

## Maadlustreenerite tasemekoolituse õppekava III-V tase

III TASE Eesmärk	Maht (tundi)
Treener omab erialaseid baasteadmisi ja oskusi treeningprotsessi ohutuks ning jõukohaseks läbiviimiseks erinevates maadlusstiilides	<b>30</b>
<b>Õppemeetodid:</b> loeng (L), praktiline tegevus (P)	

### 1. Maadluspordi ajalugu ja võistlusmäärused: (L 4h)

#### 1.1. Ülevaade maadluspordi ajaloost, UWW 0 kursus

(<https://unitedworldwrestling.academy/>) (L 2h)

#### 1.2. Võistlusmäärused (L 2h)

([https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/2018-04/wrestling\\_rules.pdf](https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/2018-04/wrestling_rules.pdf))

### 2. Maadluse treeningtund ja selle läbiviimine: (L 4h)

#### 2.1. Treeningtunni planeerimine lähtuvalt eakohasusest, järk- jäegulisusest ja ohutusest (L 2h)

#### 2.2. Võistluste vaatlemine, vigastuste ennetamine võistlustel: (L 2h)

### 3. Maadluse tehnika ja taktika: (P 22h)

#### 3.1. Maadlejale olulised kehalised võimed ja nende arendamine (P 3h)

#### 3.2. Maadleja harjutusvara (P 3h)

- Terminoloogia
- Harjutused enese keha raskuse ületamisega
- Harjutused partneri keha raskuse ületamisega
- Harjutused abivahenditega

### **3.3.Partermaadluse tehnika (P 8h)**

- **Partermaadluse võtete klassifikatsioon kreeka-rooma ja vaba- ning naistemaadluses**
- **Asendid; käte althaarde variandid (võte, vastuvõte, kaitse) kreeka-rooma ja vaba- ning naistemaadluses**
- **Pooltangid (võte, vastuvõte, kaitse) kreeka-rooma ja vaba- ning naistemaadluses**
- **Poolnelson (võte, vastuvõte, kaitse) kreeka-rooma ja vaba- ning naistemaadluses**

### **3.4.Püstimaadluse tehnika (P 8h)**

- **Püstimaadluse võtete klassifikatsioon kreeka-rooma ja vaba- ning naistemaadluses**
- **Asendid ja haarded kreeka-rooma ja vaba- ning naistemaadluses**
- **Lihtsamad parterisse viimise moodused kreeka-rooma ja vaba- ning naistemaadluses**
- **Käsivarre pöördheide (võte, vastuvõte, kaitse) kreeka-rooma ja vaba- ning naistemaadluses**
- **Puusaheide käe ja kaela haardega (võte, vastuvõte, kaitse) kreeka-rooma ja vaba- ning naistemaadluses**

IV Tase Eesmärk	Maht (tundi)
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Treener on võimeline planeerima ja ellu viima konkreetse eesmärgiga lühiajalisi treeningutsükleid arvestades maadlejate vanust ja võimeid</li> <li>2. Treener tunneb ja on võimeline õpetama parter- ja püstimaadluse põhiliste võtete erinevaid variante</li> <li>3. Treener tunneb maadleja kehaliste võimete arendamiseks vajalikku harjutusvara ja oskab seda sihipäraselt kasutada</li> </ol>	<b>50</b>
<b>Õppemeetodid:</b> loeng (L), praktiline tegevus (P)	

## **1. Maadluspordi ajalugu, organisatsioon, võistlusmäärused: (L 10h)**

**1.1. Lühiülevaade Eesti maadluse lähiajaloost (L 2h)**

**1.2. Maadluse organisatsioon Eestis ja maailmas (L 2h)**

**1.3. UWW koduleht ja muud maadlusinfo kanalid (L 2h)**

**1.4. Maadlusklubi juhtimine ja kommunikatsioon (L 2h)**

**1.5. Võistlustel osalemine ja võistlusmäärused (L 2h)**

## **2. Maadluspordi üldised füsioloogilised ja meditsiinilised aspektid (L 4h)**

## **2.1. Maadleja toitumisvajadused ja kehakaalu reguleerimine (L 2h)**

## **2.2. Sporditraumad (ennetus ja esmaabi) (L 2h)**

# **3. Maadluse tehnika ja taktika: (L ja P 36h)**

## **3.1. Partermaadluse tehnika ja taktika (P 14h)**

- **Asendid ja haarded erinevate tegevuste korral kreeka-rooma ja vaba- ning naistemaadluses**
- **Keelatud tegevused**
- **Ülevedamine (võte, vastuvõte, kaitse) kreeka-rooma ja vaba- ning nais-temaadluses**
- **Tagantvõõheide (võte, vastuvõte, kaitse) kreeka-rooma maadluses**
- **Ristvõõheide (võte, vastuvõte, kaitse) kreeka-rooma ja vaba- ning nais-temaadluses**
- **Ülepöörämised haardega käest ja jalast (võte, vastuvõte, kaitse) vaba- ja naistemaadluses**
- **Ülepööramine põiaristiga (võte, vastuvõte, kaitse) vaba- ja naiste- maadluses**

