisena teha tuleb, et olukord parandada ja lahendada. Uue tehnika omandamise perioodil on vajalik treeneril kannatlikku meelt ja täpselt läbimõeldud harjutuskava ning nende omavahelist järgnevust, samuti harjutamiseks sobivaid tingimusi, et vajalik oskus ja tehnika saaks korrektselt omandatud. Treeneril on vajalik sel uue oskuse omandamise perioodil olla abiks ja kohal kogu oma tähelepanuga. Õppefaasis kulutatud ekstra tähelepanu tasub ennast peagi ära, kui tulemuseks on teadlik ja oskuslik tegutsemine treeningulise poolt.

Treener saab rahule jääda alles siis kui treeningulise sooritus on korrektne, tehniliselt efektiivne ja ökonoomne ning tegevus viib soovitud tulemuseni. Ei tohiks rahulduda pelgalt "ära tegemisega", kui ülesanne küll lahendati, aga seejuures lagunes tehnika või lahendamisel eirati ohutuspõhimõtteid või muudeti ja kohendati omavoliliselt ülesande tingimusi, mis muutsid kogu ülesande olemust ja eesmärki.

Samamoodi tuleb treeneril tähelepanelikult jälgida, millal on treeningulised valmis tegema arengus järgmisi samme, kas selleks sobiv aeg on käes, või on märgata liigset kiirustamist ja kannatamatust, kui tahetakse edasi liikuda uuele tasemele varem, kui tegelikud võimed ja oskused seda lubaksid. Võimalusel harjutustesse peidetud otsesed ja kaudsed oskuste ja tehnikate testimine, kontrolltestide läbiviimine olulistele võimetele ja oskustele, mis aitavad täpsemalt hinnangu anda valmisolekule edasi liikuda arengutrepil. Tavaliselt aitavad need ka treeningulisel endal oma oskustetaset reaalselt hinnata, kui mõnikord emotsioonide ajendil oma võimeid kiputakse üle hindama. Sellistes olukordades aitab vastastikune heatahtlik ja usaldusväärne suhtlus ja arutlemine tekkinud olukorra üle.

MATKATEHNIKA HARJUTUSVARA

- Sõlmed:
 - kaheksa, ühe otsaga kaheksa,
 - stoppar,
 - seasõrg, ühe otsaga seasõrg,
 - vahemehe sõlm,
 - haarav, ühe otsaga haarav,
 - paali sõlm
- Harjutused tugiköiel

- tõus ühe haarava sõlmega
- tõus kahe haarava sõlmega
- tõus tugiköiel haarava sõlmega ja laskumine kahe haarava sõlmega
- laskumine tugiköiel
- tõus tugiköiel haaratsiga
- laskumine tugiköiel UIAA-sõlmega
- laskumine vahendiga
- julgestusvahendi blokeerimine
- Jaamad
 - lihtsad julgestusjaamad slingidest
 - lihtsad julgestusjaamad abinööridest
- Köietst kandraami tegemine
- Köietöö
 - köietöö põhimõtted puude või konstruktsioonide vahel
 - köie viskamine üle (mõttelise) jõe
 - köite kinnitamine ja pingutamine
 - blokisüsteemi üle ehitamine

ÜLDFÜÜSILISE ETTEVALMISTUSE HARJUTUSVARA

- Kepikõnd vahelduva reljeefiga maastikul
- Jooks vahelduva reljeefiga maastikul
- Orienteerumine linnamaastikul
- Orienteerimine loodusmaastikul
- Orienteerumine maastikul öistes tingimustes
- Joonorienteerumine maastikul
- Murdmaasuusatamine
- Matkamine seljakotiga vahelduval maastikul
- Hüppearjutused treppidel, pinkidel, kastidel jne
- Jõuring jooksuga
- Paksus lumes sumpamine
- Soisel maastikul liikumine
- Rägastikus liikumine
- Kannatanu transportimine lisavahenditega
- Kannatanu transportimine käepäraste vahenditega

- Oma keaharaksusega jõuharjutused: eestoengus kätekõverdused, tagantoengus kätekõverdused, kere tõsted, jalgade tõstmine jne
- Kükid, kükid lisaraskustega, kükist hüpped, ühe jalaga kükid
- Harjutused raskustega: topispalliga keretõsted, kükid kangiga või hantlitega, sammväljaasted hantlid pea kohal
- Raskuste vedamine
- Köieronimine
- Käte peal seismine
- Hüppenööri hüppamine

8. ÜLDFÜÜSILINE ETTEVALMISTUS

ÜLDFÜÜSILINE ETTEVALMISTUS

Sageli arvatakse, et jalgsimatkamine ei vaja eraldi üldfüüsilist ettevalmistust. Kõik oleneb eesmärgist. Alati on võimalik valida omale jõukohane matkamarsruut. Samas, kui eesmärk on sportlike matkade sooritamiseks, siis seal on teatavad kriteeriumid ja nende täitmine võib jääda füüsilise ettevalmistuse puudulikkuse tõttu sooritamata.

Treeningute ülesehitamisel tuleb arvestada, et üks kehaline võime on tihedas seoses ka teiste võimetega, omavahel põimunud ja teineteise poolt toetatav.

Jõud võimaldab (sportlikke) liigutusi teostada ja maksimaalne jõud, mida iseloomustavad madal intensiivsus, väike korduste arv (1-3 kordust), maksimumi lähedased raskused. Mida suuremat jõudu rakendatakse, seda väiksem on kiiruse ja vastupidavuse osakaal. Jalgsimatkamises on puhas jõud suhteliselt vähese olulisusega võimekus.

Kiirus – inimese võime sooritada liigutusi antud tingimustes minimaalse ajaga. Kiirus on kehaline võime, mis on eelduseks kehaliste liigutuste edukaks sooritamiseks kõrge intensiivsusega ja lühikese ajaga. Kiirus on väga mitmekülgne kehaline võime ja erinevate spordialade harrastamisel on võimalik rääkida: kiirest otsustamisest ja tegutsemisest, taju ja tunnetuslikust käitumisest (vastavalt vastase käitumisele), võimest lüikese ajaga otsustada vajaliku läbiviimine ehk otsustusiirus, võimest olukorras võimalikult kiiresti ja efektiivselt tegutseda, lähtudes komplekselt tunnetuslikest, tehnilistest, taktikalistest ja koordinatiivsetest võimetest (V.Espe). Kiiruslike võimeid on vaja paljudel spordialadel, sh vastupidavusaladel (jooks, suusatamine, jne).

Maksimaalne kiiruslik võime on seotud ainult väga lühikese ajaga (sprinterid, mägironimise kontekstis nt kiirusronimine (speed climbing, speed ice-climbing)). Oluline on nii liikumiskiirus kui liigutuste kiirus.

Tegevuskiirus kujutab enesest komplekset ja spordialale iseloomulikku võimekust, oma headele kehalistele võimetele, tehnilistele ja taktikalistele oskustele tuginedes, teha võimalikult kiiresti ja efektiivselt õigeid spordialale spetsiifilisi liigutusi. Tegemist on komplekse võimega, mida vaid väheseid harjutusi kasutades arendada pole võimalik. Tegevuskiiruse komponendid: hea tähelepanu, tunnetamine, reaktsiooniaeg; informatsiooni vastuvõtt ja omastamine, kiire otsustusvõime; kehalised võimed ja koordinatsioon. Tegevuskiirust läheb vaja matkamarsruudil mägistes piirkondades, dzunglis jne.

Võimsus – jõu rakendumine ajaühikus, võimalikult suurt raskust võimalikult lühikese ajaga, ka kui kiiresti suudame ajaühikus mingit raskust liigutada (nt oma keharaskusega, lõuatõmbed 30 sek või 1 min jooksul maksimum korduste peale). Võimsuse osakaal on tänapäeva (tipp)spordis järjest olulisemat rolli sisse võtmas, ka vastupidavusaladel. Selliseid situatsioone kus lühiajaliselt on vajalik sooritada väga intensiivseid liigutusi ja seda ka väga suure väsimuse foonilt võib esineda jalgsimatkadel mägistes piirkondades. Et võimsust rakendada on vaja nii kiiruse kui jõu osalust.

Vastupidavus – kehaline võime sooritada kestva liigutustegevust, iseloomulik on tsükliline lihastegevus, mille tagamiseks on esmatähtis energeetiline kindlustatus. Jalgsimatkamise olemust arvestades on vastupidavus kõige enam kasutust leidev võimekus, eriti pikkadel matkapäevadel, pikkadel marsruutidel, piirkondades, kus on pidevad halvad ilmastikuolud jne. Seega on vastupidavusel jalgsimatkamises tähtis roll.

Vastupidavust limiteerivad maksimaalne hapnikutarbimise tase (VO₂max), anaeroobse läve tase ja tehnika ökonoomsus.

Maksimaalne hapnikutarbimise tase (VO₂max) - suurim hapniku hulk mida organism suudab tarbida. Mida suurem koormus (pingutuse, intensiivsus), seda rohkem vajatakse ja tarbitakse lihaste poolt hapnikku.

Energia tootmine kehalisel koormusel.

Anaeroobne energiatootmine – glükolüütiline ehk süsivesikud, suure intensiivsusega töö, ajaliselt piiratud töörežiim. Süsivesikud ammendatakse kiirsti organismis.

Aeroobne energiatootmine – oksüdatiivne ehk rasvadel põhinev, iseloomulik on madalam intensiivsus kuid pikajaliselt kestav töö. Ehkki ka siin on süsivesikutel oluline roll – "rasvad põlevad süsivesikute tules" ehk et rasvu kasutada, on vajalik süsivesikute osalus ja kuna süsivesikute hulk on organismis piiratud, siis on vaja süsivesikuid juurde tarbida ka koormuse ajal et kõrge töövõime säiliks (oluline pikkadel mitme tunnistel kuni mitmepäevast pingutust nõudvatel spordialadel (maratonijooks, ironman-triatlon, seiklussport, ka mägironimine pikkadel ja rasketel marsruutidel).

Treenimata, vähe aktiivse inimese jaoks võib suur intensiivsus ilmned juba kõndimisel, töövõime langeb üsna kiiresti, väsitakse kiiresti ära.

Väga treenitud sportlane suudab anaeroobsete protsesside läve nihutada peaaegu VO₂max lähedale, eliitsportlastel 10-15% VO₂max-st, treenitud 20-25 % VO₂max-st.

Treenitud sportlast iseloomustavad – ökonoomsus, efektiivsem töö, hea aeroobne võimekus, suudab laktaati paremini taluda, suudab hästi laguprodukte ära transportida, suudab kiiremini taastuda treeningkoormustest ja koormuse ajal suuremast pingutusest (nt ühest tõusust kiiresti taastuda ja uuel tõusul uuesti tempot juurde panna).

Ökonoomsuse näitaja on anaeroobne lävi (AnA lävi) – lävi aeroobsete ja anaeroobsete energiatootmisprotsesside vahel. Intensiivsel lihastööl tekib laktaat – jääkprodukt, mis pärsib edasist töövõimet ja sealt edasi saavutavad organismis ülekaalu anaeroobsed protsessid. Anaeroobne töörežiim on ajaliselt üsna piiratud (ca kuni 20 minutit).

JÕUVÕIMETE ARENDAMINE

Jalgsimatkamise jaoks on jõu arendamise seisukohalt sobivamad peamiselt põhijõudu, jõuvastupidavust ja lihasvastupidavust arendavad jõutreeningud. Tulenevalt mägedes jalgsimatkamise eripäradest ja olemusest, tuleb marsruudil aeg-ajalt ette olukordi ja vajadusi rakendada suuremat jõudu.

Lihastvastupidavust arendavad harjutused – suur korduste arv (20-50 ja enam), väike lisaraskus (0-30%), harjutuste arv 5-8, seeriade arv 3-5, puhkepausid lühikesed (30 sek), korduste koguarv treeningus 500-1500, harjutuste sooritamise tempo on aeglane. Harjutuste toime on suunatud aeglase lihaskiudude mõjustamisele, aeroobse suunitlusega jõutreening. Lihastvastupidavuse arendamine on baas igasugusele jõutreeningule. Levinuim moodus on ringtreening, mille käigus arendatakse kõiki põhilisi lihasrühmi – käed ja õlavöö, jalalihased, kõhu- ja seljalihased.

Jõuvastupidavust arendavad harjutused – korduste arv seerias 10-20, sooritatakse lisaraskusega 20-50%, harjutuste arv 8-10, seeriade arv 3, puhkepausid 20-45 sek, korduste koguarv ühes treeningus 300-600, harjutuste sooritamise tempo on kiire. Tööse rakendatakse ka kiired lihaskiud, jõuvastupidavuse arendamiseks sobivad kasutada nii ringtreeningud, harjutused lisaraskusega, hüppeharjutused, jm.

Põhi ehk baasjõu harjutused sooritatakse lisaraskusega 50-85%, korduste arv seerias 4-12, harjutuste arv 3, ühes treeningus 150-200, harjutuste sooritamise tempo on aeglane. Eesmärk on lihas korralikult "läbi töötada", arendusliku efekti poolest on mõjusad seeria viimased kordused, mida sooritatakse tahtepingutuse abil. Mõjutatakse nii aeglaseid kui kiireid lihaskiude. Harjutused lisaraskustega

(tõstekang, sangpommid, hantlid), lokaalsed harjutused üksikute lihasrühmade arendamiseks, püramiidskeemi põhimõttel kasutatavad jõuharjutused.

Jõu arendamisel on oluline, et koormus (raskused, intensiivsus, korduse arv) ja harjutused oleks sportlase hetkevõimetele vastavad, mis tähendab sageli vajadust harjutusi kohandada individuaalsetele võimetele. Ehkki tehakse treeninggrupis üheskoos sama suunaga ja mõjuga harjutusi, on vastupanu määra kohandatud vastavalt sportlase võimetele.

Näide1 jõutreeningu harjutusest – eestoengus kätekõverdused, kordusi 20

Treener saab õpilasi juhendada valima oma võimetele vastava harjutuse variatsiooni:

- õpilane A sooritab harjutust toetudes põlvedele, kuna alles liitus treeninggrupiga ja varasem kokkupuude sportimisega on olnud tagasihoidlik;
- õpilane B sooritab harjutust tavapäraselt jälgides head ja korrektset tehnikat ja liigutuse amplituudi;
- õpilane C on hea füüsilise taustaga ning tema sooritab harjutust väikse lisaliigutusega, nimelt käsi kõverdades tõstab samal ajal jalga, mis lisab harjutusele veidi raskusastet;
- õpilane D on osalenud treeningutel aastaid, harjunud treeningkoormustega ning tema jaoks on kätekõverduse harjutus selline, et jalad on tõstetud topispallile, mis lisab harjutusele dünaamikat ja vajadust kontrollida liigutusi lisaks tugevalt ka kerelihastega.

Kõigi jaoks on leitud sobiv raskusaste harjutuse sooritamiseks nii et mõju oleks nende jaoks arendav.

Jõuvõimete testimine. Treeningutega alustamisel ning regulaarselt treeningprotsessi käigus tuleb määrata treeningulise ettevalmistuse tase. See aitab treeneril ühelt poolt koostada ja vajadusel kohendada adekvaatselt treeningplaane ning teiselt poolt hinnata seniste treeningute mõju võimete arengule. Ka võimaldab see treeneril hinnata, millal on õpilased valmis liikuma edasi järgmisele kvalitatiivsele tasemele, et millal on õige aeg võtta kasutusele järgmised tõhusamad ja erialaspetsiifilisemad harjutused treeningkavva. Igal juhul annab võimete testimine nii treenerile kui sportlasele tagasisidet tehtud tööst ning kasulikku informatsiooni sooritusvõime edasiseks arendamiseks.

Testid peavad olema võimalikult spordispetsiifilised, mõõtma ja andma meile seda teavet, mida me tahame mõõta ja teada saada, usaldusväärsed, kergesti sooritatavad ja taaskorratavad, sõltumatud välistest asjaoludest (nt ilm, libedus, tuuletakistus, jne), kergesti tõlgendatavad ja arusaadavad, sobivad küpsusastmele.

Testimisega määratakse sooritusvõime antud ala jaoks olulistes võimetes ja töörežiimides, andes nii sportlasele kui treenerile tagasisidet, milline võimete komponent on nõrk ning vajab arendamist või milliste võimete komponentide puhul piisab selle säilitamisest.

