



VÕRU SPORDIKOOLI MAADLUSE AINEKAVA

1. Maadluse osakonna tegevuse eesmärgid ja ülesanded

1.1. Võru spordikooli maadluse osakonna eesmärgid on järgmised:

- laste ja noorte eesmärgistatud ja järjepideva õpetamise algettevalmistuse astmest alates õppetreeningastme ja meisterlikkuse astme tasemele;
- heatasemeliste maadlejate kasvatamise spordikooli erinevate vanuseastmete võistkondadele;
- järelkasvu kasvatamise noorte ja täiskasvanute koondistele;
- rahvusvaheliste, vabariiklike ja maakonnasiseste maadlusvõistluste korraldamine.

1.2. Maadluse õppetreening-ja kasvatustöö protsess on kolmeastmeline: algettevalmistus-, õppetreening- ja meisterlikkuse aste. Lähtuvalt lapse vanusest ja sportliku ettevalmistuse tasemest on erinevatel ettevalmistus tasemetel omad eesmärgid ja ülesanded.

2. Maadluse õppe-treeningtöö ajaline jaotus

2.1. Aastane makrotsükkel jaotub kolmeks: treeningettevalmistus ja hooaja lõpu võistlusperiood (01. september – 31. detsember), treening-ja võistlusperiood (01. jaanuar – 15. juuni) ning ettevalmistusperiood (16. juuni – 1. august).

2.1.1. Treeningettevalmistus ja hooaja lõpu võistlusperiood

Perioodi eesmärk on suvise ettevalmistusperioodi jätk ning osalemine hooaja viimastel karikasarja etappidel ja turniiridel.

2.1.2. Treening- ja võistlusperiood

Perioodi eesmärk: spetsiaalettevalmistus, tehnika ja taktika arendamine, osalemine Eesti meistrivõistlustel, erinevates karikasarjades, rahvusvahelistel turniiridel.

2.1.3. Ettevalmistusperiood

Perioodi eesmärk: individuaalne ettevalmistus (treeneri puhkuse periood) ja laagrite läbiviimine ning osalemine suvistel võistlustel

3. Põhiliste kehaliste võimete arendamine maadluses

3.1. Põhivastupidavus – üldise vastupidamise arendamine.

3.2. Eerialane vastupidavus – kiiruslik vastupidavus.

3.3. Kiirus – vajalik kehaline võime võtete sooritamisel ja võttesse minekul.

3.4. Jõud – erinevate jõuliikide arendamine, maadluses vajalike lihasrühmade arendamine.



3.5. Tehnika – püsti ja partemaadluse võtete omandamine kreeka-romaa maadluses, vaba- ja naistemaadluses.

3.6. Maadlustaktika, psühholoogiline ettevalmistus – võistlusteks ettevalmistumine, taktika väljatöötamine erinevateks matsideks, võistlussituatsioonide läbimängimine.

3.7. Painduvus – akrobaatilise osavuse arendamine.

4. Õppe-treening- ja kasvatustöö eesmärgid ja ülesanded

Maadluse õppetreening-ja kasvatustöö protsess on kolmeastmeline: algettevalmistuse, õppe-treeningu ja meisterlikkuse aste. Lähtuvalt lapse vanusest ja sportliku ettevalmistuse tasemest on erinevatel ettevalmistustasemetel omad eesmärgid ja ülesanded.

4.1. ALGETTEVALMISTUSE ASTE

4.1.1. Eesmärk ja ülesanded:

- huvi äratamine mitmekülgse sporditegevuse ja maadluse vastu;
- tervise tugevdamine ja kehaliste võimete: painduvuse, osavuse, koordinatsiooni, jõu ja kiiruse arendamine;
- maadluse põhiliste tehnikaelementide õpetamine – liikumised, seisud- asendid, erinevad maadlus liigid (kreeka-romaa, vaba-ja naistemaadlus), parter ja püstimaadlus;
- maadlus taktika algteadmiste õpetamine;
- kollektiivsus tunde kujundamine;
- suhtumiste-hoiakute, tahtelis-moraalsete omaduste arendamine ja kujundamine;
- käitumisnormide kujundamine;
- hügieeni ja toitumisharjumuste kujundamine.

