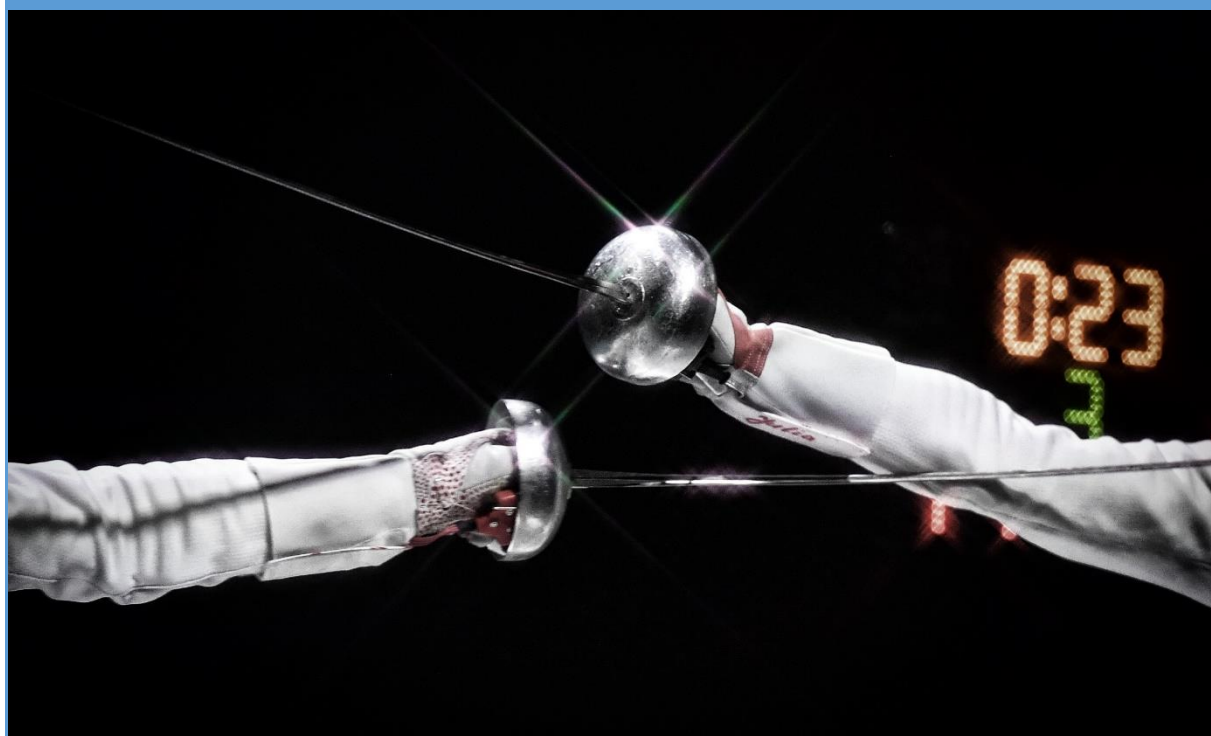


VEHKLEMISTREENERI ÕPPEMATERJALID

EKR 3 TASE



Koostanud Jüri Salm ja Meelis Loit

2018



SISUKORD

Vehklemise teooria alused, vehklemise ajalugu maailmas ja Eestis	3
Vehklemisreeglid	13
Vehklemistreeningu ülesehitus	28
Üldine ja erialane kehaline ettevalmistus	31
Vehkleja ettevalmistuse alused. Võistlusseisu õpetamine, jalgade töö..	36
Distsantsi olulisus ja harjutused distantsitunnetusele	40
Vehklemistehnika - õpetamise metoodika, põhirünnakud	42
Individaaltund	46
Ohutuse tagamine treeningutel	50
Treeneri käitumine. EOK treenerite eetikakoodeks	52
Kasutatud kirjandus	54

Vehklemise teooria alused, vehklemise ajalugu maailmas ja Eestis

„Vehklemine on spordiala, mis pikkade aastate kestel on leidnud just etendusliku lahenduse. Kõrvale on jäetud valu ja veri, kuid vaja on suurt kehalist ja eriti vaimset vastupidavust, eneseleidmist igas olukorras, kiiret reaktsiooni, vastase mängu välkkiiret äratundmist, võitlusvalmidust igal hetkel, sportlikku viha. Selles spordis on kasutusel keha seisundi, vastupidavuse, liigutuste kooskõla ja keskendumisvõime kõik elemendid. Kiirus ja täiuslik vehklemistehnika on need tegurid, mis viivad vehklemise elegantsini, tõmbavad vehklejat publikule lähemale. Inimene, kes on kord vehklemisse süvenenud ja hakanud seda mõistma, ei suuda kaunist alast enam kaugeneda.“

Nõnda lennukalt on südameala hinnanud Ants Veetõusme, omaaegne Eesti noorte meister, pärast iseseisvuse taastamist meie vehklemiselu presidendina juhtinud mees.