PAINDUVUSE JA KOORDINATSIOONI ARENDAMINE

Jalgsimatkamises on koordineerimisel oluline roll mägistes piirkondades, jõgede ületusel, takistuste ületusel (langenud puu peal jõe ületamine), mäeharjadel liikumisel, järsakute serval liikumisel jne. Liigutuste täpsus, liigutuste kontroll ja tasakaalu säilitamine raskel ja tehnilisel reljeefil on matka soorituse tuum. Koordineerimise harjutused on suunatud oskusele hinnata ja reguleerida liigutuste ratsionaalsust ja pinget ajas ning ruumis, tasakaalu arendamisele, võimele orienteeruda ruumis, võimele lihaseid tahtlikult lõdvestada, oskusele muuta liigutuste struktuuri vastavalt vajadusele.

ÜLDFÜÜSILISE TREENINGU MÕJU LÜHEMAS JA PIKEMAS PERSPEKTIIVIS

Treeningettevalmistuse peamised ülesanded on:

- treeningprotsessi mõju ja tulemuslikkus oleks sobivaimad antud spordiala spetsiifikale
- tagada treeningutes mitmekülgus, kombineerides nii üld-kui erialaseid ettevalmistavaid harjutusi
- järjepidevus ja areng treeningprotsessi tulemusel, järk-järguline treeningkoormuste tõstmine, sportlasele kohane koormuste dünaamika ja areng
- järjekindla treeningprotsessi tulemusena kõrgema oskustaseme saavutamine valitud erialal.

Üldise ja spetsiaalkehalise ettevalmistuse optimaalne suhe. Sportlik ettevalmistus ei ole rangelt ühekülgne, vaid kompleksne protsess. Ühelt poolt koosneb see valitud spordiala spetsiifilistest faktoritest (spetsiaalne ettevalmistus) ja teiselt poolt sportlase terviklikku arengut soodustavatest ja toetavatest faktoritest (üldine ettevalmistus). Ettevalmistuses nende kahe komponendi tasakaalustatus tagab parima tulemuse. Ka juba üldises ettevalmistuses arvestatakse spordiala spetsiifikat. Üldise ja spetsiaalse ettevalmistuse suhe sõltub sportlase ettevalmistuse tasemest, individuaalsetest iseärasustest, sportliku täiustumise etapist, treeningperioodidest, jne.

Pikemas perspektiivis mõjuvad hästi üldise ja spetsiaalettevalmistuse ühtsus ning omavahelised seosed:

- liigutusoskuste ja -vilumuste positiivne ülekanne
- individuaalsete kehaliste võimete (jõud, vastupidavus, kiirus, võimsus, jt) omavaheliste seoste tekkimine
- erinevate harjutuste süsteemsel kasutamisel omandatud treenituse ülekanne
- organismi kohanemine eri liiki stressiallikatega

Tiip tulemusteks ei piisa vaid kitsas spetsialiseerumine, vaid oskuslik kombineerimine koos üldarendavate harjutustega, mis võimaldab suuremal määral avada sportlase funktsionaalset võimekust ja seda sporditulemuseks realiseerida. Sportlikel kaugmatkadel võib tulla ette erinevaid situatsioone. Nende efektiivseks lahendamiseks on vajalik mitmekülgne valmisolek.

Üldettevalmistavad harjutused on need, mis oluliselt erinevad võistlustegevusest.

Spetsiaalettevalmistavad harjutused on need, mis sarnanevad võistlustegevusega.

Segaharjutused on sellised harjutused, millel on mõlema poole tunnuseid, nt osa tunnuste alusel on lähedalt seotud võistlustegevusega ja teiste tunnuste alusel neist erinevad. Näiteks imiteerivad harjutused tehnilise ettevalmistuse käigus on mõningate ruumiliste tunnuste ja liigutuste vormi poolest lähedased võistlustegevusele, kudi intensiivsuse poolest üsna suurel määral ka erineda. Samas vormilt väga erinevad tsüklilised harjutused (jooks, suusatamine) võivad olla väga lähedased võistlusharjutusele vastupidavuse ja teiste liigutusvõimete ilmnemise iseloomult.

Jalgsimatkamise seisukohalt on üldettevalmistavatel treeningharjutustel oluline ja toetav roll kõigil sportliku täiustumise tasemetel.

9. JALGSIMATKAJA FUNKTSIONAALSE SEISUNDI HINDAMISE VÕIMALUSED

Tänapäeval on sportlike jalgsimatkade soorituseks mitmekülgsed võimalused – on ju praktiliselt suur osa maailmast meile avatud. Jalgsimatku saab sooritada tundrates, kõrbes, soodes, dzunglites, mägedes jne. Sellest lähtuvalt peab jalgsimatkaja olema mitmekülgne ja tal peab olema treenitus, sh hea üldkehaline treenitus, hea koordineerimine, hea tasakaalu tunnetus.

Oluline on, et sportlasel säiliks kõrge töövõime ka suure väsimuse foonilt, seepärast mõned treeningharjutused ja testimised on suunatud nende omaduste hindamiseks

TESTID JA KONTROLLHARJUTUSED

Igapäevases treeningprotsessis kasutatakse kehaliste võimete arengu dünaamika hindamiseks lihtsaid teste, millele ei kulu palju aega ega nõua eri ettevalmistust ega eri atribuutikat.

Üldkehaliste võimete testimine võib toimuda ka sujuvalt tavapärase jõuharjutustele mõeldud treeningosa või vastupidavustreeningu sees, millel on ühelt poolt treeniv ja arendav efekt ja teiselt poolt võimaldab see jälgida sportlase töövõime muutusi.

Erialaste spetsiifiliste võimete testimiseks tasub aga arvestada ka treeningplaanis, et testimisele eelnevatel päevadel oleks koormused kergemad ja testile tuldaks värskes ja puhunud seisundis.

Uue treeninghooaja alguses anda pigem veidi aega uuesti treeningrütmi sisseelamiseks enne testimisi. Noorsportlaste puhul on oluline et kehaliste võimete testimine oleks võimalikult kompleksne (noore puhul on oluline kõigi kehaliste võimete harmooniline arendamine, mitte ainult eriala spetsiifiline).

Kõigi testide puhul on oluline korrektne tehnika läbi kogu harjutuse sooritamise. Harjutuse liigutuste standardi kindlasti eelnevalt läbi proovida ja eelnevatel treeningutel juba korduvalt läbi harjutada.

JALGSIMATKAMISE ÜLDKEHALISED TESTHARJUTUSED

- Vastupidavus; keppidega kiire kõnd või jooks vaheldusrikkal ja tõusuderohkel maastikul, testiringil, ühtlases tempos, kõndimata. Testiring ca 4 km, ringil 6-7 pikemat tõusu, sirget maad minimaalselt, hea ja ühtlane läbimistempo eeldab tõusudest kiiret taastumist. Ringide arv: 3 ringi (täiskasvanud), 2 ringi (noored). Testimist sooritatakse 2-3 korda treeningettevalmistusperioodi jooksul. Aeg.
- 12-minuti jooksutest, staadionil, sisehallis. Läbitud meetrid.
- Lõuatõmbed (3x max; 1min puhkus). Pealthaardes, sirge keha, ühtlane tõmme, lõug kangi peale. Esimese soorituse pealt saab ühe korra maksimumi. Vaadata saab nii kolme soorituse üldsumma kui korduste vahelise dünaamika arengut. Korduste arv ja summa.
- Kätekõverdused (3x max; 1 min puhkus). Sirge keha. Alumine asend: rind puudutab vastu maad, ülemine asend: küünarliigesed lukustatud. Esimese soorituse pealt saab ühe korra maksimumi. Vaadata saab nii kolme soorituse üldsumma kui korduste vahelise dünaamika arengut. Korduste arv.
- Jalatõsted kangil (3x max; 1 min puhkus). Pealthaardes, sirge keha, sirged jalad vastu kangi. Korduste arv.

- Kükist üleshüpped (8x20sek; 10 sek puhkus). Pea kohale riputatakse sirgest käest 20cm ülespoole sihtmärk, mida tuleb igal hüppel ära puutuda. Alumine asend: täiskükk. Ülemine asend: ülehüpe koos pea kohal oleva märklaua puudutamisega. (samal töörežiimil ka lõuatõmbed, kätekõverdused, jalatõsted kangil). Korduste arv.

Lisaks võib kasutada treeningprotsessis muudelt aladelt laenatud testharjutusi, jõuvõimete hindamiseks harjutused suutlikkuse ni ilma või väikese lisaraskusega (lihas- ja jõuvastupidavus), jmt.

10. JALGSIMATKAJA TERVIS JA TOITUMINE: TERVIST MÕJUTAVAD TEGURID, TERVISERISKID JA NENDE ENNETAMINE, TOITUMISE SPETSIIFIKA

TERVISE RISKITEGURID JALGSIMATKADEL

- Päikesekiirgus. Päikeselise ilmaga peab kandma lagipead katvat mütsi, et ennetada pea üle kuumenemist. Lumel viibides peab arvestama UV-kiirguse peegeldumisega, mis kujutab endast ohtu silmadele (põhjustab sarvkestapõletikku). Liustikul, jääl ja lumel on eriti oluline tugeva UV-kaitsega päikseprillid või spetsiaalsed matkaprillid, mis peaks päikesisel päeval silmi katma. Päikesekiirgus tekitab naha päevitumise. Nahapunetust tekitava UV-kiirguse intensiivsus kasvab iga 1000 kõrgusmeetri kohta ca 20%. Liigse UV-kiirguse eest aitab kehapealispinda kaitsta kaitsev riietus. Kattetta kehaosad tuleks sisse kreemitada kõrge UV-indeksilise kaitsekreemiga (UV-indeks 30+).
- Ekstreemsed temperatuurid. Sõltuvalt matkapiirkonnast võivad ümbritseva keskkonna temperatuurid kõikuda suures ulatuses ning olla suuresti erinevad meile harjumuspärasest. Liikudes ekvaatorile lähemal, peab arvestama kõrgemate temperatuuride ning õhuniiskusega. Füüsilisel koormusel toodavad lihased veelgi soojust ning keha üritatakse hoida õigel temperatuuril higistamisega. Seetõttu on oluline jälgida piisavat vee ja soolade tarbimist, et vältida higistamisest tekkivad dehüdratatsiooni. Vältida tuleks tugevat füüsilist koormust liiga suurte temperatuuride ajal (näiteks keskpäeval). Kui liikumine toimub väga kõrge õhuniiskusega piirkonnas, peab arvestama, et higistamine ei pruugi keha jahutada ning siis tuleb vajadusel jahutada keha veega või liikudes jahedamal ajal. Oluline on õige riietus – päikese eest kaitsvad pikad, kuid mitte tugevalt ümber keha olevad ja hästi hingavad riided. Talvel ning suurematel kõrgustel (iga 1000m kohta langeb temperatuur ca 6-7 kraadi) peab arvestama madalate temperatuuridega. Jalgsimatkamine on pikaajaline tegevus ja avaldab organismile suurt koormust, mis nõuab täiendavat energiat, eriti suurtel kõrgustel ja madalatel temperatuuridel. Kui organism on kurnatud ebapiisavast toitumisest ja koormusest, toodab keha vähem soojust. Esmalt tunneme jahedust jäsemetes, mis järk-järgult laieneb kogu kehale. See võib olla juba eluohtlik ning seepärast tuleb õigeaegselt juba esimestele sümptomitele reageerida ja kaitsta end ja organismi külmumise eest. Inimese organism vajab sooritusvõime säilitamiseks, energiatootmiseks ja soojatootmiseks toitu ja vedelikku. Nii on oluline mitte unustada ka suure koormuse juures vajalik ja regulaarne toitumine ja vedelitarbimine. Keha soojas hoidmiseks on heaks viisiks ka füüsiline tegevus, hädaolukorras isegi füüsilised harjutused (nt külmööbimisel keha soojas hoidmiseks). Et see paremini õnnestuks, on keha vaja varustada piisava toidu ja vedelikuga. Et keha temperatuuri säilitada ja kaitsta külma eest, on vajalik püsida kuivana ja kaitsta end tuule eest. Ilmaoludele ja marsruudile (ka kõrgusele) sobiv riietus (kindad, labakud, soojad ja veekindlad saapad, tuule ja külma eest nägu ja pead kaitsvad näomaskid, soojad ja tuulekindlast kangast mütsid, tuule eest kaitset pakkuv koorikjope, külma eest kaitsev sullejope, jne.
- Tuul. Külma tunne tugevneb suurema tuulega. Mida tugevam tuul, seda jahedam tundub ja suureneb risk alajahtumiseks. Mägises piirkonnas on reeglina tuuletugevus kõrgem, seda tuleb kindlasti arvestada riietuse ja varustuse, samuti toitumise planeerimisel.
- Allajahtumine. Allajahtumist põhjustavad ebasobiv varustus ja riietus, ilmastikutingimused (niiskus, tuul, külm), vedelikupuudus, pikemaajalisem verevarustuse häire (nt kitsad saapad, kitsad riided või varustus (nt soonivad seljakoti rihmad, ebamugavad saapad, jmt).

Lapsed ja noorukid on külmakahjustustele vastuvõtlikumad. Suur väsimus, ebapiisav toitumine ja vedelikutarbimine, puudused füüsilises ettevalmistuses on faktorid, mis soodustavad organismi allajahtumist. Seepärast tuleb nendele asjadele teadlikult tähelepanu pöörata. Kui on keegi grupis allajahtunud, siis esmalt tuleb kannatanu kaitsta tuule eest ja võimalusel isoleerida maapinnast, vahetada märjad riided kuivade vastu, tagada talle rohkem soojust (soe riietus, magamiskott, soojapudel, jmt), sisse juua sooja jooki.

- Vedelikutarbimine. Isegi vähene organismi vedelikupuudus vähendab sooritusvõimet. Kerge janutunne viitab juba, et tegelikult on organismis vedelikupuudus. Seepärast tuleb juua väikestes kogustes aga tihedalt juba ennetavalt, enne kui tekib janutunne. Läbikõõeldud vesi, tee, mineraalvesi (aitab taastada ka mineraalide puudust, mis tekib intensiivsemal töö ja rohkem higistamisel). Matkapiirkonnas viibides on soovitus juua vaid läbikõõeldud vett (ojaveest või lumest), et vabaneda ebasoovitavatest ja terviseprobleeme tekitavatest bakteritest, mis ojades ja lumes ikka esinevad. Lume tarbimine ei kustuta janu ning võib põhjustada külmetust.
- Ebapiisav taastumine. Pikaajalise koormuse, ebapiisava toitumise ja puhkuse korral kestab taastumine koormusest tunduvalt kauem. Kuna jalgsimatkamine on kestvusala, on oluline tagada kehale piisavalt toitaineid ning puhkepausid. Rahuoleku pulsi kõrgenemine, kõrgenenud pulss koormuse ajal, aeglasem pulsi taastumine koormusejärgselt on märgid, mis viitavad keha kohanemiskustest, liigsuurest koormusest ja tekkima hakkavast väsimusest. Kui südamelöögisagedus rahulolekus on tõusnud juba enam kui 10 löögi võrra tavapärasest, viitab see tõsisematele tervisehädadele ja tuleks kohe koormust vähendada, võtta koormusvaba päev ja anda kehale rohkem aega taastumiseks. Igapäevane rahuloleku pulsi mõõtmine võimaldab järjest paremini hinnata oma organismi taastumis- ja koormustaluvusvõimet.
- Nakkused. Pikkadel jalgsimatkadel ning tugeva koormuse all on inimese immuunsüsteem nõrgenenud, mis muudab organismi nakkustele vastuvõtlikuks. Riskiteguriks on ka kodust kaugel olev matka piirkond, kus levivad haigused on organismile tundlikumad ning nakatumine neisse seega kergem.

ÜLDISOOVITUSED TERVISERISKIDE MAANDAMISEKS JA VIIBIMISEKS JALGSIMATKADEL

SOOJA HOIDMINE. Sooja hoidmise jaoks on vajalik oludele (ilmastik, kõrgus) vastav varustus ja oskused varustuse soojaomaduste säilitamiseks (nt varustuse kuivana hoidmiseks puhkehetkedel kinnaste, sokkide jm kuivatamine vastu keha). Olulisim allajahtumise ennetamiseks madalatel temperatuuridel ja tuule käes on käte ja jalgade seisundi kontroll. Need kehaosad on saavad kõige kergemini külmakahjustuse. Efektiveks viisiks jäsemete verevarustuse parandamiseks on intensiivsed käteringid ja muud kehalised harjutused, mis panevad vereringe aktiivsemalt tööle ja tagavad piisava verevarustuse ka varvastele ja sõrmedele. Saapad ja kindad ei tohi olla kitsad, peavad võimaldama vabalt varbaid ja sõrmi liigutada.