4.1.2. Õppematerjalid

Teoreetiline õppematerjal:

- sportlik treening ja selle koostisosad: tervise tugevdamine, kehaliste võimete arendamine, maadlustehnika õppimine, vaimsete võimete ja tahte omaduste kujundamine;
- tervislike eluviiside ja hügieenireeglite teadvustamine ning vigastuste vältimise õpetamine;
- iseseisva, täiendava harjutamisviiside ja hommikuvõimlemise propageerimine.

Praktiline õppematerjal:

- mitmesugused liikumis- ja sportmängud;
- maastikujooks, suusatamine, uisutamine, ujumine;
- mitmesugused põhivõimlemise- ja akrobaatikaharjutused;
- erinevad jooksu-, hüppe ja viskeharjutused.

4.2. ÕPPE-TREENINGASTE

4.2.1. Eesmärk ja ülesanded:

- kõikide tehnika- ja maadluselementide igakülgne täiendamine;
- spetsialiseerumine teatud maadlusstiilile;



- üld-ja erialase kehaliste võimete jätkuv täiustamine;
- maadlustehnika ja-taktika põhialuste kindel omandamine ning täiustamine;
- maadlusmäärustiku tundmine;
- kohtuniku tegevuse omandamine ja täiustamine.

4.2.2. Õppematerjalid

Teoreetiline õppematerjal:

- treeningu planeerimine;
- tervise ja töövõime uuringute tegemine spordiarsti juures;
- spordivigastused, nende tekkepõhjused, vältimine, esmaabi ja ravi;
- võistlusmäärused;
- võistlussüsteemid;
- maadluse ajalugu;
- spordi- ja enesemassaaž.

Praktiline õppematerjal:

- osavõtt vastava vanuseklassi võistlustest;
- üldkehaliste võimete arendamine ja tehnika täiustamine erialaste harjutuste kaudu;
- taktika õppimine erinevates mänguolukordades;
- jõuharjutused jõumasinatel ja raskustega;
- tervist tugevdavate ja taastumist kiirendavate tegevuste kasutamine.

4.3. MEISTERLIKKUSE ASTE

4.3.1. Eesmärgid ja ülesanded:

- regulaarne võistlemine, võistluskogemuste omandamine;
- jätkuv üld-ja erialane kehaline ettevalmistus;
- kõrgetasemelise tehnilise ja taktikalise ettevalmistuse saavutamine;
- meisterlikkuse tõstmine;
- stabiilsuse saavutamine võistlustingimustes.

4.3.2. Õppematerjalid

Teoreetiline õppematerjal:

- treeningu planeerimine;
- tervise ja töövõime uuringute tegemine spordiarsti juures;
- spordivigastused, nende tekkepõhjused, vältimine, esmaabi ja ravi;
- doping ja dopingu kontroll spordis;
- võistlusmäärused;
- võistlussüsteemid;
- maadluse ajalugu;
- spordi- ja enesemassaaž.

Praktiline õppematerjal

- regulaarne võistlemine ja tehnika täiustamine;
- erialane ettevalmistus;

5. Maadluse õppe-treeningtöö korraldus ja õppuri arengu hindamine

5.1. ALGETTEVALMISTUSASTE (AE)

AE rühmad komplekteeritakse üldjuhul 7–11-aastastest lastest.

AE-1. aastal on treeningtundide kordade arv nädalas 2 korda, kokku 4 tundi nädalas. AE-2., 3. ja 4. aastal on treeningtundide arv nädalas 3–4 korda, kokku 6–8 tundi nädalas.

5.1.1. AE aastal õpetatavate tehnikaelementide loetelu:

- Maadlusvõtted parteris;
- Maadlustehnika heidetega põlvele või põlvedele laskumisega;
- „Karjapoiss“ – selle kaitse ja kontravõtted;
- „Poolnelsoni“ – võte ja selle kaitse;
- Kaelatangid ja selle kaitse;
- Ülevedu parteris ja üleveo kaitse;
- Põlvedelt käevarrevõte;
- „Nupuvõte“ ja üle puusaheited.
- Maadlusvõtted parterist tõstega;
- „Vertuška“ erinevad variandid vastavalt vastase asendile;
- „Nupuvõtte“ erinevad variandid;
- „Nupuvõtte“ kontravõte;
- „Lindeni“ võte ja selle kaitse;
- Ülerinna heited eest ja tagant;
- Vastase tasakaalust välja viimised;
- Ühest võttest teise üleminekud.
- Maadluse taktika omandamine

Võistlused: liikumismängud, maakonna ja vabariiklikud turniirid. Rahvusvahelised turniirid.

