

EESTI POKSILIIDU TREENERITE KOOLITUSE ÕPPEKAVA

POKSITREENER, 3.TASE, 30 tundi - ABITREENER

POKSITREENER, 4.TASE, 50 tundi - NOOREMTREENER

POKSITREENER, 5.TASE, 70 tundi - TREENER

TEEMAD:

TUNDIDE ARV:

I.

Sissejuhatus

2 tundi

3, 4, 5.TASE

Poksi ajalugu (sh. poksi sünd, antiikolümpiamängud, poksi taassünd, esimesed poksimäärused, poks kaasaegsetel olümpiamängudel)

Eesti poksi ajalugu (tuntud poksijad ja nende saavutused)

Poks maailmas (tuntud poksijad ja nende saavutused)

II.

Olümpiapoksi regulatsioon

6 tundi

3, 4, 5.TASE

Eesti Spordi regulatsioonid, treenerite kutseandmise kord, treeneritöö administreerimine

Poksispordi Eestis reguleerivad õigusaktid

Eesti Poksiliidu põhikiri ja määrused, EPL struktuur, EPL liikmete õigused ja kohustused riiklikul ja piirkondlikul tasandil

Poksisporti rahvusvahel tasandil reguleerivad õigusaktid ja regulatsioonid

WADA, Maailma dopinguvastane koodeks ja rahvusvahelised standardid, EAD, Eesti dopinguvastased reeglid

AIBA võistlusmäärused (AIBA võistluste reeglid, AIBA tehnilised reeglid)

III.

Poksi õpetamise metoodika

5 tundi

3, 4, 5.TASE

Põhilised soovitusel ja nõuded treenerile

Poksija psühho-füüsilised omadused

Poksikunsti omandamise põhimõtted

Poksija treeningvarustus, poksisaali inventar

Poksi õpetamise didaktilised alused: õppetreeningtegevuse organiseerimine, õpetamise vahendid ja meetodid, treeningu põhimõtted

Treeningtunni planeerimine

Tunni ülesehitus ja tüübid

Mikrotsükkel

Poksi õpetamise eripära erineva somaatilise tüübi ja vanusega õpilastele

Sekundeerimine ja ettevalmistus võistlusteks

4, 5.TASE

4 tundi

Üldmõisted poksija pikaajalisest ettevalmistuse süsteemist, mesotsükkel

Poksija individuaalne sportlik ettevalmistamine

Poksija treeningpäevik

Poksija kehakaalu reguleerimine

Poksija ettevalmistus võistlusteks

Poksitreeneri töö psühholoogilised aspektid

5.TASE

4 tundi

Kõrge kvalifikatsiooniga poksija pikaajalise ettevalmistuse süsteem, makrotsükkel
Spordimorfoloogia, kehalise treeningu mõju organismi struktuuridele
Poksija treeningprotsess koormuse mahu ja intensiivsuse reguleerimise kaudu
Kõrge kvalifikatsiooniga poksijate ettevalmistus võistlusteks
Võistluspraktika metoodika

IV.

Poksitehnika õpetamine

9 tundi

3, 4, 5.TASE

Poksiasendid (võistlus- ja kooliasend)
Liikumine poksiasendis
Keharaskuse ülekanne
Võistlusdistsantsid (lähi-, kesk-, kaugdistsants)
Poksilöökide biodünaamika
Löögid ja nende klassifikatsioon
Õiged löögid, rusika asend löögi ajal
Keelatud löögid ja tegevused poksis
Löögid ja kaitsed nende vastu
Käte sidumine, cutmani tegevus
Löökide kombinatsioonid ja vasturündelöögid

V.

Meditatsioon poksis

3, 4, 5.TASE

2 tundi

Tervisekontroll
Traumad ja nende vältimine
Esmaabi poksitreeningul ja -võistlustel

4, 5.TASE

Cutmani töö vigastuste korral

1 tund

VI.

Poksija üldine kehaline ettevalmistus

3 tundi

3, 4, 5.TASE

Poksija kehalise võimekuse hindamine
Poksija jõutreeningu peamised meetodid ja vahendid
Poksija kiirustreeningu metoodika ja vahendid
Poksija vastupidavustreeningu metoodika ja vahendid
Üldarendatavate harjutuste kompleksid

5.TASE

2 tundi

Poksija kehalise arengu hindamine
Maksimaalne jõud, dünaamiline jõud
Poksija erialalise vastupidavuse arendamine
Poksija kiirusliku vastupidavuse arendamine

VII.

Poksija spetsiaalne kehaline ettevalmistus

3, 4, 5.TASE

3 tundi

Poksija spetsiaalkehalise ettevalmistuse harjutuste kompleksid

Intervall-treening

Ringtreening

Erivastupidavus

Poksija spetsiaalse kehalise ettevalmistuse analüüs

VIII.

Poksija tehnilis-taktikaline ettevalmistus

4, 5.TASE

15 tundi

Tehniliste ja taktikaliste võtete kasutamine poksis vastavalt vastase tüübile (jõupoksijad, distantsipoksijad, universaalid)

Ettevalmistavad tegevused

Ründetegevus

Kaitsetegevus

Vastulöögid

Kohtamislöögid

Rünnaku kombinatsioonid

Kontrarünnaku kombinatsioonid

Lähivõitluse tehnika ja taktika

Tehnika ja taktika vasakukäelise poksija vastu

Poksimatsi taktikaline plaan

Poksija individuaalse stiili ja võistlusmaneeeri kujundamine

5.TASE

11 tundi

Poksija tehnilis-taktikalise tegevuse analüüs

Ründetegevuse täiustamine

Kontrarünnakute täiustamine - vasturünnakud

Kontrarünnakute täiustamine -kohtamisrünnakud

Tehnika- ja taktikavõtete täiustamine vasakukäelise poksija vastu

Poksija individuaalse võistlusmaneeeri täiustamine erinevates taktikalistes situatsioonides

Poksija individuaalse võistlusmaneeeri täiustamine erinevatel võistlusdistantsidel

Pettetegevused ja -löögid

Kõrge kvalifikatsiooniga poksija treening tugeva (nokauteeriva) löögi viimistlemisel

IX.

Poksija psühholoogiline ettevalmistus

5.TASE

3 tundi

Poksitreeneri psühholoogilised ülesanded

Poksija psühholoogilised omadused ja nende arendamine

Poksija psühholoogiline ettevalmistus võistlusteks

Relaksatsioon poksija treeningprotsessis

Koostas: Jelena Kalbina, Eesti Poksiliidu peasekretär