ÜLDKEHALINE ETTEVALMISTUS. Kõrgtõusude ja ekspeditsioonide planeerimise hädavajalikuks tingimuseks on hea füüsiline ettevalmistus. Pikad treeningud ja keha valmidus vastu seista pikaajasele füüsilisele koormusele ning töövõime säilitamine raskendatud oludes on sobivaim viis ühtlasi ka terviseriskide maandamiseks matkamise jaoks. Jooks, ujumine, suusatamine, kaljuronimine, rattasõit, matkamine on kõik head treenituse ja aeroobse võimekuse arendajad ning parandavad ja tugevdavad matkaja üldkehalist ettevalmistust.

TEHNILINE ETTEVALMISTUS JA OMA VARUSTUSE TUNDMINE. Oskus sujuvalt ja aega kaotamata sooritada vajalikku köietööd ja töötada varustusega on matkates mägisemates piirkondades või läbi ja lõhki oma orienteerumisvahendi tundmine keerulistes matkapiirkondades, on eriliselt tähtsal kohal ohutuse tagamisel nii individuaalselt kui kogu grupi jaoks. Enne kui minnakse rasketesse piirkondadesse, tuleb tehnilised oskused viia automatismi, et isegi kurnatud ja suure väsimuse tingimustes säiliks selge mõistus ja kontroll oma tegevuse ja tehnika üle.

TOITUMINE JA VEDELIKUTARBIMINE. Füüsiliselt raskel matkal satub inimese organism tema jaoks ekstreemsetesse oludesse. Seepärast on oluline ennetavalt mõelda toitumiskavale arvestades eesootavaid raskusi, töötingimusi, töörežiimi, koormuse ja puhkuse vahetõrkeid, jmt, et säilitada optimaalne organismi töövõimekus. Matkadel on vedelik kättesaadav reeglina lume või jää kujul, või ojadest, mistõttu puuduvad vees organismile vajalikud soolad ja mineraalid. Kui organism jääb nende defitsiiti, organismi seisund nõrgeneb ja häirub ka funktsionaalne võimekus. Seepärast on töö- ja ilmastikutingimustega arvestav toidu- ja vedelikutarbimise režiim hädavajalik.

TOITUMISE SPETSIIFIKA MATKADEL

Hästi puhanud, hästi vedelikku tarbinud ja hästi toitunud matkaja kogeb väiksema tõenäosusega kurnatust, külma, kuuma või haigust. Hea ettevalmistusplaan sisaldab ka valikus sobivaid toiduaineid, mis säilivad hästi, on kergekaaluline ja vastab kõigile toitumisvajadustele. Mida pikemalt viibitakse matkapiirkonnas, seda rohkem peab toidumenüü pakkuma variatiivsust ja mitmekesisust. Matkatoit peab ka maitsema hästi, vastasel juhul seda ei söödagi. Toit peab varustama keha energia ja toitainetega kiiresti ja lihtsalt.

Energia kulutatakse raskel jalgsimatkal mitmekordselt võrreldes tavapärasele elurežiimile linnas, isegi kui treenitakse. Pikal matkal ei tohiks kunagi energiaga piirata ("dieeti pidada"), see võib viia kehalise sooritusvõime ja vastupidavuse vähenemisele.

Toit peab olema süsivesikuterikas, samas sisaldama piisavalt ka rasvu ja valke, et organism tuleks kenasti toime raskendatud tingimuste ja stressiga, mis organismile raske matka keskkonnas osaks saab.

Süsivesikud on parim tooraine ja kehal on lihtsaim sellest energiat kätte saada. Süsivesikud peaks olema "peamine toiduaine" matkade menüüs, et keha saaks funktsioneerida efektiivselt. Head süsivesikute allikad on riis, pasta, tatar, näkileib. Suhkruid ei peaks tarbima ainult meest ja suhkrust, vaid ka värsketest või kuivatatud puuviljadest, moosist, kakaost ja jookidest.

Valgud on oluline toitaineline ja nende vajadus organismile on püsiv ning eriti kehalisel aktiivsusel. Valgurikkad toiduained on juust, pähklid, pähklivõie, kuivatatud liha ja kalatooted, oad, piimapulber, jm.

Rasvad on oluliseks energiaallikaks kuna grammi kohta talletavad rohkem energiat kui valgud ja süsivesikud. Rasvarikkad toiduained on võid, pähklivõie, liha ja kala, peekon, õlid, seemend, juust, jmt. Rasvapõletus on aeglasem protsess ning kestab kauem. Kasulik on see näiteks külmadel öödel, et keha soojana püsiks.

Üldreeglina on arvestada inimese kohta päevaseks toidunormiks 0,7...1,0 kg toitu.

Lühikestel matkadel võib matkaja kaasa haarata võileibu, värsked puu ja juurvilja ja kõike muud head ja paremat. Pikkadel, rasketel jalgsimatkadel, ekspeditsioonidel on reeglina kaasas vaid külmtoit, toit mis on kohe kasutatav või vajab vaid kuuma vee peale valamist. See aitab säästa oluliselt kaalu - nii toidu kui toidu valmistamise jaoks kuluva kütuse pealt. Heaks näiteks: kuivatatud leib, rosinasai, vinnutatud liha, kuivatatud puu- ja köögiviljad, pähklid-rosnad jmt.

Toidumenüü koostamine on ühine tegevus, seda tehakse kogu grupi osavõtul. Hea toit tõstab grupi moraali. Hästi planeeritud toidumenüü aitab vähendada toidukaalu, mida igaüks matkamisel seljas

tassima peab. Seepärast tuleb esmalt välja selgitada grupi sees, millised toidud on kellelegi vastunäidustatud ja millised on toidueelistused. Seejärel arutada nimekirjad läbi, määrata detailselt iga toidukorra toidusedel, täpsed kogused ning koostada toiduainete nimekiri, millega poodlema minna. Heale matka toidumenüüle eelneb tavaliselt nädalavahetuse matkadel kõigi toidukomponentide ja koguste läbikatsetamine - mis toimib, mis mitte.

11. JALGSIMATKAJA SPORTLIKU MATKA JA VÕISTLUSTEGEVUSE TULEMUST MÄÄRAVAD TEGURID

SPORTLIKU MATKA ISELOOMUSTUS

Käesoleval hetkel kehtivad jalgsimatkamises järgmised nõuded:

| Jalgsimatkad - raskusaste | I | II | III | IV | V | VI |
|----------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Miinum kestus (päevad arv) | 4 | 6 | 10 | 13 | 16 | 20 |
| Miinum kilometraaz | 70 | 110 | 190 | 220 | 250 | 300 |

Nõuded sportlikust matkast osavõtjale, grupijuhile ja grupi koosseisule

| Matka r/a | Kogemus samas matka- liigis (liigiti erinev) | | | Min. vanus | | Min. osav. arv Liigiti erinev | Min. liiklusv arv | |
|--------------|--|------------|-----------|------------|------|-------------------------------|-------------------|---------|
| | Osa- võtja | Juht | | Osa- Võtja | Juht | | Paate (parvi) | autosid |
| | | osavõtt | Juhtim. | | | | | |
| I | 0 | 0 või I | 0 või m/r | 14(13) | 18 | 1-2 | 1/2 | 1 |
| II | 0 või I | I või II | 0 või I | 15(14) | 19 | 2 | 2/3 | 1 |
| III | I või II | II või III | II | 16(15) | 20 | 2-4 | 3 | 2 |
| IV | III | IV | III | 17 | 21 | 2-6 | 3(2) | 2 |
| V | IV | V | IV | 18 | 22 | 2-6 | 3(2) | 2 |
| VI | V | VI | V | 19 | 25 | 2-6 | 3(2) | - |

- I r/a matka võib sooritada ka üksinda, matkaja peab sel juhul olema vähemalt 18 aastane. II r/a matkal on nõutav 2 osalejat, alates III r/a matkast 4 osalejat.
- I ja II r/a matkast osavõtjalt matkakogemust ei nõuta, juhul nõutav sama astme osavõtu kogemus ja II r/a matka juhtimise korral I r/a matka juhtimise kogemus.
- Kaks korda läbitud teepikkus radiaalidel arvestatakse koefitsiendiga 0,75.
- I r/a jalgrattamatkadele lubatakse minimaalse vanusega 13 aastat, II r/a – 14 aastat ja III r/a – 15 aastat.
- I ja II r/a matkadel võivad 1/3 grupist moodustada tabelis märgitud vanusest nooremad lapsed, kui nad osalevad koos vanemate või lähedaste sugulastega, kes vastutavad nende laste eest.
- Kui madalama r/a matkal on kõrgema r/a matka takistused, on nõutav kogemus, mis esitatakse sellise r/a matkast osavõtuks ja juhtimiseks, millise takistused on lülitatud marsruuti.
- Hooajaväliste matkade osavõtjatel ja juhtidel peavad olema sama r/a matka kogemused harilikes tingimustes või astme võrra madalama hooajavälise matka kogemused.
- Kombineeritud matkadest osavõtjatel ja juhtidel peavad olema vastavad kogemused nendes matkaliikides, mis võimaldavad läbida kombineeritud marsruudi vastavaid lõike.
- Klassifitseeritud mäekuru või tipumarsruudiga jalgsimatkal peab osavõtjail olema matkal esinevast maksimaalsest ühe kategooria võrra madalama mäekuru või tipumarsruudi läbimise (juhul läbimise juhtimise) kogemus. Juhul peab lisaks olema sama kategooria kuru või tipumarsruudi läbimise kogemus osavõtjana.
2A mäekuru või samaväärse tipumarsruudi läbimiseks võivad 1/3 grupist moodustada 1A

kogemusega osavõtjad, 1B mäekuru või samaväärse tipumarsruudi korral võivad 1/3 grupist moodustada kogemusteta osavõtjad.

- Mäekuru või tipumarsruudi esmaläbimisel on nii juhil kui osavõtjal vajalik sama raskusega mäekuru või tipumarsruudi läbimise (juhil juhtimise) kogemus, vaid 1/3 osalejatest võivad olla kategooria võrra madalama mäekuru või tipumarsruudi läbimise kogemusega.

Jalgsimatkal võivad 1/3 grupist moodustada kavandatavast matkast mitte rohkem kui ühe r/a võrra madalama mägi- või suusamatka kogemusega matkajad.

TULEMUST MÄÄRAVATE TEGURITE MÄÄRATLEMINE JA NENDE ARVESTAMINE TREENINGTÖÖS

- *Matkapiirkond* määratleb nii kliimaatilised tingimused, reljeefi eripära, samuti matka tavasid, soodsamad perioodid, päeva pikkuse, jmt. Treeningutel on oluline sarnaste olude ja tingimustes loomine harjutamiseks
- *Aastaaeg*, on oluline faktor, määrates nii kliimaatilised tingimused kui sessoonsed eripärad, talve tingimustes polaarjoone taga tuleb arvestada peaaegu olematu päevavalgusega ja suurte miinuskraadidega, paksu lumekattega, võrdluseks samas piirkonnas suveperioodil ronides saab nautida polaarpäeva tingimusi, samas valmisolek kiireteks ilmaolude muutusteks, periooditi tuleb arvestada suurte sääskede hulgaga, jne.

Treeningutel eelseivate tingimuste imiteerimine ja kavva võtmine aitab paremini nii füüsiliselt, aga sageli isegi olulisem on vaimselt olla valmis sellisteks olukordadeks, mis on tavapärasest mugavustsoonist väljas ja tegutseda tuleb raskendatud tingimustes. Olles neid olukordi – nt paksus lumes liikumine, külmas ja tuules grupikaaslastega koostöö ja köietöö harjutamine jne – korduvalt kogenud ja nendest kogemustest õppinud, on matkaja suutlikus sooritada arksetes tingimustes sportlik matkamasruut, tunduvalt tõenäolisem.

Sportlikku matka määravad tegurid:

- *Marsruudi raskuskategooria*, mida raskem seda nõudlikum, nii osalejate oskustele, ettevalmistusele, kogemustepagasile, koostööle, varustusele, jpt. Raskuskategooriale vastavate tehniliste oskuste ja tehnika ja varustuse ning ronimisoskuse arendamine tasemel, mis vastab eelseisva(te) marsruutide raskuskategooriale.
- *Marsruudi pikku ja kestus*, nii distantsiliselt kui ajaliselt. Kui marsruudi pikkus on üle 100 km ja selle kestus üle 20 päeva, siis on oluline, et matka sooritab hästi kokku töötanud meeskonda.
- *Marsruudi iseloom*, kas on tegu kõrbe-, mägi- või lume- või kombineeritud marsruudiga (kalju-lumi-jää), smuti muud reljeefi iseärasused. Nendest sõltub nii varustuse valik kui ettevalmistus, ka taktikalised valikud. Treeningutel ja treeningväljasõitudel vastavate reljeefidega harjumine, liikumis- ja julgestuspõhimõtete harjutamine, vastava varustuse kasutamine ja soetamine.
- *Tehniliste lõikude kogupikkus ja iseloom*, kui palju marsruudist on tehnilisi lõike, kui pikalt, milline ja milles seisneb nende eripära (nt jõe ületus). Varustuse valik ja ka ettevalmsituse käigus saab sarnaseid olusid imiteerida või otsida võimausi taoliste eritehnikate ja tingimustes ronimistehnikate harjutamiseks.

- *Tehniliste lõikude ja ohtlike lõikude paiknemine marsruudil*, kas rasked lõigud asuvad marsruudi algusosas, või lõpuosas, või on kogu marsruut tervikuna ühtlaselt raske ja pingeline ronimine, sellest sõltuvad taktikalised valikud ja ettevalmistus.
- *Marsruudi läbimiseks vajaminev erivarustus*. Nt mõnikord on rajakirjelduses või eelmiste läbijate poolt soovitatud marsruudi läbimiseks kaasa võtta kindel arv tehnilisi vahendeid. Ettevalmistuse käigus on oluline vastava erivarustuse soetamine ning seejärel selle varustuse kasutamise oskuste treenimine.
- *Taganemisvõimaluste olemasolu marsruudil*, kas marsruudilt on võimalik taganeda kui ilmnevad mingid takistused, või halvenevad ilmaolud või on liikumine liiga aeglane. Millal on veel võimalik taganeda ja millisest marsruudilõigust enam taganemisteed pole. Sellest sõltub samuti taktikaline plaan ja mõnel puhul ka kaasavõetav varustus, valmisolek mingite ettetulevate situatsioonide lahendamiseks kui kõik ei lähe nii nagu plaanitud, jne. Treeningutel vajalike oskuste harjutamine.

12. VALMISTUMINE JA OSALEMINE RASKUSASTME MATKAL JA VÖISTLUSTEL

MATKAMARSRUUDI ETTEVALMISTUSE ETAPID

4. KUUH: matkapiirkonna valik, sõltub

- eelkõige osavõtjate soovidest ja võimalustest
- seltskonna kogemustest, võimetest, huvidest

Tuleb arvestada ka

- osavõtjate tehnilise ja füüsilise ettevalmistuse taset
- piirkonna ligipääsuvõimalusi
- matkaks kuluvat aega
- kulutusi

2. Matkapiirkonna tundmaõppimine – on vajalik koguda piisavalt infot!

- Kirjeldused piirkonna kohta
- Varem käinud gruppide aruanded, matkapäevikud, vestlused nendega
- Hankida piisavalt detailsed ja täpsed kaardid-skeemid
- Vajadusel pöörduda kohaliku matkaorganisatsiooni poole
- Jälgida kohalikke olusid (ilm, poliitiline olukord, piirkonnas äsja käinute kommentaarid)
- Koguda võimalikult detailsed marsruudikirjeldused ja info
- Hankida võimalikult värsked ja a(s)jakohased pildid ja muljed marsruudilt

3. MILLAL?

Konkreetse matkapiirkonna külastamise aja määrab kõige soodsamad ilmastikutingimused:

| | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| Eesti/Vene/Skandinaavia talv – | Veebruar/Märts |
| Eesti/Vene/Skandinaavia suvi – | Juuni lõpp/Juuli/August |
| Kaukaasia - | Juuli/August I pool |
| Alpid - | Juuli/August I pool |
| Dolomiidid, Tatrads | Juuni lõpp – Septembri I pool |
| Himaalaja, Karakorum – | Aprill/Mai või Oktoober/November |
| Lõuna-Ameerika - | Jaanuar/Veebruar |
| Alaska - | Mai/Juuni |

Mõnikord tuleb arvestada ka liiga kuumade perioodidega (nt Dolomiidid või Krimi kaljud juulis-augustis), liiga lühikese päevavalgusega (nt Tundrumatk novembris-detsembris- jaanuaris), jne.

Hooajavälisel ajal peab arvestama raskemate tingimustega ning peab omama vastavalt suuremaid kogemusi osavõtjatel. Suuremate takistuste tõttu on vajalik varuda rohkem aega.