Sportlik vehklemine sai alguse Inglismaal 16. sajandil ja Prantsusmaal eriti Louis XIV õukonnas 17. sajandil, mil see oli ainult aadlike ja õppurite privileeg. Vehklemises on endiselt liigutusi ja reegleid, mis on pärit tollest ajast. Spordialaks muutus vehklemine 19. sajandil, kui duellide pidamine Euroopas keelati.

Olümpiamängudel on vehklemine olnud kavas kõikidel mängudel alates 1896. aastast. See oli pikka aega peamiselt meeste ala. Naised võistlesid olümpiamängudel esimest korda alles 1924. aastal floretis. Epee on naistel olümpiamängude kavas 1996. aastast Atlantas. Olümpia-aastatel loetakse olümpiavõistlused maailmameistrivõistluseks.

Eesti vehklemise algusaastaks loetakse aastat 1908. Eesti Spordilehe 1931. aasta 28. augusti number näeb välja veidi iselaadne. Rahvuslikult meelestatud spordirahvas tähistas sellal laialdaselt Tartu Kalevi 30. sünnipäeva ja teema käsitlemine enam kui kümnel ajaleheküljel vastas lugeja ootustele.

Juttu on ka 1908. aastast, kui spordiselts tegutses maadluskorüfee Aleksander Abergi nime all. Kirjatöös „30 aastat raskejõustikku“ paneb A. Kink paberile lause: „1908. a. on seltsi elus tähelepanuvääriv selle poolest, et mainitud aastal hargneb tegevus ka teistel spordialadel – kergejõustik, poks, vehklemine, mängud, – ehkki need esialgu laiemat harrastamist ei leia.“

Sellest keerukast lausest lähtudes on spordiloolased otsustanud, et Eestimaal algas treenimist ja võistlemist hõlmav vehklemine 1908. aastal Tartust, klubist Aberg.

Gunnar Pressi raamatu „Eesti vehklemise raamat 1908-2018“ esimene jagu kirjeldab vehklemiskunsti Eestimaale saabumist ja selle põneva võitlusviisi esimeste andunud jüngrite ettevõtmisi. Bernhard Lepik mõtestab lahti vehklemiskunsti kui keha ja vaimu ühtse arendamise. Konstantin Müür, Boris Valdek ja Endel Nelis teevad vägilasetöö, et ala tähtsust noortele selgitada ja sportimiseks võimalikult head tingimused luua. Valdek ise on meie esimeste edukate võistlusvehklejate seas. Püütakse mõista, kui tähtis oli spordi roll julmast maailmasõjast ja Vene okupatsioonist muserdatud inimeste hingeravis ning kui suureks

inspiratsiooniallikaks kujunes rüütellik ala loomeinimestele. Terves kehas terve vaim – seda niikuinii. Vägevaid maailmatrofeesid vaadeldaval ajajärgul veel koju ei tooda. Küll saab vehklemine omaseks paljudes Eestimaa piirkondades ja väike Haapsalu jõuab hoolsa tööga „rahvusvahelise kullasoone“ paljandumise lähedale.

Vehklemises on kolm relvaliiki: epee, florett ja espadron. Kolme relvaliigi võistlustel kasutatakse üsna ühesugust rõivastust ja kaitsevarustust. Selgeid erinevusi on relvade terakujus: epees on tera kolmekandiline ja floretis neljakandiline, espadronis lapik. Erinevad ka relvaliikide käekaitsmed ja -pidemed.

Epee ja floreti maksimumpikkus on 110 cm ning tera maksimumpikkus 90 cm; espadroni vastavad numbrid on 105 ja 88 cm. Epee on raskeim, tohtides kaaluda kuni 770 g; kaks muud relva on maksimaalselt 500-grammised.