5.1.2. Õppuri arengu hindamine

Õppuri arengu hindamise üheks kriteeriumiks on kehaliste võimete hindamise testid, mida sooritatakse 2 korda aastas: sügis-talvel (november-detsember) ja kevadel (mai).

Testharjutused:

- maadlejasillas liikumine 9 m ajale;
- kosmonaut 10 x aja peale;
- 6 min Cooperi test;
- kõhulihased 20 sek jooksul;
- rippes käte kõverdamine või aja peale rippumine;
- hoota kaugus;
- topispalli heited kahe käega ette ja taha;
- 30 m lähtestardiga;
- 5x heitekoti heited aja peale.

5.2. ÕPPE-TREENINGASTE (ÕT)

ÕT astme rühmad komplekteeritakse AE astme lõpetanud õppuritest, kes omavad erialaseid oskusi ja võimeid jätkata õppetreeningtööd ÕT rühmades.

ÕT rühma kuuluvad õppurid 12. eluaastast.

ÕT on treeningtundide arv nädalas 5–6 korda, kokku 10–12 tundi nädalas.

ÕT rühmades jätkub AE astme 2. aastal omandatud oskuste kinnistamine ja edasi-arendamine, koormust järk-järgult tõstes, täiustades tehnilisi ja taktikalisi võtteid.

5.2.1. ÕT treeningaastal juurde õpitavate tehnikaelementide loetelu:

- heited üle puusa;
- käevarreheited;
- ristvööheited;
- ülerinnaheited;
- pöördheited;
- „käevarrelukk”;
- partermaadluses eest peast ja käest võtted;
- ristvööheited ja selle kaitse ning kontravõtted;
- erinevad puusaheited;
- erinevad käevarreheited;
- parterist tõstetehnika täiustamine;
- püsti asendist tehnikakombinatsioonide väljaarendamine.

Võistlused: maakonna ja vabariiklikud turniirid. Rahvusvahelised turniirid. Eesti õpilaste, kadettide ja juunioride meistrivõistlused. Põhjamaade meistrivõistlused, Õpilaste EM, kadettide EM ja MM

5.2.2. Õppuri arengu hindamine

Õppuri arengu hindamise üheks kriteeriumiks on kehaliste võimete hindamise testid, mida sooritatakse 2 korda aastas: sügis-talvel (november–detsember) ja kevadel (mai).

Testharjutused:

- maadlejasillas liikumine 9 m ajale või 10 x sillas edasi-tagasi;
- kosmonaut 10 x aja peale;
- 6 min Cooperi test;
- kõhulihased 20 sek jooksul;
- rippes käte kõverdamine või aja peale rippumine;
- hoota kaugus; topispalli heited kahe käega ette ja taha;
- 30 m lähtestardiga;
- 5x heitekoti heited aja peale;
- hüpenõõriga hüppamine 30 sek jooksul.

5.3. MEISTERLIKKUSE ASTE

Üldjuhul komplekteeritakse meisterlikkuse rühm (SM) neli õppetreeningastet läbinud õppuritest, kes on omandanud erialase meisterlikkuse, mis võimaldab võistelda vabariigi täiskasvanute võistlustel.

SM rühmas toimuvad treeningud 5–6 korda nädalas, kokku 14–18 tundi.



5.1.1. Treeningutel toimub kõikide tehnikaelementide viimistlemine ja täiustamine.

Võistlused: vabariigi juunioride ja täiskasvanute meistrivõistlused Vabariiklikud ja rahvusvahelised turniirid, Põhjamaade meistrivõistlused, Juunioride EM ja MM

5.2.2. Õppuri arengu hindamine

Liigutuslike oskuste ja sporditehnika omandamise edukust ja oskusi hinnatakse võistlustingimustes. Kehaliste võimete juurdekasvutemposid hindab treener, arvestades õppuri füsioloogilisi-antropoloogilisi erinevusi järgmiste testharjutuste alusel:

Testharjutused:

- maadlejasillas liikumine edasi ja tagasi 10x;
- sillas ringi jooksmine 2x, 5 x;
- kosmonaut 10 x aja peale;
- 12 min Cooperi test;
- kõhulihased 30 sek jooksul;
- rippes käte kõverdamine;
- hoota kaugus;
- topispalli heited kahe käega ette ja taha;
- 30 m lähtestardiga;
- hüpenõoriga hüppamine 1 minuti jooksul;
- 10 x koti heited aja peale.