4. KELLEGA?

Matka edukus ning osavõtjate tervis, ohutus ja elu sõltub eelkõige matkagrupi ühtekuuluvusest ja distsiplineeritusest.

Mida raskem matk, seda ühtsemate huvide ja võrdsemate võimetega peavad olema grupiliikmed, eelduseks on enamasti varasem koosmatkamise kogemus.

Tavaliselt grupijuht või 2-3 ettevõtlikumat matkajat hakkavad enda ümber koondama mõttekaaslasi, eelkõige otsitakse tuttavate seast, moodustades nii ühtsete huvidega grupi, kes üksteist lähemalt tundma on õppinud.

On keerulisem kui gruppi võetakse täiesti võõraid inimesi (nagu see on tavaks tasuliste gruppide puhul).

See nõuab grupijuhilt väga suuri kogemusi ja kavandada saab vaid lihtsaid marsruute.

Soovitav on matkagrupp moodustada enamvähem ühevanustest ja sarnaste füüsiliste võimetega inimestest.

Kolmas võimalus on matka planeerimine järjepidevalt koos käinud treeningrühmaga.

Suur kokkuliitja on varases staadiumis alustatud ühine ettevalmistus ja ülesannete jaotus ettevalmistamisel.

Ülesannete jaotus ettevalmistusel

- **matkapiirkonna info ja kirjeldus:** kirjeldused, varasemad päevikud, turismiinfo, ilmaolud
- **matkapiirkonna kaardid** erinevas mõõtkavas, detailsuses
- **varustus**
- **menüü, toit, apteek**
- osavõtjate soove ja taset arvestades **marsruudi valik** (grupijuht)
- **ülesannete ja tegevuste jaotus** osalejate vahel (**grupijuht**)
- **ohutuse tagamine:** varustus, matkaplaan, varutoit, hädavarustus, jne (grupijuht)
- **vajalike oskuste/teadmiste/kogemuste omandamine**
- **treening- ja õppematkad, varustuse testimised, varustuse tundmaõppimine, rutiini ja tegevuste harjutamine**

Põhiline erinevus alustava ja suurte kogemustega matkaja vahel seisneb otsuste ja valikute tegemisel, kui mitmele tegurile see toetub

- algajal reeglina mõttekäik üsna sirgjooneline, 1-2 tegurit, tema tegi, keegi ütles, lugesin jne
 - oskamatus märgata, lugeda ridade vahelt, mõelda mitu sammu ette...
 - otsused sageli pigem olusid ja oma võimeid ülehindav
- kogemustega on mõttekäik mitmekihiline/mitmetahuline, tegureid ja otsuse tegemisel arvesse minevaid asjaolusid palju kordi rohkem, võttes arvesse konkreetset situatsiooni ja olusid, koosseisu, seisundit, kellaaega, jpm.
 - otsused sageli pigem alahoidlikumad ja tagasihoidlikumad

MATKATAKTIKA

Iga matk (ka kerge) peaks/peab olema eelnevalt planeeritud

- marsruuditeekond

- liikumisgraafik
- edasiliikumiseks arvestatud ajakulu
- edasiliikumise nõudmised (oskused, varustus, koosseis, ajatingimused, jne)
- takistuste ületamine
- tegevuskava ettenägematute/ettearvatavate situatsioonide puhuks

Kõik see käib matka taktika ja ettevalmistuse alla.

Selge arusaam taktikast ja strateegiast raskel mägimatkal/tõusumarsruudil on hädavajalik ohutuse tagamiseks matkal.

Raske matk pole vaid tehniliselt vaid ka taktikaliselt väljakutse.

Taktikat – oskus õigesti ja õigeaegselt kätteõpitud tehnikat kasutada – on võimalik vaid marsruudil omandada, paljuaastaste kogemuste omandamisega, jälgides ja analüüsid situatsioone, või kasvõi õppida teiste kogemustest...

Seepärast on sageli suur vahe tehniliselt valmistunud grupi ja selle taktikalist meisterlikkust omava grupijuhhi vahel!

Taktika – oskus õigesti ja õigeaegselt kätteõpitud tehnikat kasutada.

Matkataktilika – kompleks ülesannetest, otsustest, meetoditest ja vahenditest, mis on suunatud edukaks ja ohutuks marsruudi läbimiseks.

Taktika põhiprintsiibid. Matka planeerimisel on kolm peamist küsimust, mis vajavad käsitlemist:

- 1) strateegiline – määratletakse peamised eesmärgid ja ülesanded, samuti meetodid
- 2) taktikaline – määratletakse kompleks hädavajalikke vahendeid ja tegevusi, et saavutada strateegilisi eesmärke
- 3) operatiivsus – määratletakse konkreetsete taktikaliste skeemide realisatsioon vastavalt oludele

Selge arusaamine ja õige mõistmine taktikalisi põhimõtteid ja nõudmisi marsruudi läbimiseks ja raskete lõikude läbimiseks ja matka jaoks tervikuna võimaldavad suurendada tõenäosust eduka matka kulgemist ja maksimaalselt vähendada riske eesseisvates ekstreemsetes situatsioonides. Seepärast nõudeid ja põhimõtteid taktikas ongi kohustuslik kõigil grupiliikmetel teada!

Taktikalised kategooriad:

- Liikumisgraafik
- Inimesed
- Varustus
- Takistused
- Julgestus
- Aeg, jne

Igaüks eraldi neist nõuab teatud abinõusid ja oskusi-teadmisi., kõik need kokku annavad matkataktilika.

Lisaks sellele, et need üksteist täiendavad, esineb vahel ka vastuolusid. Nt tehniliselt raskete lõikude läbimise aeg on olulisem faktor ohutuse tagamiseks kui nt julgestuse usaldusväärus. Teinekord tuleb ohverdada julgestuse usaldusväärust või kindlust aja võitmisele; samuti nt soovi võtta rohkem toitu ja

varustust jääb reeglina alla soovile vähendada kaasastassitava kaalu, et võita edasiliikumise kiiruses, vähem väsida ja mugavam oleks tehnilisi löike läbida ehk jällegi tehakse seda ohutuse arvelt!

Õige balansi leidmist erinevate taktika kategooriate vahel tuleb teada ja arvesse võtta, et optimaalselt tagada marsruudi edu ja ohutu läbimine, ning on kahtlemata osaks grupijuhhi taktikalisest meisterlikkusest.

Konkreetsed taktika valimine matkal sõltub matka eesmärgist, piirkonnast, aastaajast, ettevalmistusest ja grupi materiaalsest tagatisest, takistuste iseloomust. Arvestada tuleb, et toimiv taktikaskeem ei pruugi toimida teistes oludes!

Raskete sportlike matkade strateegia ja taktika eripära:

- a) **„rosinake“**. Erinevalt lihtsatest matkadest, kus matka eesmärkideks on kas õppimine, sportliku meisterlikkuse tõstmine või raskusastme täitmine – on raskete (5-6.kat) matkade jaoks kindlasti vaja mingit selget ja eredat eesmärki marsruudil, mis vastav grupile. See võib olla kas esmaläbimine, läbimata kuru uurimine, eriti silmapaistev tipuskäimine, raskesti ligipääsetava piirkonna külastamine või mingi uue ja huvitava takistuse (grupi jaoks) ületamine. Kindlasti tuleb leida selline „rosinake“ ja siis juba selle ümber sättida ülejäänud marsruut.
- b) **võimetus objektiivselt kõiki faktoreid ennustada**. Sageli selliste raskete marsruutide ettevalmistusel selgub, et materjale selle kohta napib või on vananenud, mistõttu on vähe infot ning ka olemasolev on kaheldav. See nõuab kõigi võimalike situatsioonide arvestamist ning veel ka teadmata faktoritega arvestamist. Raskeim ongi hinnata võimalikku teadmata faktorit. Tuleb läbi töötada hea ja kõige hullemad variandid, ning valmis olla/valmistuda kõige hullemale stsenaariumi jaoks
- c) **suur autonoomsus**. Raskeima kategooria matkad on reeglina väheasustatud piirkondades ja/või kiire ligipääs tsivilisatsiooni on piiratud. Nii on suures osas grupp matkal autonoomne ja peab vaid endale lootma. Seepärast tuleb tagada varuga aega, varustust, toitu.
- d) **jõu piire ületav marsruudi raskus**. Kõrgeima kategooria matk on sageli ka inimese füüsilise ja psüühiliste võimete piiril, mida on kerge ületada. Seepärast juba marsruudi ettevalmistamisel tuleb seda silmas pidada ja objektiivselt hinnata grupi võimeid ja jõudude varusid. Jõuvarusid ei tohi ületada ning peab piisavalt aega andma nende taastumiseks. Lisatagavarasid pole võtta kusagilt, aga situatsioon võib muutuda ja reeglina ainult hullemaks (ilm, varustuse kaotus või rikkumine, haigused, traumad, jne).
- e) **hädavajalikkus ette valmistuda**. Kolm eelnevat punkti näitavad hädavajadust ette valmistuda rohketeks avarii- ja tagavara variantideks rasketel matkadel. Alati on vaja teada kõikvõimalikke võimalusi tsivilisatsiooni liikumiseks, nende iseloomu, aga samuti tuleb omada hulk tagavara variante liikumiseks juhtudeks, kui ilmneb erinevad ettenägematud asjaolud. Ühesõnaga tuleb teada ja tundma õppida kogu matkapiirkonda, mitte ainult marsruudi niiti. Tuleb omada üldist ettekujutust piirkonnast ja materjale kõigi kurude kohta.

Marsruudi ülesehitus. Joon, ring, radiaal, sega.

Joonmarsruut haarab suurt piirkonda, kuid nõuab suurt stardikaalu.

Ringmarsruut on lihtsam ja kompaktsem.

Radiaal võimaldab vaadata, luurata huvitavaid takistusi marsruudi peajoone kõrval kerge varustusega.

Rasketel matkadel on reeglina **segaskeem**: esimesel aklimatiseerumise (zabroska) etapil on ring, seejärel joonmarsruut matka põhiosana, millel on samuti radiaalkäigud ja tiputegemised.

Marsruudiskeemi valikul tuleb lähtuda matka eesmärgist (rosinake), piirkonna eripäradest (ligipääs, huvitavate takistuste ja objektide paiknemine) ja maksimaalsest mugavuse ja ohutusest.

Koormuse jaotamine. Pärast põhimõttelise marsruudiskeemi määramist tuleb selgitada ja üle vaadata selle erinevad lõigud, ligipääs ja äraminek, orud, kurud, võtmelõigud. Kõik need vajavad erinevat lähenemist ja ajakulu analüüsi. Uurida võimalusi „pakkide toimetamine“ marsruudil ning koostada liikumisgraafiku plaan. Vajalik on arvestada sujuva koormuse tõstmisega marsruudil ja ühtlane jaotus matka jooksul. Raskeid lõike ei tohi olla esimesel nädalal ega jätta kõige lõppu, peamise osa neist võiks jääda matka keskele. Üldreeglina esimesed 3-4 päeva füüsiline vorm algul langeb (aklimatiseerumine), seejärel tasapisi tõuseb saavutades „normi“ 5-7 päeval, misjärel on üsna ühtlane pikk platoo 20-21 päevani, pärast mida jõuvarud hakkavad taas vähenema (väsimuse akumulatsioon). Seega matka põhiosa peab jääma 7-21 päeva vahele. Üle kolme päeva järjest rasket tööd on samuti raske; pärast rasket lõiku tuleks teha 1-2 päeva teha kergemalt, seega on reaalne matkale 3-4 rasket takistust. Kõrgusega aklimatiseerumine on aeglasem, peamine kõrguse vorm koguneb alles 2 nädala pärast, seepärast planeeri kõrgemad tõusud vahemikku 14-21 päev.

Esimest nädalat tuleks kulutada aklimatiseerumiseks (kõrgusega, ajavõõndiga jne), taasharjuda mägi- ja teostada pakkide toimetamine vahepunktidesse, siin võib ka ette võtta 2-3 takistust kerge ja keskmise raskusastmega.

Üle 4 nädala rasket matka pole mõistlik teha. Viimasele nädalale jäägu väljaminek piirkonnast, väiksem kilometraaz, sisaldades 1-2 keskmise raskusega takistust.

Kaal ja liikumise normid matkal. Rasketel lõikudel on liikumiskiirus väiksem, aga kilometraaz koguneb juurdepääsul, väljapääsul ja radiaalidega kerge varustusega, kus rajal liikumiskiirus on 15-20 km päevas ja 25-30km laskumisel.

Seljakoti stardikaal tehnilisel lõigul ei tohiks ületada M- 30kg ja N-20-22kg.

Kui matk on kõrgel ja külmas, ei saa loobuda soojadest riidest ja vajalikust varustusest, jääb vaid toitu piirata kuni min. 600gr päevas inimese kohta.

Väljapääs on vaid üks > marsruut peab olema maksimaalselt hakitud väikesteks ringideks või joonsegmentideks, mille vahel saab organiseerida zabroskasid.

Matka kalenderplaan-graafik. Arvestades kõiki eespool toodud nõudeid, tuleb planeerida matka kalenderplaan-graafik st päevade lõikes marsruudi kõrguse, distantsi max ja min kõrgusega, tõusu ja langu kogusega, ööbimispaiga kõrguse, eeldatava tööaja plaan lõigule, aga ka olulised kommentaarid.

Liikumiskiirused. 3-4km/h = ligipääsud, väljapääsul, liustikul, kergematel tehnilistel lõikudel, joonliikumisel.

Üle 200m/h... üle 300m/h kõrgusevõttu.

Eeldusel et grupp liigub reziimis 45-50min jutti ning 15-10min puhkust.

Reaalset ajakulu saamiseks summeeritakse joone liikumise aeg ja võetud tõusu ajad, see annab 20%-lise täpsuse aja planeerimisel.

Ilmafaktorid ja objektiivsed ohud. Rasketel matkadel konkreetsed olud võivad üsna märkimisväärselt muuta sõltuvust ilmast antud hooajal. Seepärast tuleb vajadusel muuta kiiresti taktikat ja tehnikat sõltuvalt hetkeolusid, ja teha ja arvestada korrektiividega matkaplaanis, arvestades varupäevadega matkaplaanis. Või üle minna globaalsele korrektiurile plaanides (üleminek varu või avariivariandile, alternatiivsete takistuste läbimine, jne.).

Grupi komplekteerimine ja juhi valik. Sportlikel raskusastme matkadel gruppi liikmeid valitakse. Sageli käiakse koos mitmeid aastaid, aega-ajalt võttes juurde uusi noori, perspektiivseid matkajaid. Mitmete aastate kooskäimine võimaldab grupijuhil hästi tundma õppida rühmaliikmete tugevaid ja nõrku külgi, nende tehnilisi ja füüsilisi võimeid, iseloomu eripärasid, mis annab võimaluse paremini ära kasutada igäühe võimalusi taktika plaani koostamisel ja tõusu sooritamisel.

Ettevalmistusel tuleb kindlasti täpsustada kõigi eesmärgid ja ülesannet tõusul, marsruudi raskusastet, osalejate kvalifikatsiooni, nende tervist ja enesetunnet, valmisolekut antud konkreetsele tõusule.

Reeglina on rühma suurus sportlikel matkadel 8-10 inimest, väga atehnilistel 4-6 inimest.

Mida suurem grupp, seda aeglasemini see liigub, suurem võimalus on vigastada lahtiste kividega eeskäijate või kõie poolt. Kuid suur grupp suudab anda hädavajalikku abi ja iseseisvalt tassida haiget või kannatanut laskumisel, ülekoormamata end, vajadusel saata seongut päästerühma järgi, jne.

Marsruudi valik ja tundmaõppimine. Sportlikul rühmal on juba enne väljasõitu olemas tööplan. Marsruutide lõplik valik valitakse reeglina kohapeal, vastavalt kohapealsetele oludele. Eelseisvate marsruutide raskusastmed on varasemalt väljamõeldud, vastavalt valitsevatele oludele, valitakse ohutuim marsruut.

Marsruudi valikul peab rühmajuht, aga ka rühmaliikmed objektiivselt hindama oma võimalusi, arvestades oma varasemaid tõuse, arvestama võimalusega ilmaolude halvenemisega.

Marsruuti tuleb valida nii, et see oleks läbitav ja jõukohane, varuga, mitte võimete piiril.