Epeevehklemises ehk lihtsalt epees annavad punkte vaid torked, nii on ka floretis. Espadronis loevad lisaks torgetele löögid relva küljega. Tabamusi fikseeritakse tänapäeval elektrooniliselt.

Epees moodustab tabamispirkonna vastase kogu keha, isegi pea ja varbad. Floretis tuleb rünnata keha, ei loe torked pähe, kätte ja jalga. Espadroni tabamispirkonna moodustab kõik, mis jääb vöökohast kõrgemale.

Epees saavad üheaegse torke korral punkti mõlemad vehklejad. Floretis ja espadronis saab üheaegse torke korral punkti üks pool: see, kes oli rünnakul või pareeris enne oma tabavat sooritust vastase relva korrektselt. Just sellele punktile tuginedes hakati Eestis väidetavalt epeed eelistama: kohtuniku subjektiivsusele jääb vähem ruumi.

Turniirisüsteemid on aja jooksul tugevasti muutunud. Kunagi jõuti eelringide kaudu veerand- ja poolfinaalturniirideni ning sealt edasi finaalturniirini, kus osales üldjuhul kuus edukaimat. Ühes matšis veheldi tavaliselt viie punktini.

Praegu järgneb eelringidele, kus iga matš veheldakse 5 punktini, väljalangemisvõistlus, kus igas matšis tuleb koguda 15 punkti. Kui kontrolleraeg lõpeb varem, on võitja sel hetkel juhtiv sportlane. Viigi korral veheldakse otsustavale punktile.

Rahvusvaheline asjaajamine käib prantsuse keeles. Rahvusvahelise alaliidu nimi on Fédération Internationale d'Escrime, lühend FIE.

Aastanumbriks märgiti 1931, kui diplomeeritud kehalise kasvatusõpetaja Bernhard Lepik (Leppik) kirjutas Eesti Spordilehes pealkirja all „Vehklemisest ja tema arengust“: „Harjumuse kaudu saavutatud vilumust võidelda ühe või mitme vastasega löögi või torkerelvadega nimetatakse vehklemiskunstiks. Käsirelvavõistlus on niisama vana kui võistlus ise ja on leidnud tarvitamist kõige primitiivsemate rahvaste juures. Kui iseäraline kunst võeti ta tarvitusele ja arenes eriliseks oskuseks kultuurrahvaste juures.“

1965. aastal koostas vehkleja ja treener Toomas Liivak Tallinna pedagoogilises instituudis (TpedI) vanema ametivenna Olev Piirsalu juhendamisel kursusetöö „Vehklemispordi ajalugu kuni nõukogude korra kehtestamiseni“. Seal seisab, et Tartu üliõpilaskonnani jõudis vehklemine 17. sajandil ning hakkas kiiresti levima.

Ants Veetõusme täpsustab oma uurimuses, et Tartu ülikool võttis relvameistri ametisse 1637, samal sajandil andsid tudengitele teadmisi ja oskusi edasi esimesed palgalised treenerid.

Aastatel 1710–1802 ülikool ei tegutsenud, töö jätkudes oli vehklemisel õppekavas juba kindel koht ja seda võis vaadata kehalise kasvatuse osana. Ometi jäi „rakenduslik vehklemine“ kauaks kasutusele vaid kahevõitlustel ning üliõpilaste ja käsitööliste tülide lahendamisel.

Auhaavamise korral määras mõõgakahevõitluse ehk mensuuri aukohus. Eestlaste mensuuridel kasutati kindlamat kaitserelvastust kui näiteks sakslaste omadel ning surmajuhtumid ja isegi raskemad vigastused olid harvad. Kui mensuur lõppes, tähendas see, et vaenupooled olid leppinud: mõistlik ju, et võitlus sättis omavahelised suhted taas korda! Korporantide „ametlikke“ duelle peeti 1930. aastate lõpuni, „isetegevuslikke“ tuli ette edaspidigi.

Juba varem, 1920. aastatel, olid Eestis kasutusel nüüdisrelvad espadronid ja floretid.

Meile nii hingelähedase epee rahvusvahelisele areenile saabumist kirjeldab Suurbritannias ilmunud (2006) ja pisut hiljem „Varraku“ vahendusel eesti lugejani jõudnud raamat „Relvad“: „Rapiiri järglasena tuli 17. sajandi lõpus Euroopa aadlimeeste igapäevamõõgana kasutusele epee. Messingist käepideme ja kerge teramikuga epee oli puhtakujuline vehklemis- ja duellirelv. /- - / Algselt rombikujulise ristlõikega teramikuga, muutus epee 18. sajandil kolmetahuliseks ning see teramikuvorm on edasi kandunud ka tänapäeva sportvehklemises kasutatavatele epeedele.“

Eestis hakati epeesid kasutama hiljem kui espadrone ja florette.

