

# Vehklemistreenerite tasemekoolituse õppekava

**III tase**      Maht : **30 tundi** , ( sh. loengud 18 t. ja praktika 12 t.)

Eesmärk : Tööks algajatega (lapsed, noored, täiskasvanud) vajalike eelteadmiste andmine. Treener tunneb vehklemisterminoloogiat ja on võimeline läbi viima treeninguid.

	<b>L</b>	<b>P</b>
1 Vehklemise teooria alused, vehklemise ajalugu maailmas ja Eestis	2	
2 Vehklemisreeglid:		
2.1. tehnilised reeglid	2	2
2.2. varustuse reeglid	2	
3 Vehklemistreeningu ülesehitus algajatele	2	
4 Üldine ja erialane kehaline ettevalmistus	1	2
5 Vehkleja ettevalmistuse alused. Võistlusseisu õpetamine, jalgade töö	2	2
6 Distanti olulisus ja harjutused distantsitunnetusele	1	2
7 Vehklemistehnika - õpetamise metoodika, otsetorge, paarisharjutused	2	2
8 Individuaaltunni ülesehitus	2	2
9 Ohutuse tagamine treeningutel	1	
10 Treeneri käitumine. EOK treenerite eetikakoodeks	1	

**Kokku 18 12**

# Vehklemistreenerite tasemekoolituse erialane õppekava

## IV tase Maht : **50 tundi** (sh. loengud 30 t. praktika 20 t.)

Eesmärgid : Süvendatud teadmiste ja praktiliste kogemuste andmine ning planeerimise, treeningtöö, võistluste korralduse ja analüüsi oskuse kujundamine. Treener on võimeline läbi viima treeningtsükleid ja ta on valmis individuaaltööks sportlasega.

	<b>L</b>	<b>P</b>
1 Vehklemistreeningu ülesehitus edasijõudnutele	3	3
2 Vehklemisreeglid:		
2.1. tehnilised reeglid	2	2
2.2. organisatoorsed reeglid	2	
2.3. reklaamireeglid	1	
3 Vehklemistehnika - väljaaste ja sööstrünnak	3	2
4 Vehklemistehnika - haarded, ülekanded, avalöögid	3	3
5 Vehklemistehnika - positsioonid ja kaitsed	4	4
6 Vehkleja reaktsiooni- ja koordinatsiooniharjutused	1	2
7 Taktikaline osa individuaalvõistlusel ja võistkonnavõistlusel	3	
8 Psühholoogiline ettevalmistus. Eneseregulatsiooni tehnikad ja nende kasutamine	3	
9 Ettevalmistuse planeerimine. Treeningplaan ja treeningpäevik	3	2
10 Vehklemisvarustuse hooldus ja kontroll	2	2

**Kokku 30 20**

# Vehklemistreenerite tasemekoolituse erialane õppekava

## V tase Maht **70 tundi** (sh. loengud 40 t. praktika 30 t. )

Eesmärgid : Põhjalike teadmiste ja kogemuste andmine. Treener on võimeline läbi viima pikaajalise tervikliku treeningprotsessi. Treener tunneb vehklemise spetsiifilisi aspekte ning oskab neid kasutada treeningute planeerimisel

	<b>L</b>	<b>P</b>
1 Vehklemisvõistluste analüüs	4	2
2 Vehklemisreeglid:		
2.1. tehnilised reeglid	2	2
2.2. võistluste korraldamine	3	3
3 Vehklemistreeningu planeerimine vastavalt vehkleja tasemele	2	2
4 Tehnilised harjutused kõrge tasemega vehklejale	2	2
5 Individuaaltunnid edasijõudnutele	2	4
6 Taktikalised harjutused	2	2
7 Erisused vasakukäelistega vehklemisel	2	2
8 Vehklemistehnika õpetamine - keerulisemad kombinatsioonid	4	6
9 Vehklemisharjutused ülesannete peale	2	2
10 Erinevad vehklemisstiilid	1	1
11 Ealiste ja sooliste omadustega arvestamine vehklemistreeningul	1	
12 Psühholoogiline ja taktikaline ettevalmistus suurvõistlusteks	3	
13 Hooaja võistlusplaani planeerimine	2	
14 Režiim, toitumine ja taastumisvahendid	3	
15 Arstliku kontrolli olulisus ja planeerimine	1	
16 Võistlusjärgne puhkus ja taastumine	2	
17 Vehklemisvarustuse hooldus ja kontroll	2	2

**Kokku 40 30**