Kui infot napib, käiakse eelluure käikudel, et täpsustada kohapeal nõlva iseloomu, laviini või kiviohtlikkust määrata, jne. Erilist tähelepanu pöörata raskeimate tehniliste ja ohtlike lõikude teekonda, täpsustada nende läbimiseks parimat aega, võimalikke überminekuid, iseloomulikke orienteerumise kohti jne

Eelluure ülesanne on täpsustada olemasolevaid teadmisi ja oma arvamuse saamist marsruudi iseloomu kohta. Vaatlus tuleb soovitatavalt läbi viia terve ööpäev, et oleks võimalik jälgida marsruuti erinevates tingimustes valguses, tundma õppida kivivaringu režiimi, jääd, laviine.

Marsruuti vaadelda on soovitatav nii eest kui profiilis.

Pärast materjalide läbitöötamist alustab grupp taktikalise plaani koostamisele ja marsruudi kirjeldamisele. Iga osaleja peab hästi teadma marsruudi kirjeldust kõige selle iseärasustega!

Ohutuse tagamise abinõud. Peamiseks ohutuseks tagamiseks matkal on suhtuda õigesti koostatud taktikalisse plaani ja mõistlikult jälgida, vajadusel jooksvalt korrigeerida seda. Üldküsimumuste kõrval tuleb arvestada ja tagada ohutus => hea marsruudi tundmine kõigi oma eripäradega ja võtmelõikudega, orientiiridega, teada tagavara teid taandumiseks, ümber minekuks või laskumiseks, sidepidamise plaan, jne. Grupi taktikaline meisterlikkus erinebki selles, kuivõrd täielikult on kõiki neid faktoreid arvestatud plaani koostamisel ja millisel määral see realiseerub tõusu käigus.

13. SEADUSANDLUS JA OHUTUSTEHNICA

JALGSIMATKAMINE, TREENERITÖÖ JA SEADUSANDLUS

Sissejuhatus

Jalgsimatkamist otseselt Eesti Vabariigis reguleerivad õigusaktid ei käsitle, küll aga reguleeritakse erinevate seaduste, määruste, hartade ja tavadega spordi, treeneritöö ning turismitegevust laiemalt. Elukõige reguleeritakse tegevuse ohutusega seotud küsimusi, aga ka kvaliteetse teenuse pakkumisega seotud küsimusi. Samuti reguleeritakse maakasutuse (igaüheõigus), loodushoiu ja tuleohutusega seotud küsimusi. Kõik need küsimused on laialt käsitletud erinevates seadustes ja teistes normatiivdokumentides. Jalgsimatkamine ei ole reguleeritud tegevusala ja ehkki on olemas kõik võimalused jalgsimatkamise valdkonnas kutsetunnistuse omandamiseks, ei ole kutsetunnistuse omandamine jalgsimatkateenuse osutamiseks kohustuslik. Samas on kutsetunnistuse omandamine soovituslik, sest selle abil tõendatakse oma oskusi ja teadmisi valdkonnas.

Käesolevas kirjutises kirjutab autor seadustest, määrustest, riigikohtulahenditest ja teistest normatiivaktidest, mis määratlevad põhiõigused, nõuded treeneritele sh treeneritele, kes tegelevad noortega. Samuti kirjutab autor sellest, millisel on seadusandluses reguleeritud ohutuse tagamine, igaüheõigus ja igaüheõigusega seotud loodushoid ning tuleohutus.

Põhiõigused jalgsimatkamise valdkonnas

Põhiseaduses (edaspidi PS) on olulisemaks sätteks jalgsimatkamise kui harrastuse harrastamisel õigus eneseteostusõigusele (PS § 19). Põhiseaduses on reguleeritud ka teisi õiguseid, mis jalgsimatkamise tegevusalaga seonduvad. Näiteks on reguleeritud õigus kuuluda mittetulundusühingutesse ja -liitudesse (PS § 48). Samuti on Eesti kodanikel õigus vabalt valida tegevusala, elukutset ja töökohta (PS § 29). Eesti kodanikel on õigus tegelda ettevõtlusega ning koonduda tulundusühingutesse ja -liitudesse. (PS § 31). Sellega on pandud alus inimeste õigusele tegeleda spordi, vabaaja veetmise, turismi, treeneritöö ja ka jalgsimatkamise valdkonnas teenuste osutamiselega. Eesti Vabariigi põhiseadusest otseseid keelde ja kohustusi jalgsimatkateenuse osutamisele ei tule. Küll on aga konkreetsemad reeglid määratletud alamaastme seadustes ja normatiivdokumentides.

Nõuded treeneritele ja tööle noortega

Jalgsimatkamise valdkonnas treeneritele/matkajuhtidele üldist kutsetunnistuse omandamise nõuet ei ole. See tähendab, et igaüks võib võtta matkagrupi ja viia grupi matkama. Samas sätestatakse spordiseaduses (edaspidi SpS) treenerite õigused ja kohustused. Vastavalt SpS §1 on sätestatud „spordi korraldamise üldised organisatsioonilised ja õiguslikud alused, sportlase ja treeneri õigused ja kohustused, olümpiavõitja riikliku toetuse taotlemise ja määramise alused, spordi finantseerimise alused, treeneri tööjõukulu toetamise alused, vabatahtliku spordikohtuniku tegevusega seotud kulude hüvitamise alused ning spordiürituste korraldamise nõuded ja vastutuse nõuete rikkumise eest.“ SpS §6 esitatakse treenerile järgmised nõuded. Treener on kohustatud: 1) tagama sportliku treeningu aluspõhimõtete järgimise ja ohutuse; 2) jälgima treeningukoormuse vastavust juhendatavate tervislikule seisundile. Vastavalt SpS §6 lõikele 2 on treener sportlasi ja teisi spordis osalevaid isikuid juhendav spordispetsialist, kellel on treeneri kutsekvalifikatsioon kutseseaduse tähenduses. Treeneri kutse saadakse vastavalt kutseseaduses (edaspidi KutS) esitatud nõuetele. KutS §2 määratleb seaduse eesmärgi „KutS eesmärgiks on tervikliku kutsesüsteemi loomine ning selle toimimise tagamine Eesti majanduse konkurentsivõime kasvuks, tööjõuvajaduse seireks ja prognoosiks ning inimeste kompetentsuse arendamiseks, hindamiseks, tunnustamiseks ja võrdlemiseks.“ Vastavalt KutS §3 punktile 1 on „kompetentsus – edukaks kutsetegevuseks vajalik teadmiste, oskuste, kogemuste ja hoiakute kogum“. Vastavalt KutS §3 punktile 2 on kutse – kvalifikatsioon, mis saadakse kutseeksami sooritamisel ja mille tase on määratud asjakohases kutsestandardis“ ja vastavalt KutS §3 punkt 5

määratleb „kvalifikatsioon – hindamise ametliku tulemusena tunnustatud kompetentsus“. Kutseaduse §4 on toodud ära kutsetase ja kvalifikatsiooniraamistik. Vastavalt samale paragrahvile on kutsetase kutsele määratud kvalifikatsiooniraamistiku tase. Oluline on, et kutsetasemed on võrreldavad haridustasemetega ning kutsesüsteem ja haridussüsteem on ühtses ning rahvusvaheliselt võrreldavas kvalifikatsiooniraamistikus. Kvalifikatsiooniraamistik liigitab kutse- ja haridustasemed omandatud teadmiste, oskuste ning iseseisvusele ja vastutusele seatud kriteeriumide alusel. Kvalifikatsiooniraamistik jaguneb kaheksaks tasemeks, kusjuures 1. tase on madalaim ja 8. tase kõrgeim. Kvalifikatsiooniraamistik on toodud kutseaduse lisas ja leitav siit: https://www.riigiteataja.ee/aktilisa/1230/3201/5261/Lisa_1.pdf#

Kutsestandard on vastavalt KutS §5 dokument, milles kirjeldatakse kutsetegevust ning esitatakse kompetentsusnõuded. Kutse antakse vastavalt KutS §15 kutset taotleva isiku (edaspidi taotleja) kompetentsuse kutsestandardis nimetatud nõuetele vastavuse hindamise tulemusel. Juhul, kui taotleja kompetentsid vastavad kutsestandardis nimetatule, väljastatakse talle kutsetunnistus.

Vastavalt KutS §15 lõikele 2 ei ole kutsetunnistuse omanine töötamise eeltingimus, välja arvatud juhul, kui õigusaktiga on teataval ametikohal töötamiseks sätestatud kutsetunnistuse olemasolu nõue. NB! Jalgsimatkamise valdkonnas sellist nõuet kehtestatud ei ole.

Vastavalt SpS§ 6 lg 3 võib treener olla ka välisriigi kutsekvalifikatsiooni omandanud isik, kui tema kutsekvalifikatsiooni on tunnustatud välisriigi kutsekvalifikatsiooni tunnustamise seaduse kohaselt.

Vastavalt SpS §6¹ on Vabariigi Valitsus sporditegevuse korraldamise ja juhtimise ning sporditegevuses osalemise tõhustamise eesmärgil asutanud spordi andmekogu (Eesti spordiregister). Spordi andmekogus peetakse arvestust Eesti spordiorganisatsioonide, spordikoolide, spordiehitiste ja treenerite üle. Vastavalt Vabariigi Valitsuse 26.05.2011 määruse number 65, §15 kantakse treenerite alamandmekogusse järgmised andmed: 1) andmed treeneri ehk spordispetsialisti kohta, kellele on antud vähemalt ühe spordiala või distsipliini treenerikutse, sõltumata sellest, kas ta juhendab andmete andmekogusse kandmise hetkel aktiivselt sportlasi või teisi spordis osalevaid isikuid; 2) sporditegevust juhendava treenerikutseta isiku kohta, kes juhendab andmekogusse kandmise hetkel spordiklubis, spordikoolis või spordialaliidus aktiivselt sportlasi või teisi spordis osalevaid isikuid; 3) treenerikutse taotleja ehk isiku kohta, kes taotleb esmakordselt, kõrgema kategooria saamiseks, aegunud või aeguva kutse asendamiseks teatud kindla spordiala või distsipliini treenerikutset, sõltumata sellest, kas ta juhendab andmete andmekogusse kandmise hetkel aktiivselt sportlasi või teisi spordis osalevaid isikuid. Vastavalt Vabariigi Valitsuse 26.05.2011 määruse number 65 § 3 lõikele 3 on andmekogu volitatud töötaja on Spordikoolituse ja -Teabe Sihtasutus (andmekogu vastutav töötaja on Kultuuriministeerium).

Seega, kui jalgsimatkatreener sooritab treeneri kutse saamiseks vajalikud eksamid, siis kantakse tema kohta info Eesti Spordiregistrisse. Eesti Spordiregistrist saab treeneri kohta infot igäüks Eesti Spordiregistri kodulehelt vaadata: <https://www.spordiregister.ee/>

Vastavalt noorsootöö seaduse (edaspidi NTS) §3 punktile 1 on noor – seitsme kuni kahekümne kuue aastane füüsiline isik. NTS §4 lõikes 1 sätestatakse, et noorsootöö on tingimuste loomine noore isiksuse mitmekülgseks arenguks, mis võimaldab noortel vaba tahte alusel perekonna-, tasemeharidus- ja tööväliselt tegutseda. NTS §4 lõikes 2 sätestatakse, et noorsootöö korraldamisel lähtutakse järgmistest põhimõtetest: 1) noorsootööd tehakse noorte jaoks ja koos noortega, kaasates neid otsuste tegemisse; 2) tingimuste loomisel teadmiste ja oskuste omandamiseks lähtutakse noorte vajadustest ja huvidest; 3) noorsootöö põhineb noorte osalusel ja vabal tahtel; 4) noorsootöö toetab noorte omaalgatust; 5) noorsootöös lähtutakse võrdse kohtlemise, sallivuse ja partnerluse põhimõttest.

Vastavalt NTS §10 lõikele 1 peab noorte- ja projektlaagri korraldamiseks olema tegevusluba.

Vastavalt NTS §10¹ lõikele 1 osutab noortelaagri pidaja noortele järjepidevalt mitmekesisest tervistava ja arendava puhkuse teenust. Vastavalt lõikele 2 osutab projektlaagri pidaja noortele peamiselt ühes noorsootöö valdkonnas tervistava ja arendava puhkuse teenust.

Vastavalt NTS §10³ antakse noorte- või projektlaagri tegevusluba „noorte- ja projektlaagri juhataja ning kasvatajad vastavad kvalifikatsiooni- ja lastekaitseaduse §20 sätestatud nõuetele [...]“

Lastekaitseadus (edaspidi LasteKS) §20 lõikele 1 on seatud lastekaitsetöötajana ja lapsega töötava isikuna töötamise järgmised piirangud „Lastekaitsetöötajana ja lapsega töötava isikuna ei tohi tegutseda isik, keda on karistatud või kellele on kohaldatud sundravi karistusseadustiku §-des 113, 114, 116, 133–133³, 141–145¹, 175, 175¹ või 178–179 sätestatud kuriteo eest, mille karistusandmed ei ole karistusregistrist karistusregistri seaduse kohaselt kustutatud või mille karistusandmed on karistusregistrist kustutatud ja kantud karistusregistri arhiivi.“ Samuti on lastega töötamisele seatud piirangud isikutele, keda on karistatud enne karistusseadustiku jõustumist tegude eest, mis on kvalifitseeritud kriminaalkoodeksi §-de 100–102, § 115 lõike 2 punkti 3, § 115 lõike 3, § 115¹ lõike 2, §-de 116 ja 117, § 118 lõike 2, §-de 200, 200³ ja 202 ning § 202⁶ lõike 3 punkti 2 järgi, samuti isikutele, keda on karistatud välisriigis toime pandud samaväärsete kuritegude eest.“ Lisaks eelpool nimetatule ei tohi lastekaitsetöötajana ja lapsega töötava isikuna tegutseda isik, keda on karistatud või kellele on kohaldatud sundravi karistusseadustiku §-des 118, 121, 122, § 134 lõike 2 punktis 2, § 135 lõikes 2, § 136 lõikes 2, § 1381 lõike 2 punktis 2, § 140 lõikes 2 või §-des 172–174, 180, 182, 182¹, 185, 187 või § 200 lõike 2 punktis 4 või 5 sätestatud kuriteo eest, mille karistusandmed ei ole karistusregistrist karistusregistri seaduse kohaselt kustutatud.

LasteKS §18 lg 2 lapsega töötav isik on töös või kutsetegevuses lapsega vahetult kokku puutuv isik, samuti vabatahtlikus tegevuses, asendusteenistuses teenides, tööturuteenustel osaledes või praktikandina lapsega vahetult kokku puutuv isik.

Haridus- ja teadusministri 18.07.2014 määrus nr 65 „Noortelaagri ning projektlaagri juhataja ja kasvataja kvalifikatsiooninõuded ning neile vastavuse tõendamise kord“ seab kvalifikatsiooninõuded laste ja projektlaagri juhatajale ning kasvatajale. Määrus on kättesaadav: <https://www.riigiteataja.ee/akt/106032018004>

Seadustest otseselt ei selgu, et laste matkelaagri läbiviimiseks oleks laagrit läbiviivatel vaja esitada matkatreeneri kutsetunnistus. Samas peab laagri läbiviimiseks olema laagri juhatajal (ja kasvatajatel) NTS-s ja LasteKS nõutav kvalifikatsioon ja laagri korraldaja võib esitada mägiatkatreeneri kutsetunnistuse nõude näiteks omapoolses pakumiskutses, sest see kindlustab teenusele parema kvaliteedi.

Vastavalt tarbijakaitseaduse (edaspidi TKS) §2 lõike 1 punktile 1 on tarbija füüsiline isik, kes tegutseb eesmärgil, mis ei ole seotud tema majandus- või kutsetegevusega.

Vastavalt TKS §10 lõikele 1 teenuse ohutuse hindamine „Kui teenusele ei ole kehtestatud nõudeid õigusaktiga, hindab järelevalveasutus teenuse ohutust, arvestades: 1) Eesti standardiks ülevõetud rahvusvahelist või Euroopa standardiorganisatsiooni standardit; 2) algupärast Eesti standardit; 3) asjakohase valdkonna teenuse ohutuse tagamise head tava; 4) teaduse ja tehnika hetkeseisu; 5) tarbija põhjendatud ootusi ohutuse suhtes.

Jalgsimatkatreeneri kutsestandardit saab pidada jalgsimatkamise valdkonnas osutatavate teenuste osas ohutuse tagamise heaks tavaks.

Vastavalt TKS §-le 3 on tarbijal õigus: 1) nõuda ja saada kaupa või teenust, mis vastab nõuetele, mis on ohutu tarbija elule, tervisele ja varale ning mille omamine ja kasutamine ei ole keelatud; 2) saada pakutavate kaupade ja teenuste kohta vajalikku ja tõest teavet teadliku valiku tegemiseks ning õigeaegset teavet kauba või teenusega seotud riskide kohta.