Tartu ülikooli arstiteaduskonna juures alustas 1928. aastal tööd kehalise kasvatuse instituut, õppeprogrammi võeti ka vehklemine. Esimene õppejõud oli Ernst Rosenblatt, aastast 1934 Ergo Rannaste. Ta sündis 1892, läbis 1914. aastaks Petrogradis võimlemis- ja vehklemiskursuse, võitles Esimeses maailmasõjas ja Vabadussõjas, õpetas iseseisvunud Eestis sõjaväelastele vehklemist ning lõpetas 1926 Berliinis kehalise kasvatuse ülikooli. Teiste seas alustas Rosenblatti käe all vehklemisega mitmekülgne spordimees Erich Lukkin. Kui õpetaja 1945. aastal suri, hakkas Lukkin tööle Tartu riikliku ülikooli (TRÜ) vehklemise ja poksi kateedri vanemõpetaja ja juhatajana.

Tallinnas arendati 19. sajandi hakul vehklemist keiserlikus Nikolai I gümnaasiumis (nüüd Gustav Adolphi gümnaasium) ja toomkoolis. Aastal 1920 saabus võitlusõpetusi jagama härra Popov, kes oli lõpetanud Varssavi allohvitseride vehklemiskooli. Ta korraldas kursusi, töötas sõjakoolis instruktorina ja asutas vehklemisringi Vitjaz. Veidi pärast Popovi alustas Tallinnas mitmetahulise tööga Konstantin Müür.

Juba tuttav pedagoog, Rosenblatti-instituudi esimeses lennus lõpetanud Bernhard Lepik, küsis Eesti Spordilehes, miks sõjategevuseks sobimatut võitlusviisi üldse õppida. Ta andis ise vaimustunult ammendava vastuse - „Sageli esineb tarve kaitsta oma moraalne või füüsiline olelus avalikus kahevõitluses. See tarve on kutsunud esile vehklemiskunsti. Vaatamata sellele tõsisele otstarvele, muutub vehklemiskunst, niipea kui kaine mõistus maksvusele pääseb, tõeliseks kasvatusabinõuks. Asjatundlikud õpetajad on kehalisi harjutusi alati õpetuste olulisemaks osaks lugenud. Vehklemine on eriti soovitatav selle tõttu, et ta kõvendab inimese organismi ja lihastikku. Kehaseisu ja liigutusi õilistades, kõiki lihaseid arendades, ta annab vaatele teravuse ja tähelepanelikkuse mehe tervele esinemisele; mis oma väärtusetunde avaldusena on ta ilusaim ehe. Rikkumata mehe julgus ei ole kunagi tarvitanud oma üleolekut nõrgema üle; kogemused on näidanud, et vehklemiskunsti läbi hoitakse ära kahevõitlused. Need põhjused olid vist mõõduandvad, et vehklemiskunsti õpetatakse mitte üksnes kaitseväge ja aadlikute kasvatusasutustes, vaid – et ta on ka laiemates ringkondades maksvusele pääsenud.

Välismaal harrastatakse seda õilsat ja rüütellikku kunsti, mõeldes lausele: „Mens sana in corpore sano.““ Ehk: terves kehas terve vaim!

1923. aastal pidasid sõjaväe ühendatud õppeasutuste allohvitseride kooli kursandid juba võistlusi ning aasta hiljem löid sõjaväelastega kampa Konstantin Müüri juhitud noored. Ajalukku on talletunud selle turniiri parimad: espadroni võitis nooremleitnant Roland Hasenjäger ja täägivõitluse kapten Eduard Morguson.

Eestlaste esimesed teadaolevad rahvusvahelised vehklemisvõistlused jäid politsei spordiringi arvele. 1926. aasta juunis võitis Tallinna ja Riia korrakaitstjate matši Läti mees Sponbergs, kuu aega hiljem jäi ta aga esikohaheitluses alla Eesti kolleegile Lehovale.