## **3.2. Püstimaadluse tehnika ja taktika (P 14h)**

- **Asendid ja haarded erinevate tegevuste korral kreeka-rooma ja vaba- ning naistemaadluses**
- **Keelatud tegevused**
- **Käsivarreheidete erinevad variandid**
- **Parterisse viimised haaretega jalgadest**
- **Puusaheidete erinevad variandid kreeka-rooma ja vaba- ning nais-temaadluses**

- **Rünnak ühte ja kahte jalga vastase mahaviimisega vaba- ja naiste-maadluses (võte, vastuvõte, kaitse)**
- **Partneri tasakaalust väljaviimise moodused**

### **3.3. Tingmatšid, treeningmatšid, õppematšid, kontrollmatšid (L ja P 2h)**

- **Eelpool nimetatud matšide sisu selgitus**
- **Treeningtunnis võistlusolukorrale lähedaste olukordade loomine ja nendes käitumine (enesekontroll)**

### **3.4. Maadleja harjutusvara (P 6h)**

- **Harjutused heitekotiga**
- **Harjutused tõstekangiga**
- **Harjutused sangpommidega**
- **Venitusharjutused**
- **Tasakaalu- ja koordineerimisharjutused**

<b>TASE V Eesmärk</b>	<b>Maht (tundi)</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Treener on võimeline planeerima maadleja terviklikku treeninguprotsessi ja arvestama maadluspordi füsioloogilisi, meditsiinilisi ja psühholoogilisi eripärasid.</li> <li>2. Treener tunneb erinevate võtete kombinatsioone, kaitseid ja võtete sooritamise ohutust ning on võimeline neid õpetama.</li> <li>3. Treener tunneb maadleja kehaliste võimete pikaajalise komplekse arendamise metoodikat ja treeninguprotsessi põhiprintsiipe.</li> </ol>	<b>70</b>
<b>Õppemeetodid:</b> loeng (L), praktiline tegevus (P)	

## **1. Maadluspordi füsioloogilised, meditsiinilised ja psühholoogilised aspektid: (L 18h)**

### **1.1. Kehakaalu reguleerimine ja selle mõju töövõimele (L 2h)**

**1.2. Toitumine ja kehakaalu reguleerimine (L 4h)**

**1.3. Toidulisandid ja nende kasutamine (L 2h)**

**1.4. Maadleja isiklik hügieen ja hügieeninõuded treening- ning võistluspaikades (L 2h)**

**1.5. Vaimne treening maadluses (L 4h)**

**1.6. Maadlejatel sagedamini esinevad vigastused ja nende vältimine (L 2h)**

**1.7. Põhilised esmaabivõtted vigastuste korral (L 2h)**

**2. Maadlustreeningu üldised alused: (L 6h)**

**2.1. Periodiseerimine (L 2h)**

**2.2. Planeerimine ja monitooring (L 2h)**

**2.3. Tehniline ettevalmistus ja videoanalüüs (L 2h)**

**3. Ohutuse tagamine treeningu- ja võistluspaigas ning võistluste korraldamine: (L 4h)**

**3.1. Treeningu- ja võistluspaiga ohutusnõuded (L 2h)**

**3.2. Võistluste ettevalmistamine ja läbiviimine (L 2h)**

**4. Võistlusmäärused (L 2h)**

**5. Maadluse tehnika ja taktika: (P 40h)**

**5.1. Partermaadluse tehnika ja taktika (P 14h)**

- Erinevate maadlusvõtete kasutamine kombinatsioonides

- **Ristvööheide ja üleminek kaelakiigesse kreeka-rooma maadluses (võte, vastuvõte, kaitse)**
- **Ristvööhaardest üleminek sääre haagile ja vastase ohtliku olukorda viimine vaba- ja naistemaadluses (võte, vastuvõte, kaitse)**
- **Tagantvööheitest üleminek ülevesse kreeka-rooma maadluses (võte, vastuvõte, kaitse)**
- **Üleveost üleminek sääre haagile ja haardele kaelast-lõuast vaba- ja naistemaadluses (võte, vastuvõte, kaitse)**
- **Klammerdumised kreeka-rooma ja vaba- ning naistemaadluses**

## **5.2. Püstimaadluse tehnika ja taktika (P 14h)**

- **Erinevate püstimaadluse võtete kasutamine kombinatsioonides**
- **Ülerinnaheide kreeka-rooma maadluses (võte, vastuvõte, kaitse)**
- **Ülerinnaheide jalahaagiga vabamaadluses (võte, vastuvõte, kaitse)**
- **Ristis maadlus kreeka-rooma maadluses (võte, vastuvõte, kaitse)**
- **“Veski” heide kreeka-rooma ja vabamaadluses ning naistemaadluses**
- **Maadlus mati äärel**
- **Ettevalmistus võtte sooritamiseks. Partneri viimine võtteks vajalikku asendisse**



### **5.3. Tingmatšid, treeningmatšid, õppematšid (P 4h)**

- **Liigutusvilumuste edasine täiustamine etteantud ülesannete täitmisel**
- **Kombineeritud tegevuste keerukamaks muutmine ja taktikaline põhjendamine**

### **5.4. Maadleja harjutusvara (P 8h)**

- **Harjutuste valimine ja kasutamine lähtuvalt individuaalsetest võimetest**
- **Harjutuste valimine ja kasutamine lähtuvalt treeninguperioodist**