Jalgsimatkateenuse osutamisel tarbijale on seega vaja läbi viia брифинг ja anda kirjalik dokument, kus on kirjeldatud jalgsimatkamisega konkreetse tegevusega seotud põhilised ohud. Kirjalikule dokumendile näiteks deklaratsioonile või lepingule tuleks küsida tarbija allkiri, et tarbija kinnitaks oma teadlikust jalgsimatkateenuse võimalikest ohtudest ning, et on sellele vaatamata valmis pakutud teenust tarbima.

Ohutus

Ohutuse tagamise nõue tuleneb SpS §6 lõike 1 punktist 1 „Treener on kohustatud tagama sportliku treeningu aluspõhimõtete järgimise ja ohutuse“. Samuti tuleb ohutuse tagamise nõue TKS §3 punktist 1. mille alusel tarbijal on õigus nõuda ja saada kaupa või teenust, mis vastab nõuetele, mis on ohutu tarbija elule, tervisele ja varale ning mille omamine ja kasutamine ei ole keelatud“.

Vastavalt võlaõigusseaduse (edaspidi VÕS) §6 kehtib hea usu põhimõte. VÕS §6 lõige 1 sätestatakse, et võlausaldaja ja võlgnik peavad teineteise suhtes käituma hea usu põhimõttest lähtuvalt. Sellest tulenevad peavad teenuse osutaja ja teenuse kasutaja käituma üksteise suhtes heas usus. Vastavalt VÕS §6 lõikele 2 ei kohaldata võlasuhte seadusest, tavast või tehingust tulenevat, kui see oleks hea usu põhimõttest lähtuvalt vastuvõtmatu. Seega saavad treener ja juhendatav või teenuse osutaja ja klient lähtuda vaid sellest, et tegevused toimuvad heas usus.

Vastavalt VÕS §7 kehtib mõistlikkuse põhimõte. Mõistlikkuse põhimõte on jalgsimatkamises väga oluline, sest jalgsimatkamise ei ole seadusega reguleeritud valdkond, nagu seda on näiteks liikluskorraldus liiklusseaduses. Vastavalt VÕS §7 lõikele 1 loetakse võlasuhtes mõistlikuks seda, mida samas olukorras heas usus tegutsevad isikud loeksid tavaliselt mõistlikuks. Vastavalt lõikele 2 arvestatakse mõistlikkuse hindamisel võlasuhte olemust ja tehingu eesmärki, vastava tegevus- või kutseala tavasid ja praktikat, samuti muid asjaolusid.

Kui treeningu või matka/teenuse osutamise käigus on juhtunud õnnetus, siis reeglina asub kohus ekspertide abil hindama, kas treeningu/matka/teenuse osutamine viidi läbi vastava tegevus- või kutseala tavasid ja praktikat arvestades. Juhul, kui matka/treeningu läbiviimisel esines kutseala tavadest või praktikast olulisi erinevusi, siis hinnatakse, kas need erinevused võisid olla tekkinud õnnetuse põhjuseks. Juhul, kui kohus jõuab järeldusele, et õnnetuse põhjustas kutseala tava või praktika eiramine, näiteks piisavate turvalisuse meetmete kasutusele võtmata jätmine, võib kohus treeneri/teenusepakkuja/matkajuhi õigusvastase teo eest tsiviilkorras vastusele võtta. Reeglina tähendab õigusvastase teo eest tsiviilkorras vastutusele võtmine õigusvastaselt tekitatud kahju hüvitamise nõudmist.

Kahjude hüvitamist saab nõuda ainult õigusvastaselt tekitatud kahju korral, kui kahju tekitaja on kahju tekitamises süüdi. Kahju õigusvastane tekitamine on reguleeritud VÕS §1043 „teisele isikule (kannatanu) õigusvastaselt kahju tekitanud isik (kahju tekitaja) peab kahju hüvitama, kui ta on kahju tekitamises süüdi või vastutab kahju tekitamise eest vastavalt seadusele.“

Igasugune kahju tekitamine pole aga õigusvastane. Kahju õigusvastane on reguleeritud VÕS §1045. Vastavalt lõikele 1 on kahju tekitamine õigusvastane eelkõige siis, kui see tekitati: 1) kannatanu surma põhjustamisega; 2) kannatanule kehavigastuse või tervisekahjustuse tekitamisega; 3) kannatanu omandi või sellega sarnase õiguse või valduse rikkumisega. Vastavalt lõikele 2 ei ole kahju tekitamine õigusvastane, kui: 1) kahju tekitamise õigus tuleneb seadusest; 2) kannatanu nõustus kahju tekitamisega, välja arvatud juhul, kui nõusoleku andmine on vastuolus seaduse või heade kommetega; 3) kahju tekitaja tegutses hädakaitse- või hädaseisundis.

Hädaseisund - tegu ei ole õigusvastane, kui isik paneb selle toime, et kõrvaldada vahetut või vahetult eesesisvat ohtu enda või teise isiku õigushüvedele, tema valitud vahend on ohu kõrvaldamiseks vajalik ning kaitstav huvi on kahjustatavast huvist ilmselt olulisem. Hüvide kaalumisel arvestatakse eriti õigushüvede olulisust, õigushüve ähvardanud ohu suurust ning teo ohtlikkust.

Näiteks oleks jalgsimatkatreeneri poolne abivajaja roiete purustamine põhjendatud, kui see juhtub matkajale kunstliku hingamise tegemise käigus. Seda saaks põhjendada hädaseisundiga. Samuti võivad olla põhjendatud muud hädavajalikud otsused halva ilma, laviini, ekstreemse külma ning teiste ebatavaliste olukordade lahendamiseks.

Kahjude hüvitamist saab treenerilt/teenuse pakkujalt nõuda vaid juhul, kui isik on kahju tekitamises süüdi. Tsiviilõigusliku süü küsimus on reguleeritud VÕS §1050. Vastavalt lõikele 1 ei vastuta kahju tekitaja kahju tekitamise eest, kui ta tõendab, et ei ole kahju tekitamises süüdi, kui seadusega ei ole sätestatud teisiti. Tsiviilõiguslikult tähendab see, et isik peab süüdi olema süüküsimuse kaalumise korral rohkem kui 50%. Vastavalt lõikele 2 arvestatakse isiku süü hindamisel muu hulgas tema olukorda,

vanust, haridust, teadmisi, võimeid ja muid isiklike omadusi. Seega, kui matkal/treeningul /teenuse osutamise käigus eksib väga kogenud matkajuht või matkatreener, siis eeldatakse, et tema teadmised olid paremad ja seega võidakse kogenud matkatreener tsiviilõiguslikult kergemini süüdi mõista. Isik, kes ei oma oskusi ega pikaajalisi kogemusi võib aga tsiviilõigusliku süü tuvastamisel lihtsamini õigeks mõistatud saada.

Vastavalt kriminaalmenetluse seadustiku (edaspidi KrMS) §7 lõikele 3 tõlgendatakse kriminaalmenetluses kõrvaldamata kahtlus kahtlustatava või süüdistatava süüdiolokus tema kasuks. Kriminaalasjas on tõendamiskoormus suurem, kedagi ei või kriminaalasjas süüdi mõista, kui süü pole 100% tõestatud. Ka kriminaalõigus võib matka/treeneri töös ette tulla nt karistusseadustiku (edaspidi KarS) §117 surma põhjustamine ettevaatamatusest või KarS §119 raske tervisekahjustuse tekitamine ettevaatamatusest. Sellised sätted võivad teemaks tõusta, kui eksitakse näiteks julgestuse tegemisel, hoolimatult on suhtunud varustuse töökorras olekusse ja juhtub õnnetus. Tõenäosus siiski karistusõiguse rakendamisse treeneritöö ja mägimatkamise juures on üsna tagasihoidlik.

Vastavalt VÕS §104 on määratletud vastutus tsiviilõigusliku süü puhul. Vastavalt lõikele 1 vastutab seaduses või lepingus ettenähtud juhtudel isik oma kohustuse rikkumise eest üksnes süü olemasolu korral. Vastavalt lõikele 2 on süü vormid hooletus, raske hooletus ja tahtlus. Hooletus on käibes vajaliku hoole järgimata jätmine. Raske hooletus on käibes vajaliku hoole olulisel määral järgimata jätmine. Tahtlus on õigusvastase tagajärje soovimine võlasuhte tekkimisel, täitmisel või lõpetamisel.

See tähendab, et kui teenuse osutaja peab vastutama varustuse korrasoleku eest ja varustus siiski näiteks halva hooldamise tõttu puruneb ning teenuse kasutaja saab seeläbi tervisekahjustusi, siis võiks arvata, et õnnetus on toimunud teenusepakkuja hooletuse tõttu ja seega võib kohus ta õnnetuse põhjustamises tsiviilõiguslikult süüdi tunnistada.

Kas deklaratsiooni tegemise või lepingu allkirjastamisega oleks võimalik süü välistada? Vastavalt VÕS §1051 ei ole see lubatud. Kokkulepe, millega välistatakse või piiratakse vastutust õigusvastaselt ja tahtlikult kahju tekitamise eest, on tühine. Seega, kui teenuse osutaja vastutada on näiteks varustuse olemasolu ja korrasolu, siis ei saa teenuse osutaja sellist vastutust teenuse kasutaja vastutada anda. Kui aga teenuse kasutaja teeb ise teenust kasutades vea või ei kuula teenuse osutaja juhiseid, siis vastutab teenuse kasutaja oma tegemata jätmiste eest ise.

Siin on üks näide matkamisele sarnaselt ekstreemselt tegevusalalt, kus riigikohus on võtnud seisukoha vastutusdeklaratsiooni kui süüd välistava dokumendi osas. Vastavalt **riigikohtu otsusele kohtuasjas 3-2-1-48-15** ei saa langevarjuhüppeteenust pakkuva isik kokkuleppel välistada oma vastutust tahtlikult ja õigusvastaselt tekitatud kahju korral. Samuti ei saa teenuse pakkuja tüüptingimustes oma seadusest tulenevat vastutust üldse piirata juhuks, kui lepingut rikkudes põhjustatakse tarbija surm või kahjustatakse tema tervist. Kui kahju tekitajale on etteheidetav tegevusetus, mille tagajärjel tekkis tervisekahjustus või kehavigastus, tuleb kaitsenormi puudumise korral selgitada, kas kahjutekitajal lasus käibekohustus, s.o ohu loonud või ohtu kontrolliva isiku kohustus võtta kasutusele kõik mõistlikult vajalikud ja sobilikud abinõud, et kaitsta teisi isikuid ja nende õiguslikult kaitstud hüvesid ohu realiseerumise eest. Langevarjuhüppe korraldaja käibekohustuseks on kõige üldisemas mõttes ohutu langevarjuhüpete korraldamine ja hüppe sooritajate piisav koolitamine ning instrueerimine enne hüpet. Langevarjuhüppe korraldaja vabaneb vastutusest, kui ta tõendab, et järgis oma kutsealal keskmise langevarjuhüppekorraldaja hooldsusstandardit.

Vastavalt VÕS §127 on määratletud kahju hüvitamise eesmärk ja ulatus. Kahju hüvitamise eesmärgiks on kahjustatud isiku asetamine olukorda, mis on võimalikult lähedane olukorrale, milles ta oleks olnud, kui kahju hüvitamise kohustuse aluseks olevat asjaolu ei oleks esinenud. See tähendab, et kahju hüvitamise eesmärgiks ei ole kahjusaaja rikkaks tegemine. Eesmärgiks on vaid kahju saaja asetamine olukorda, justkui kahju poleks tekkinud. Vastavalt VÕS §127 lõikele 4 peab isik kahju hüvitama üksnes juhul, kui asjaolu, millel tema vastutus põhineb, on kahju tekkimisega sellises seoses, et tekkinud kahju on selle asjaolu tagajärg (põhjuslik seos). See tähendab, et isiku tegevuse või tegevusetusega peab olema seos kahju tekkimisega. Kui jalgsimatka juht/ treener ei anna õigeaegseid korraldusi, kui varustus

on jäetud hooldamata (remontimata) jne, siis võidakse leida põhjuslik seos tegemata jätmiste ja kahetsusväärse tagajärje vahel.

Vastavalt VÕS §128 on hüvitatava kahju liigid varaline või mittevaraline. Varaline kahju on eelkõige otsene varaline kahju ja saamata jäänud tulu. Mittevaraline kahju hõlmab eelkõige kahjustatud isiku füüsilist ja hingelist valu ning kannatusi. Juhul, kui teenuse kasutaja saab treeningu/matka käigus tervisekahjustusi, siis võib varaliseks kahjuks olla näiteks isiku arstimisega seotud kulud (haiglaarve, ravimid, transport), aga ka saamata jäänud töötasu. Teenuse kasutaja füüsilist ja hingelist valu hinnata on märksa keerukam. Tänapäevani on vähe juhtumeid, kus kohus oleks mittevaralist kahju välja nõudnud.

Vastavalt VÕS §130 Isiku tervise kahjustamisest või talle kehavigastuse tekitamisest tekkinud kahju hüvitamise kohustuse olemasolu korral tuleb kahjustatud isikule hüvitada kahjustamisest tekkinud kulud, sealhulgas vajaduste suurenemisest tekkinud kulud, ning täielikust või osalisest töövõimetusast tekkinud kahju, sealhulgas sissetulekute vähenemisest ja edasiste majanduslike võimaluste halvenemisest tekkinud kahju.

Vastavalt VÕS §129 lõikele 1 tuleb isiku surma põhjustamisest tuleneva kahju hüvitamise kohustuse olemasolu korral hüvitada surma põhjustamisest tekkinud kulud, eelkõige mõistlikud matusekulud, samuti surma põhjustanud tervisekahjustuse või kehavigastuse mõistlikud ravikulud ning kahjustatud isiku vahepealsest töövõimetusast tekkinud kahju. Vastavalt lõikele 3 kui isikul, kelle surm põhjustati, oli surma ajal seadusest tulenev kohustus teist isikut ülal pidada, peab kahju hüvitamiseks kohustatud isik maksma sellele isikule mõistliku rahalise hüvitise, mis vastaks ülalpidamise suurusele, mida surmasaanu oleks oma eeldatava eluea kestel sellele isikule andnud.

Vastavalt VÕS §134 on sätestatud mittevaralise kahju hüvitamise erisused. Isikult vabaduse võtmisest, isikule kehavigastuse tekitamisest, tema tervise kahjustamisest või muu isikuõiguse rikkumisest, sealhulgas isiku au teotamisest, tekkinud kahju hüvitamise kohustuse olemasolu korral tuleb kahjustatud isikule mittevaralise kahju hüvitiseks maksta mõistlik rahasumma. Isiku surma põhjustamise või talle raske kehavigastuse või tervisekahjustuse tekitamisega tekitatud kahju hüvitamise kohustuse korral võivad ka surmasaanu või kahjustatud isiku lähedased isikud nõuda mittevaralise kahju hüvitist, kui hüvitise maksmist õigustavad erandlikud asjaolud. Vastavalt kehtivale kohtupraktikale esitab nõude mittevaralise kahju nõudmiseks küll kahju saaja või surmasaanu lähedased, aga kohus otsustab, kas on olemas erandlikud asjaolud mittevaralise kahju hüvitamiseks ja ka seda, millise suurusega on mõistlik rahasumma.

Mittevaralise kahju hüvitamine põhjendatud erandlike asjaolude korral. Erandlikud asjaolud on riigikohtu hinnangul näiteks lähedastele osaks saanud pikaajaline soovimatu avalikkuse tähelepanu, lähedaste elukorralduse oluline muutus või tapmise pealt nägemine.

Riigikohus on otsuses 3-2-1-19-08 märkinud, et VÕS §134 lg 3 mõttes ei saa "erandlikuks asjaoluks" olla surma või raske tervisekahjustuse põhjustamine kui selline [...]. Erandlikuks asjaoluks ei ole lähedase inimese kaotus abstraktselt ning ainuüksi lein ja kaotusvalu kui selline, mis väiksemas või suuremas ulatuses paratamatult kaasneb iga lähedase isiku surmaga. Selliseks asjaoluks ei ole ainuüksi ka [...] võimalik perekonna kaotamine edasiseks eluks ja elukvaliteedi langus.