1935. aastal toimusid Vitjazi eestvõttel esimesed Tallinna meistrivõistlused. Edukaim oli Erik Valter, teenides espadronis kulla ja floretis Viktor Borcherti kannul hõbeda. Eesti Spordileht vaatles toimunut kaunis kriitiliselt: „Meil on vehklemissporti seni vähe harrastatud, mille tõttu endastmõistetavalt puuduvad ka vehklemise suurmeistrid. Võiks isegi ütelda, et meie vehklejad ei vehkle, vaid vehivad!“

Süvenesid rahvusvahelised kontaktid. Eesti ja Läti espadroni- ja floretivehklejate matšid olid tasavägised. Märtsis 1938 sõlmiti Kaarli tänava võimlas viik 16 : 16 – florett läks 9 : 7 Lätile, espadron sama tulemusega Eestile. Veebruaris 1939 oldi Riia konservatooriumi saalis vastamisi pealinnade nime all. Riialased olid floretis taas 9 : 7 üle, kuid Tallinn võitis espadroni 10 : 6.

Laienes kodune võistluskalender ja kasvas osalejate arv. 28. novembril 1938 tegi vehklemine pika sammu kodumaise tunnustuse poole. Eesti Spordiseltsi vehklemisosakonna esimees Rudolf Berg saatis Spordi Keskliidule avalduse, milles palus võtta vehklemine teiste Eesti mängude kavva. Vastus oli jaatav. 16.–18. juunini 1939 Tallinnas toimunud Eesti mängudel võitis nii meeste espadroni kui ka floreti Erik Valter, lüües võtmekohtumistes peakorraldajat Rudolf Bergi üle noatera 5 : 4. Ajakirjandus valgustas mängu laialdaselt, neis nähti lähenevaks olümpiaks valmistumise tähtsat etappi. Teatavasti pidanuks 1940. aasta suveolümpia toimuma Tokyos, kuid suvel 1938 tõdesid jaapanlased, et sõda Hiinaga neelab mahlad.

ROK pakkus vabanenud korraldajaõigust Helsingile, kes oli hääletusel Tokyole kaotanud. Soomlased olid päri. See tähendas, et Eesti sportlaste sõidukulu pidi langema minimaalseks ja delegatsioon tublisti kasvama. Eesti spordisõbrad ootasid pikisilmi tribüünipiletite müügi algust. Veel ei aimatud, et olümpia maailmasõja tõttu hoopis pidamata jääb. Vehklemisele pöörati Eesti mängude aegu veel üsna nappi tähelepanu. Selle ala muud võistlused olid näidanud, et mehed ei pruugi noortest enam tugevamad olla. Nii pühendati ajalehtedes rohkem ridu poiste floretiturniirile. Selle võitis Boris Valdek Raimond Vendelini ja Georg Valdeku ees, olles neist üle 5 : 3 ja 5 : 2.

Riigi meistrivõistlusteni meie vehklejad okupantide saabumise eel ei jõudnud. Taotlus saada rahvusvahelise vehklemisföderatsiooni FIE liikmeks anti üle, kuid enne vastuse saamist oli iseseisvus juba läinud. Küll oli Eestis 1940. aastaks võetud kuulda Bernhard Lepikut, kes 1931 kirjutas: „Soovin, et ka meil sellele huvitavale spordialale äratatakse tähelepanu ja et organiseeruksid seltside juurde vehklemisrühmad, nagu see on tavaline Lääne-Euroopa riikides.“

Esimesed Eesti meistrivõistlused toimusid 1946. aastal. Eesti vehklemise tõus algas 20. sajandi 60-te teisel poolel, kui esimese Eesti vehklejana jõudis olümpiale kaks korda võistkondlikuks

olümpiavõitjaks tulnud Svetlana Tširkova. Nõukogude Liidu täiskasvanute koondisesse jõudsid lisaks Tširkovale veel ka Georgi Zažitski, Boris Joffe, Toomas Hint, Kaido Kaaberma ja Merle Esken.

1971.a. toimus esimene Tallinna Mõõga turniir, mis on täna MK-etapp ning millel on olnud kahtlemata oma osa Eesti vehklemise eduloos. Kindlasti on suur roll Eesti vehklemise edus ka Endel Nelise poolt loodud Haapsalu vehklemiskoolkonnas.

Pärast taasiseseisvumist on Eesti vehklemine olnud ülimalt edukas. 1993.a. võitis Oksana Jermakova individuaalse maailmameistrivõitluse, 2010 ja 2013 tuli individuaalseks maailmameistriks Nikolai Novosjolov, 2013.a., Nikolaiga samal päeval, võitis maailmameistri tiitli Julia Beljajeva. 2018.a. Euroopa meistrivõistlustel tõid Eestile kolmikvõidu Katrina Lehis, Kristina Kuusk ja Julia Beljajeva.

Naiskondliku esimese medali saab Eesti 1995.a. maailmameistrivõistlustel, Eesti epeenaiskond on võitnud Euroopa meistrivõistlused 2013 ja 2016. aastal, naiskonna tipp hetkeks on 2017.a. võidetud maailmameistrivõitlustel. Eesti epe meeskond võitis 2001.a. maailmameistrivõistlustelt hõbemedali ning 2015.a. Euroopa meistrivõistlustelt võideti samuti hõbemedal – need on vaid parimad saavutused meie vehklejate medalivõitudest rahvusvahelistel tiitlivõistlustel, kõik senised medalivõitjad on kirjas alljärgnevalt.

Eesti vehklejate medalivõidud rahvusvahelistel tiitlivõistlustel

OLÜMPIAMÄNGUD

Kuld

Svetlana Tširkova naiskondlik florett (NSV Liit) 1968, Mexico City

Svetlana Tširkova naiskondlik florett (NSV Liit) 1972, München

Pronks

Georgi Zažitski meeskondlik epee (NSV Liit) 1972

Vladimir Reznitšenko meeskondlik epee (NSV Liit) 1988

MAAILMAMEISTRIVÕISTLUSED

Kuld

Georgi Zažitski meeskondlik epee (NSV Liit) 1969, Havanna

Svetlana Tširkova naiskondlik florett (NSV Liit) 1970, Ankara

Svetlana Tširkova naiskondlik florett (NSV Liit) 1971, Viin

Toomas Hint meeskondlik epee (NSV Liit) 1981, Clermont-Ferrand

Vladimir Reznitšenko meeskondlik epee (NSV Liit) 1987, Lausanne

Kaido Kaaberma meeskondlik epee (NSV Liit) 1991, Budapest

Oksana Jermakova epee (Eesti) 1993, Essen

Nikolai Novosjolov epee (Eesti) 2010, Pariis

Nikolai Novosjolov epee (Eesti) 2013, Budapest

Julia Beljajeva epee (Eesti) 2013, Budapest

Eesti epeenaiskond (Irina Embrich, Julia Beljajeva, Kristina Kuusk, Erika Kirpu) 2017, Leipzig

Hõbe

Svetlana Tširkova naiskondlik florett (NSV Liit) 1969, Havanna

Eesti epeemeeskond (Kaido Kaaberma, Sergei Vaht, Meelis Loit, Nikolai Novosjolov) 2001, Nimes

Eesti epeenaiskond (Maarika Võsu, Heidi Rohi, Irina Embrich, Olga Aleksejeva) 2002, Lissabon

Maarika Võsu epee (Eesti) 2005, Leipzig

Irina Embrich epee (Eesti) 2006, Torino

Eesti epeenaiskond (Irina Embrich, Julia Beljajeva, Erika Kirpu, Kristina Kuusk) 2014, Kaasan

Nikolai Novosjolov (Eesti) 2017, Leipzig

Pronks

Svetlana Tširkova florett (NSV Liit) 1969, Havanna

Kaido Kaaberma meeskondlik epee (NSV Liit) 1990, Lyon

Oksana Jermakova naiskondlik epee (NSV Liit) 1991, Budapest

Oksana Jermakova epee (NSV Liit) 1991

Eesti epeenaiskond (Oksana Jermakova, Maarika Võsu, Heidi Rohi, Merle Esken) 1995, Haag

Kaido Kaaberma epee (Eesti) 1999, Soul

Sven Järve epee (Eesti) 2006, Torino

Irina Embrich epee (Eesti) 2007, Peterburi

Erika Kirpu epee (Eesti) 2014, Kaasan

Julia Beljajeva (Eesti) 2017, Leipzig

EUROOPA MEISTRIVÕISTLUSED

Kuld

Eesti epeenaiskond (Irina Embrich, Julia Beljajeva, Erika Kirpu, Kristina Kuusk) 2013, Zagreb

Eesti epeenaiskond (Irina Embrich, Julia Beljajeva, Erika Kirpu, Kristina Kuusk) 2016, Torun