Lähedase kahju hüvitamise õigustaks nõuet VÕS §134 lg 3 kohaselt esmajoonel lähedase isiku ruumiline lähedus hukkunu või raskelt kannatanuga kahju tekitamise ajal, nt autoõnnetuse ajal samas autos viibimine või õnnetuse või selle tagajärgede vahetu pealtnägemine (n-õ samas ohutsoonis viibimine), samuti nt hukkunud või raskelt vigastatud lähedase inimese vigastuste või kannatuste nägemisest saadud hilisemad üleelamised. Need peavad aga olema isiklikud ja vahetud, mitte aga näiteks kolmandate isikute vahendatud. Isegi kui hageja laps nägi õnnetuse tagajärgi, ei saa tema võimalikke üleelamisi "kanda üle" hagejale.

Riigikohtu otsus kohtuasjas 3-2-1-73-13 Mittevaralise kahju hüvitamiseks on üldjuhul piisav hagejal nende asjaolude tõendamine, mille esinemisega seob seadus mittevaralise kahju hüvitamise nõude. Küll aga oleneb mittevaralise kahju eest väljamõistetava rahalise hüvitise suurus kehavigastuse ja tervisekahjustuse raskusest, samuti muudest negatiivsetest mittevaralistest tagajärgedest, mis tekkisid

kehavigastuse tõttu. Hüvitamisele kuuluva mittevaralise kahju eest väljamõistetava rahalise hüvitise suuruse otsustab kohus diskretsiooni alusel (vt Riigikohtu 22. oktoobri 2008.a otsus tsiviilasjas nr 3-2-1-85-08, p-d 11–13). VÕS §130 lg 2 järgi tuleb rahalise hüvitise suuruse määramisel arvestada erineva isikukahju (nt erineva tervisekahjustuse) tekkimisel selle tagajärgi kannatanule, st tema eeldatavat „valu suurust“ (vt Riigikohtu 9. aprilli 2008.a otsus tsiviilasjas nr 3-2-1-19-08 p 14), samuti ka hageja võimalikku hooletust ja selle raskust endale tervisekahjustuse või kehavigastuse ja sellega kahju tekkimises või suurenemises (vt viidatud tsiviilasjas nr 3-2-1-85-08 tehtud otsuse p 14). VÕS § 130 lg 2 kohaldamisel tuleb arvestada ka hageja hooletust, hageja kehavigastuse raskust ja muid kehavigastusega kaasnenud negatiivseid mittevaralisi tagajärgi (vt Riigikohtu 31. mai 2007 otsus tsiviilasjas nr 3-2-1-54-07, p 14).

Tsiviilseadustiku üldosa seaduse (edaspidi TsÜS) §150 sätestatakse kahju õigusvastasest tekitamisest tuleneva nõude aegumistähtaeg. Kahju õigusvastasest tekitamisest tuleneva nõude aegumistähtaeg on kolm aastat ajast, mil õigustatud isik kahjust ja kahju hüvitama kohustatud isikust teada sai või pidi teada saama. Kahju õigusvastasest tekitamisest tulenev nõue aegub hiljemalt kümne aasta möödumisel kahju põhjustanud teo tegemisest või sündmuse toimumisest.

See tähendab, et kui isik sai näiteks matka käigus toimunud terviserikkest teada alles aastaid pärast matka, on võimalik nõue põhjendatud juhul ikkagi esitada. Juhul, kui matkast on möödas juba rohkem kui kümme aastat, siis ei saa antud juhtumi põhjal nõuet enam esitada.

Igaüheõigus

Vastavalt keskkonnaseadustiku üldosa seadusele (edaspidi KeÜS) §32 on reguleeritud võõral maatükil viibimine. Vastavalt lõikel 1 võib teise isiku omandis oleval maatükil (edaspidi võõras maatükk) viibida üksnes omaniku loal. Vastavalt lõikele 2 on toodud erand „Luba viibida võõral maatükil, välja arvatud õuemaal, eeldatakse olevat, kui omanik ei ole maatükki piiranud või tähistanud viisil, millest ilmneb tahe piirata võõraste viibimist maatükil, või kui tahe piirata viibimist ei ilmne muudest asjaoludest.“ See tähendab, et kui maaomanik pole maad tarastanud ja/või tarale kirjutanud näiteks „Võõras ära tule!“, või „Sisenemiseks helista numbrile...“ või muul tähistanud, et võõrad pole maatükil oodatud, siis eeldatakse, et maaomanik on maatükil ajutise viibimisega nõus. Juhul kui maaomanik tuleb matkagruppi maalt ära ajama, siis on selge, et vastavat eeldust maatükil viibimiseks enam ei ole ning maatükilt tuleb lahkuda.

Mootor- või maastikusõidukiga võõral maatükil viibimiseks on ikkagi vaja maaomaniku luba. Vastavalt KeÜS §32 lõikele 2¹ ei eeldata, et mootorsõidukuga võib maatükil viibida.

KeÜS §32 lõiked 3 kuni 4 annavad suunised võõral maatükil viibimiseks. Lõikes 3 on sätestatud, et võõral maatükil viibides tuleb järgida seaduses sätestatud piiranguid ja maatüki omaniku õiguspäraseid nõudeid ning võimalikult suures ulatuses vähendada keskkonnanahäiringute teket. Lõikes 4 on sätestatud, et võõral maatükil viibides tuleb arvestada maatüki omaniku huve, eelkõige vältida omandi kahjustamist ja kodurahu häirimist.

Vastavalt lõikele 5 jätab riik ja kohaliku omavalitsuse üksus endale õiguse piirata enda omandis oleval maatükil viibimist, kui see on vajalik avalikes huvides või kolmandate isikute, sealhulgas maakasutajate huvide kaitseks.

Vastavalt KeÜS §33 on sätestatud võõral maatükil asuva tee ja raja kasutamine. Avalikult kasutatavaid teid ja erateid võib kasutada igaüks seadustes sätestatud ulatuses. Teid, mis ei ole rajatised, (edaspidi rada) võib kasutada jalgsi, jalgrattaga või muul sellesarnasel viisil liikumiseks, kui seaduses ei ole sätestatud teisiti. Omanik ei või keelata eratee ega raja kasutamist jalgsi, jalgrattaga ega muul sellesarnasel viisil liikumiseks, kui kasutus põhineb väljakujunenud taval ega ole talle koormav. Eratee või raja kasutamise liigset koormavust eeldatakse õuemaal asuva eratee või raja korral, kui seaduses ei ole sätestatud teisiti.

Vastavalt KeÜS §34 võib võõral maatükil korjata looduses vabalt kasvavaid marju, seeni, pähkleid, mahalangenud oksid ja muid sarnaseid loodussaadusi, kui omanik ei ole määranud teisiti.

Vastavalt KeÜS §35 võib võõral maatükil telkida või muul viisil püsivamalt peatuda üksnes omaniku loal. Luba telkimiseks või muuks püsivamaks peatumiseks eeldatakse olevat väljaspool selgelt piiritletavat kompaktses asustusega ala, kui omanik ei ole maatükki piiranud või tähistanud viisil, millest ilmneb tahe telkimist või muud püsivat peatumist piirata, või kui tahe piirata viibimist ei ilmne muudest asjaoludest. Loa olemasolu ei eeldata kauemaks kui ööpäevaks.

Vastavalt KeÜS §35 lõikele 3 tuleb telkimise ja muu püsivama viibimise korral selleks ettevalmistamata ja tähistamata kohas hoiduda väljapoole elumaja arvestatavat nähtavus- ja kuuldekaugust. Avatud maastikul tuleb hoiduda elumajast vähemalt 150 meetri kaugusele.

Vastavalt KeÜS §36 võib võõral maatükil lõket teha üksnes omaniku loal. Omaniku luba eeldatakse olevat omaniku poolt lõkke tegemiseks ettevalmistatud ja tähistatud kohas.

Vastavalt KeÜS §37 on reguleeritud veekogu avalik kasutamine. Veekogu avalik kasutamine on suplemine, veesport, veel ja jää liikumine, kalapüük, veevõtt ning muul viisil veekogu kasutus, mis vastavalt veeseadusele ei ole vee erikasutus. See tähendab, et veekogu kasutamiseks suplemiseks, veesportiks, veel ja jää liikumiseks, kalapüügiks vee võtmiseks ei vaja vee erikasutusloa taotlemist ja seda võib teha igaüks, kui see ei ole seadusega piiratud. Näiteks jää liikumise keeld, kui jää on veel liiga nõrk. Mootorsõidukiga vees või jää liikumine ei ole veekogu avalik kasutus. Mootorsõidukiga veel või jää liikumiseks tuleb järgida seadusest tulenevaid piiranguid. Sellised piirangud on toodud näiteks looduskaitseaduse (edaspidi LKS) §29 lõikes 1 – loodusreservaat. Samuti seab KeÜS §37 lg 3 võimaluse piirata veekogu avalikku kasutamist sh näiteks veesporti lindude pesitsemise ajal või kalapüüki kalade kudemise ajal.

Veekogu avalik kasutamine vastavalt veeseaduse (edaspidi VeeS) §6 lõikele 2 on veekogu kasutamine igaühe poolt ilma veekogu seisundit mõjutavate ehitiste või tehnovahenditeta [...]. Vastavalt VeeS §7 lõikele 1 on veekogu avalik kasutamine veevõtt, suplemine, veesport, veel ja jää liikumine ja kalapüük seaduses sätestatud ulatuses. Vastavalt KeÜS §37 lõikele 5 ei või kaldaomanik takistada veekogu avalikku kasutamist, sealhulgas ei või ta sulgeda vooluveekogu veeliikluseks suuremas ulatuses kui üks kolmandik selle laiusest. Vastavalt KeÜS §37 lõikele 7 võib veekogu, mis ei ole avalikult kasutatav, kasutada üksnes omaniku loal. Luba veekogu avalikuks kasutuseks eeldatakse olevat, kui veekogu ei ole piiratud ega tähistatud viisil, millest ilmneb tahe piirata veekogu kasutamist, või kui tahe piirata veekogu kasutamist ei ilmne muudest asjaoludest.

Vastavalt KeÜS §38 on reguleeritud kallasraja olemus ja selle kasutamistingimused. Vastavalt lõikele 1 on kallasrada kaldariba avalikult kasutatava veekogu ääres veekogu avalikuks kasutamiseks ja selle ääres viibimiseks, sealhulgas selle kaldal liikumiseks. Vastavalt lõikel 2 on kallasraja laiust arvestatakse lamekaldal põhikaardile kantud veekogu piirist ja kõrgkaldal kaldanõlva ülemisest servast, arvates viimasel juhul kallasrajaks ka vee piirjoone ja kaldanõlva ülemise serva vahelise maariba. Kui kallasrada on üle ujutatud, on kallasrajaks kahe meetri laiune kaldariba veeseisu piirjoonest (edaspidi ajutine kallasrada). Vastavalt KeÜS §38 lõikele 4 peab kaldaomanik igaühel lubama kallasrada kasutada. Vastavalt lõikele 6 on reguleeritud olukord, kui ajutist kallasrada ei ole võimalik kasutada. Juhul, kui ajutisel kallasrajal liikumine on takistatud, peab kaldaomanik tagama läbipääsu mujalt oma kinnisasjal, kui see ei ole talle ülemäärane koormav.

Vastavalt KeÜS §38 lõikel 8 ei ole purre, sild või muu veekogus või selle kohal asuv ehitist kallasraja osa ning sellist ehitist võib kasutada üksnes omaniku loal. Kasutamise luba eeldatakse olevat, kui omanik ei ole ehitist piiranud või tähistanud viisil, millest ilmneb tahe piirata ehitise kasutamist võõraste poolt, või kui tahe piirata kasutamist ei ilmne muudest asjaoludest. Omanik peab lubama ehitise kasutamist, kui see on vajalik kallasrada mööda liikumiseks.

Vastavalt KeÜS §39 võib kallasraja sulgeda ülekaaluka avaliku huvi korral. Kallasraja sulgemise korral peab suletud kallasraja tähistama ja võimaldama suletud kallasrajast möödapääsu.

Tuleohutus

Tuleohutuse seadus (edaspidi TuOS) §16 reguleerib metsa- ja muu taimestikuga kaetud ala tuleohutusnõuded ning tuleohtliku aja. Vastavalt lõikele 1 määrab päästeamet tuleohtliku aja ja piirkonna, kus metsa- ja muu taimestikuga ning turbapinnasega alal on keelatud: 1) küttekoldevälise tule tegemine, välja arvatud selleks ettevalmistatud kohas; 2) kuluheina ja roostiku põletamine; 3) muu tegevus, mis võib põhjustada tulekahju.

Vastavalt lõikele 2 määrab päästeamet suure tuleohuga aja ja piirkonna, kus on metsas keelatud küttekoldevälise tule tegemine, grillseadme kasutamine, suitsetamine või võõras metsas viibimine.

Päästeameti juhistega tuleohutuse tagamisel tuleb seadusest tulenevalt arvestada. Päästeamet võib seega ajutiselt keelata ka võõrasse metsa mineku omades seega mõju ka igaüheõigusele.

Asjakohased seadused ja normatiivaktid

- Abitreeneri kutsestandard
- Euroopa spordi harta
- Karistusseadustik
- Keskkonnaseadustiku üldosa seadus (igaüheõigus)
- Kriminaalmenetluse seadustik
- Kutseseadus
- Lastekaitse seadus
- Looduskaitse seadus
- Majandustegevuse seadustiku üldosa seadus
- Matkamise hea tava
- Nooremtreeneri kutsestandard
- Noorsootöö seadus
- Põhiseadus
- Spordiseadus
- Tarbijakaitse seadus
- Tarbijakaitse seadus
- Treeneri kutsestandard
- Treenerikutse alusdokumendid
- Tsiviilseadustiku üldosa seadus
- Tuleohutuse seadus
- Turismiseadus
- Töötervishoiu ja tööohutuse seadus
- Veeseadus
- Võlaõigusseadus

14. TREENINGTUNNI ETTEVALMISTUS JA LÄBIVIIMINE

Praktikumi käigus käiakse läbi kõik treeningtunni osad, alates soojendusest kuni lõdvestuseni, näidatakse ette iga treeningu osa jaoks sobivaid harjutusi, räägitakse üle korrektse tehnika nüansid ja põhimõtted, iga treeningu osa organisatsioon ja millele treenerina tähelepanu pöörata.

TREENINGTUNNI ETTEVALMISTUS – treeninguliste senise treenituse ja erialaste oskuste seisundi määratlemine, eelseisva treeningtunni eesmärgi seadmine, antud treeningtunnis treeningosade ja ülesannete määratlemine, sobiva õppemeetodi valik, treeningvahendite valik, treeningtunni detailne planeerimine, kohapeal treeningu ettevalmistus (treeningkoha ja varustuse ettevalmistus).

SOOJENDUS ja soojendusega seotud märksõnad: soojenduse eesmärk, pikkus, aeroobne osa, võimlemisharjutused individuaalne vs grupisoojenduse näidisharjutused ja põhimõtted. Erialane soojendus.

SISSEJUHATUS TREENINGUSSE. Kui treeningulistega on soojendus tehtud, siis võetakse korraks kõik kokku ning treener tutvustab nii treeningu eesmärki, treeningülesandeid ja muid organisatoorseid juhiseid, nt treeningharjutuse kestus, intensiivsus, sooritustehnika, kvaliteedi- ja hindamiskriteeriumid, ajaplaan, jmt.

ÜLDFÜÜSILISE ETTEVALMISTUSE harjutusvara.

Esmaseks eesmärgiks on noore treeningulise üldise kehalise arengu tagamine. Kaasates treeningkavva erinevaid tegevusi ja mitmekülgsuse treeningprintsipi arendatakse baasjõudu, vastupidavust, kiirusjõudu ja liigutuskoodinatsiooni. Erinevate liigutuskoodinatsioonide omandamine ja arendamine viib kiiremini harmoonilisele arenemisele kui liiga varajane kitsalt spetsialiseeritud treening. Vaatamata sellele et treeningutel tegeletakse eriala oskuste omandamisega, tuleb siiski 20-30% treeningajast pühendada erinevate kehaliste võimete arendamisele, alates jõust ja vastupidavusest ning lõpetades koodinatsiooni ja painduvusega. Üldkehalise ettevalmistuse eesmärk on järk-järgult lihaste, kõõluste ja liigeste ettevalmistamine eelseisvateks (erialasteks) treeningkoormusteks, et luua laiapõhjaline baasvõimekus, mille pealt oleks võimalik saavutada kõrgeid tulemusi edasistel sportlase arenguetappidel. Seetõttu on üldkehaline ettevalmistus esmatähtis, et hilisemal spetsialiseerumise etapil edu saavutamiseks tulevikus. Eesmärk on proportsionaalne ja harmooniline sportlase keha ja lihaste arendamine, pidevalt erinevate oskuste ja vilumuste edasi arendamine.