Katrina Lehis epee (Eesti) 2018, Novi Sad

Hõbe

Kaido Kaaberma epee (Eesti) 1997, Gdansk

Kaido Kaaberma epee (Eesti) 2000, Funchal

Maarika Võsu epee (Eesti) 2003, Bourges

Eesti epeenaiskond (Maarika Võsu, Heidi Rohi, Olga Aleksejeva, Irina Embrich) 2003, Bourges

Nikolai Novosjolov epee (Eesti) 2012, Legnano

Eesti epeenaiskond (Irina Embrich, Julia Beljajeva, Erika Kirpu, Katrina Lehis) 2015, Montreux

Eesti epeemeeskond (Nikolai Novosjolov, Marno Allika, Peeter Turnau, Sten Priinits) 2015, Montreux

Kristina Kuusk epee (Eesti) 2018, Novi Sad

Nikolai Novosjolov epee (Eesti) 2018, Novi Sad

Pronks

Viktor Zuikov epee (Eesti) 1996, Limoges

Kaido Kaaberma epee (Eesti) 2001, Koblenz

Heidi Rohi epee (Eesti) 2001, Koblenz

Irina Embrich epee (Eesti) 2007, Gent

Eesti epeenaiskond (Irina Embrich, Julia Beljajeva, Erika Kirpu, Kristina Kuusk) 2012, Legnano

Nikolai Novosjolov epee (Eesti) 2017, Tbilisi

Julia Beljajeva epee (Eesti) 2017, Tbilisi

Julia Beljajeva epee (Eesti) 2018, Novi Sad

Eesti epeenaiskond (Irina Embrich, Julia Beljajeva, Erika Kirpu, Kristina Kuusk) 2018, Novi Sad

EUROOPA MÄNGUD

Hõbe

Eesti epeenaiskond (Irina Embrich, Erika Kirpu, Julia Beljajeva, Katrina Lehis) 2015, Bakuu

Pronks

Erika Kirpu epee (Eesti) 2015, Bakuu

U23 EUROOPA MEISTRIVÕISTLUSED

Hõbe

Nelli Paju epee (Eesti) 2013, Torun

Pronks

Katrina Lehis epee (Eesti) 2012, Bratislava

Eesti epeenaiskond (Nelli Paju, Katrina Lehis, Veronika Zuikova, Anu Hark) 2013, Torun

JUUNIORIDE MAAILMAMEISTRIVÕISTLUSED

Kuld

Oksana Jermakova epee (NSV Liit) 1991, Istanbul

Olga Aleksejeva epee (Eesti) 2000, South Bend

Eesti epeenaiskond (Erika Kirpu, Julia Beljajeva, Nelli Paju, Anu Hark) 2010, Bakuu

Katrina Lehis epee (Eesti) 2014, Plovdiv

Hõbe

Valeri Rossar epee (NSV Liit) 1968, London

Toomas Hint epee (NSV Liit) 1980, Veneetsia

Pronks

Georgi Zažitski epee (NSV Liit) 1966, Viin

Boris Joffe epee (NSV Liit) 1969, Genova

Viktor Latošev (NSV Liit) 1979, South Bend

Oksana Jermakova epee (Eesti) 1993, Denver

Eesti epeenaiskond (Irina Zamkovaja, Olga Aleksejeva, Olga Kobjakova, Marika Säär) 1999, Keszthely

Valentina Gribova epee (Eesti) 2005, Linz

Katrina Lehis epee (Eesti) 2012, Moskva

Katrina Lehis epee (Eesti) 2013, Porec

JUUNIORIDE EUROOPA MEISTRIVÕISTLUSED

Kuld

Eesti epeenaiskond (Erika Kirpu, Julia Beljajeva, Julia Zuikova, Nelli Paju) 2007, Praha

Hõbe

Irina Zamkovaja epee (Eesti) 1999, Viana do Castelo

Eesti epeenaiskond (Irina Zamkovaja, Olga Aleksejeva, Olga Volovik) 1999, Viana do Castelo

Eesti epeenaiskond (Erika Kirpu, Julia Beljajeva, Riina Lepp, Nelli Paju) 2009, Odense

Eesti epeenaiskond (Anu Hark, Katrina Lehis, Gaia-Marianna Siim, Veronika Zuikova) 2013, Budapest