Lisage harjutustesse järk-järgult lisavahendeid, mis tõstavad harjutuste raskusastet, samas säilitades head liigutustritrit. Kui liigutustritrit, tehnika laguneb, on harjutus või koormus liiga raske ja tuleb samm tagasi teha. Iga vastupanuga harjutuse sooritamine võib tekitada traumasid, kui eelnevalt ei ole arendatud liigeste liikuvust ja ei järgita harjutuse ratsionaalset tehnikat.

Näidisharjutused praktikumis, baasharjutused ja nende variatsioonid vastavalt sportlase võimete tasemele, harjutusvara lihtsustatud tingimustest kuni raskendatud harjutuste versioonideni, harjutuste variatiivsus, komplekselt arendavad harjutused.

ERIALASED JÕUHARJUTUSED

Liiga varajane erialaste spetsiifiliste jõuharjutuste kasutuselevõtt võib viia küll alguses kiirele kõrgete tulemustele saavutamisele, kuid koos sellega kaasneb oht tõsta treeningu koormust ja kasutada järjest suuremat vastupanu ja raskust, mis veel puuduliku baasvõimete korral tulemuseks võib olla hoopis vigastused, tugev stress ja läbipõlemine. Seepärast esmalt tuleb pearõhk asetada igakülgsel kehalisele ettevalmistumisele ja tugeva baasi loomisele tugevateks treeninguteks.

Eesmärgiks on spordialale vajalike võimete ja oskuste arendamine, jõutreening muutub veelgi mitmekülgsemaks, ronimise jaoks spetsiaalsete treeningvahendite ettevaatlik ja järk-järguline

sisseviimine treeningkavasse. Üldkehalise ettevalmistuse harjutusi jäädakse edasi kasutama, kudi järkjärgult suureneb spetsiaalvahendite osakaal. Erilist tähelepanu pöörata nende lihasgruppide arendamisele, mis kannavad põhiraskust erialaharjutuste sooritamisel, unustamata seejuures ka antagonistide arendamist. Samas võrdset tähelepanu pöörata nii kere- kui jäsemete jõuvõimekuse tõstmisele. Oluline on jälgida jõuharjutuste intensiivsuse tõstmise järkjärgulisuse põhimõtet, et vältida traumade ja üleväsimuse teket.

KOORDINATSIOONILE harjutusvara.

Liigutuste koordineerimine on kompleksne liigutusvõime, mis on vajalikud ühe või teise liigutuse kvaliteetseks sooritamiseks. Jõud, kiirus, paindumus ja vastupidavus moodustavad liigutusvõime omandamise alused, hea koordineerimine on vajalik sportlase liigutusvõimete arendamiseks ja täiustamiseks. Hea liigutuskordineerimise omav inimene omandab kiiremini teatud spordioskusi ja on võimeline sooritama neid kvaliteetselt ja stabiilselt, sama tegevuse sooritamiseks kulutatakse vähem energiat. Hästi arenenud koordineerimine viib osavuse formeerimisele ja liigutustegevuse suurema efektiivsuse saavutamisele.

Osavus väljendub sportlase võimekuses kiiresti ja takistamatult muuta liigutuste (liikumise) suunda.

Balansseerimine on sportlase võime säilitada keha tasakaalu ja kontrollida selle asendit ruumis, mis tagab spordimeisterlikkuse kindluse.

Jõu- ja liigutuslikud-kiiruslikud võimed on väga tihedalt seotud koordineerimisvõimekusega. Mida kõrgem on liigutusvõimete (jõud, kiirus, vastupidavus) tase, seda kergem on arendada koordineerimist ja osavust. Igakülgne ettevalmistus, erinevate oskuste ja harjutuste omandamine viivad märgatavale koordineerimise paranemisele.

- Üldkehalise ettevalmistuse käigus rakendada mitmekülgset ja uudsust printsiipi.
- Kõik üldkehalise ettevalmistuse harjutused on igakülgse ettevalmistuse saavutamise kõrval ka suunatud liigutuste koordineerimisele ja osavuse parandamisele.
- Koordineerimise ja osavuse arendamiseks harjutusteks on tegevused, mida iseloomustavad liikumise iseloomu, kiiruse, maastiku reljeefi jm pidev muutumine.
- Pallimängudes ootamatud olukorrad, keerulised ja kiired tegevuse muutused, jõu, kiiruse ja vastupidavuse vajadus teevad sellest olulise treeningvahendi.
- Akrobaatika harjutused, harjutused riistadel (ripprõngad, rippkangil, rööbastel, topispalliga) on väga efektiivsed, samaaegselt arendatakse koordineerimist, jõudu, paindumist ja kiirusjõu omadusi, tasakaalu tunnetust, kontrolli liigutuste üle.

Eesmärgiks on omandada oskus sooritada üha keerukamaid liigutusi ja harjutusi sporditehnika täiustamisel. Pidevalt suurendades tehniliste elementide ja harjutuste keerukust ning muutes sooritamise tingimusi.

Spetsialiseeritud suunilusega harjutused on jalgsimatkamise elementidega sarnased harjutused, lisades liigutustesse ja tingimustesse variatiivsust, ebatavalistes tingimustes harjutuste sooritamine, mis sunnib sportlast kohandama oma tegevusi muutes pingutuse suurust ja liikumise kiirust. Samuti harjutuste sooritamine peegelpildis, vastassuunas, tasakaaluharjutused.

PAINDUVUSE harjutusvara.

Paindumus on tugi-liigutusaparaadi omadus, kus liigeste liikuvus tagab spordiharjutuste sooritamise suure amplituudiga. Hea paindumus võimaldab sportlasel kergelt sooritada erinevaid harjutusi ja tehnilisi elemente ning kaitseb traumade eest. Erinevate harjutuste sooritamise ja liigutusvõime omandamise võimekus sõltub liigutuste amplituudist. Paindumise järkjärguline ja ettevaatlik

arendamine võimaldab parandada lihaste venitatavust, vähendada lihaspinget ja vältida traumasid. Painduvusharjutused tugevdavad samaaegselt liigeseid, kõõluseid ja lihaskiude, tõstavad lihaste elastsust ning aitavad vältida lihastraumasid.

Parimaks painduvuse arendamise viisiks on venitusharjutuste sooritamise nii staatiliselt kui dünaamiliselt. Staatilise venitamise puhul fikseeri soovitud asend 8-30 sekundiks, dünaamilise puhul sooritada korduvalt vetruvaid liigutusi treenitavates liigestes, painutused, pöörded, erinevad hooliigutused maksimaalse amplituudiga. Tähelepanu lõppasendile, vältida valuaistingut.

15. ÕPPE- JA TREENINGMATKADE ETTEVALMISTUS JA LÄBIVIIMINE

- matkavarustuse kasutamine ja testimine erinevates oludes sh ekstreemsetes ilmastikuoludes
- laagritoimingud
- toiduvalmistamine ja toidurežiim matkatingimustes
- matka- ja päästetehnikate rakendamine raskendatud tingimustes (liikumine ja orienteerumine raskel ja tehnilisel maastikul, pimedates oludes, suures väsimuses jne)
- grupi koostöö

Raske jalgsimatka eelse ettevalmistuse tähtsaks osaks on mitmete matkal ettetulevate olukordade, tingimuste, tegevuste läbiharjutamine. Et siis kui hetk ja vastav suure tõenäosusega toimuv situatsioon käes on, siis oleme selleks valmistunud, harjutanud, sarnases olukorras olnud.

Oluline on ka matkal käiku minev varustus eelnevalt ära proovida, testida kas varustus on eeldatavatele tingimustele – temperatuur, sademed, tuuletugevus sobiv ja usaldusväärne, või vajab midagi välja vahetamist parema vastu, tugevama vastu, suurema vastu, karmimatele tingimustele mõeldud varustust.

Väheoluline ei ole ka läbi proovida matkatingimustes söögitegemine ja milline toit läheb matkal paremini alla, mis oleks veel ka kerge kaasas tassida ja samas siiski piisavalt energiarikas ja maitsev.

Ka päevane töörežiim, tegevused laagri püstitamisel, laagritoimingud, laagri kokku panekult, seljakoti pakkimisel, seda ka pimedas ja külmaades, tuulistes oludes on see kogemus parem ettevalmistuses korduvalt läbi mängida, kui et see jätta tõsisel matkal esmakogemuseks.

Matkal grupi sisesed suhted, toetus, abivalmidus, millised on grupikaaslaste tugevused, kuidas on omavaheline kokkuklapp või seda pole ja on vaja sellele eritählepanu pöörata, jmt.

Kõikide nende asjade läbikatsetamiseks, väärtuslike kogemuste hankimiseks on nädalavahetuse matkad suurepäraseks osaks meie ettevalmistusplaanis.

Esimene treeningmatk - esimeste kogemuste hankimise jaoks ei soovita kohe end rasketesse oludesse panna. Esimese kogemuse jaoks sobib sügismatk oktoobris-novembris väga hästi - ööd on siis juba piisavalt jahedad, võib isegi öökülma tulla, ka on meie sügisilmad piisavalt heitlikud et võib kogeda nii sademeid kui kõledat tuult. Esimese matka eesmärgiks on panna ennekõike oma isiklik varustus proovile, kas matkajope või – püksid peavad piisavalt vett ja tuult, kas riietus on piisav et vastu pidada jahedusele ka laagris paigal olles, kas magamiskotis on piisavalt soe olla ja tagab kvaliteetse une, nii et hommikuks ollakse eelnevast matkapäevast kenasti välja puhanud ja taastunud, kas küljealune matkamatt isoleerib piisavalt pinnasest tulevat jahedust ja laseb meil mõnusalt magada või hoiab külm küljealune meid läbi öö ärkvel. Lisaks saab ära testida telkide vastupidavus nii tuulele kui vihmale, kas see pakub piisavat kaitset meile ja meie varustusele, kas jätab meid kuivaks.

Esimese matka tehnilisteks elementideks võiksid olla lihtsad ja praktilised oskused – orienteerumine maastikul, vett täis kraavide ületusvõtted matkatingimustes, sobiva laagripaiga valik (joogivesi läheduses, tuulte eest varjatud, varjuline, kuiv pinnas, jmt), lõkke ülestegemine ja tule hoidmine, toidu valmistamine matkatingimustes.

Esimesest matkast saadavad kogemused annavad hea esimese tagasiside, kas on mingi osa olulisest varustusest puudu ja kas miski varustusest vajab uuendamist, täiendamist, saab parema ettekujutuse millistele kriteeriumitele peaks varustus vastama. Lisaks näeb teiste varustuse pealt, kellel miski hea, läbimõeldud ja usaldusväärne varustus.

Hea kui juba esimene matk saaks kahe ööbimisega ehk kolmepäevaseks planeeritud. Ühe ööbimise ebamugavuse kannatab igaüks ära, veidi teine kogemus on kui on ka teine ööbimine ja seljakotist peab

välja võtma juba eelmisel ööl veidi niiskeks saanud magamiskoti, eelmisest päevast märjad riided jmt.

Teine treeningmatk – esimene talvetingimustes matkamise kogemus. Tavaliselt detsembris või aastavahetuse kandis ja jaanuaris, kus temperatuurid ja olud võiksid olla kindlasti talvele kohased. Matkamise piirkonnaks sobib väga hästi Eesti tingimustes näiteks pankrannik (nt kas Paldiski-Tabivere lõik või Ontika kant). Valget aega on sel ajal vähe, seda tasub kasutada peamiselt liikumisele, laagripaiga valik ja laagritoimingud võiks taotlustlikult jätta pimedale ajale. Pankranniku alune maismaariba on kohati väga kitsas ja tehniline, esineb erinevaid looduslikke takistusi ja liikumine ei ole ühtlane ega lihtne. Korralikud külmakraadid ja mere äärne karm tuul on need lisafaktorid, mille kogemuse järgi sellele matkale tulla ja see annab juba realistlikuma kogemuse nii ilma kui maastiku poolest. Kogu varustus saab talvetingimustes korralikult testitud – saapad, matkapüskid, bahillid, jope, soe pesu, kindad, sokid, jm. Lisaks magamiskott, matt, telk, matkapriimus, pealamp jm.

Päev otsa talveoludes lumes ja jääl, tuulises talveilmas, kahel õhtul püstitada laager, valmistada toitu, pugeda magamiskotti ja püsida soojas, see testib nii enda vaimu kui varustust. Talvetingimustes lumes-jääs sumpamisel muutub oluliseks varustuse kuivatamine, jm olukorrad, mida sügismatkalt kogeda ei saa.

Kolmas treeningmatk – teine talvetingimustes matkamise kogemus. Sobib talve lõpu poole, veebruari lõpus või märtsis. Kuna päevad on pikemalt valged, saab korralikud pikad tööpäevad matkal imiteerida. Tavaliselt on sel ajal ka kõige rohkem lund, mida Eesti tingimustes koguneb kõige enam Haanja kõrgustikul. Matka sihiks võib võtta näiteks Eesti kõrgemad tipud top20, top30 või top50. Esimene neist annab austava lumeilvese nimetuse ja on üldiselt saavutatav ka päevaga kui olud soodsad. Siis top50 on juba paras väljakutse füüsilisele ja vaimule. Kolmepäevane talvematk, paksu lume, järskude nõlvadega ja läbitavuselt üsna raskel maastikul, kus kogu liikumine vajab ka orienteerumise oskust. Antud matka põhieesmärk on kogemust saada raskel ja vaevaliselt edasiliikumist võimaldaval maastikul, lisaks veel korra talvetingimustes matkavarustuse testimine, optimaalse liikumisrežiimi leidmine, sobiva matkatoidumenüü leidmine.

Neljas treeningmatk – ekstreemmatk. Varakevadel. Koos pikemate päevadega ja veel jahedate öödega, on selle matka eesmärkideks liikuda raskel ja tehnilisel maastikul, seejuures koguaeg orienteeruda ja liikuda ka pimedas oludes, ja suures väsimuses.

Reede õhtupoolikul matka alustades liikuda pimedani välja raskel ja tehnilisel maastikul orienteerumisega kuni pea keskkööni välja. Seejärel ööpimeduses organiseerida laager. Hommiku võib veidi kauemaks ja hilisemaks venitada. Seejärel planeerida pikk ja tehniline matkapäev, mis nõuab pidevat tööd orienteerumisega ja võitlust raske maastikuga, sisse planeerida ka mõned matkaelemendid, nt takistuste ületamised (jõeületus jmt), mille sihiks on lisaks matkatehnikate oskusele ka tasapisi osalejad ära väsitada. Teise matkapäeva õhtusse, pimedasse aega planeerida mõned kilomeetrid enne sobivasse laagripaika jõudmist ridamisi matka- ja päästetööde elemente (jõest või järsakust kannatanu üleviimine, kannatanu transpordi erinevaid viise, jmt). Õhtul pikast päevast väsinuna veidi enne laagrit tekib vajadus tegeleda päästetöödega, ehk leida endas lisajõudu et lahendada ootamatult tekkinud rasked situatsioonid. See kasvatab iseloomu kui päevateekonnast kuhjunud väsimusele vaatamata tuleb nüüd anda veelgi rohkem. Sellise kogemuse saamine treeningmatkal on oluline osa ettevõtmises. Samuti võib sellel matkal rakendada varustuse piirangut, ehk situatsioonülesannete sooritamiseks hädavajalik varustus. Päästeülesanne lõpeb kannatanuga laagripaika jõudmisel. Järgneb tavapärase laagrirutiini, telkide püstitamine, lõke, toidu valmistamine ja matkapäeva kokkuvõte, koos situatsioonülesannete sooritamise hindamise ja tagasisidega.

Kolmas matkapäev võib olla kergem ja lühem, hommikul magada eelmiste päevade väsimust veidi välja, soovi korral siiski sisaldada mõnd meeldivat matkatakistust.

Treeningmatkade käigus saab tähelepanu pöörata grupi koostööle, jälgida osalejate käitumist ja grupi

dünaamikat. Oleks hea kui matkadel saaksid osaleda kõik grupiliikmed, see aitab tavaliselt parema sisekliima tekkele ja vastastikusele usaldusele.

16. LISA 1. Kasutatud kirjandus:

- Matkaspordi käsiraamat. 2004. Jaan Künnap
- Grupid juhtimine ja juhendamine vabas õhus. 2005. K.C.Ogilvie
- Hill Walking – The Official Handbook of The Mountain Leader And Walking Group Leader Schemes, Mountain Leader Training
- Winter Skills – Essential Walking and Climbing Techniques, Mountain
- Leader Training Mountaincraft and Leadership, Eric Langmuir
- Sportlase ettevalmistus, J. Loko, 2007
- Noorsportlaste treenimine, J. Loko, 2008