Pronks

Sven Järve epee (Eesti) 1998, Bratislava

Eesti epeenaiskond (Olga Aleksejeva, Olga Kobjakova, Ljudmilla Piliponis, Irina Zamkovaja) 1998, Bratislava

Olga Aleksejeva epee (Eesti) 1998, Bratislava

Olga Aleksejeva epee (Eesti) 1999, Viana do Castelo

Valentina Gribova epee (Eesti) 2005, Tapolca

Eesti epeenaiskond (Erika Kirpu, Julia Beljajeva, Julia Zuikova, Nelli Paju) 2008, Amsterdam

Nelli Paju epee (Eesti) 2009, Odense

Eesti epeenaiskond (Julia Beljajeva, Erika Kirpu, Katrina Lehis, Veronika Zuikova) 2010, Lobnja

Katrina Lehis epee (Eesti) 2013, Budapest

KADETTIDE MAAILMAMEISTRIVÕISTLUSED

Hõbe

Valentina Gribova epee (Eesti) 2004, Plovdiv

Pronks

Ahto Klaos epee (Eesti) 1992, Bonn

Ljudmilla Piliponis epee (Eesti) 1995, Pariis

KADETTIDE EUROOPA MEISTRIVÕISTLUSED

Kuld

Erika Kirpu epee (Eesti) 2008, Rovigo

Julia Beljajeva epee (Eesti) 2009, Bourges

Eesti epeenaiskond (Erika Kirpu, Julia Beljajeva, Katrina Lehis, Gaia-Marianna Siim) 2009, Bourges

Hõbe

Julia Beljajeva epee (Eesti) 2008, Rovigo

Katrina Lehis epee (Eesti) 2011, Klagenfurt

Pronks

Eesti epeenaiskond (Erika Kirpu, Julia Beljajeva, Viktoria Jõe, Viktoria Nikolajeva) 2008, Rovigo

Ruslan Eskov epee (Eesti) 2015, Maribor

Vehklemisreeglid

TEHNILISED REEGLID

Alljärgnevalt väljavõtted rahvusvahelise vehklemisföderatsiooni FIE kehtestatud tehnilistest reeglitest. Täismahus ja ajakohased reeglid nähtavad [SIIN](#)

ÜLDISED REEGLID JA KOLME RELVALIIGI REEGLISTIK

VÕISTLUSVÄLJAK

t.16

Võistlusväljakul peaks olema ühetasane pind. See ei peaks andma kummalegi vehklejale ei soodsaid- ega ebasoodsaid tingimusi, eriti mis puudutab valgustust.

t.17

1 See ala võistlusväljakust, mida kasutatakse vehklemiseks, kutsutakse rajaks.

2 Kõigis kolmes kategoorias veheldakse samadel radadel.

t.18

1 Rada on 1.50 meetrit kuni 2 meetrit lai.

2 Rada on 14 meetrit pikk, nii et igal võistlejal, olles paigutatud 2 meetri kaugusele keskjoonest, on kasutada kogupikkuses 5 meetrit taganemiseks, ilma et ta peaks mõlema jalaga ületama raja tagumise piiri.

t.19

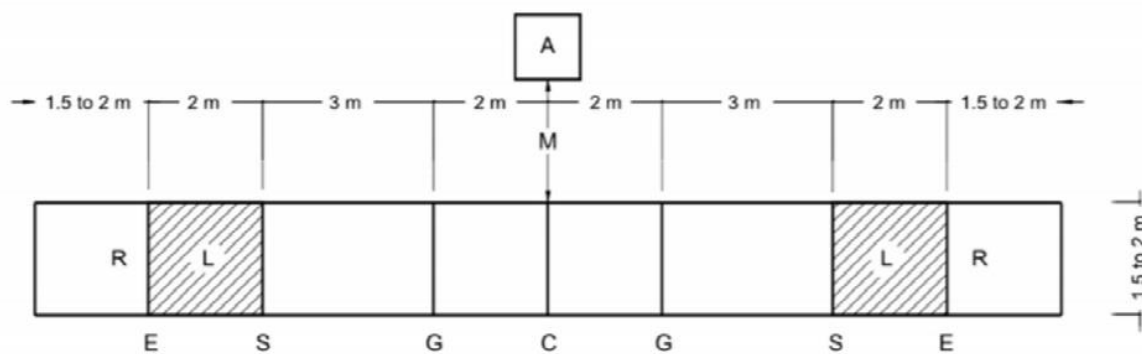
Piki rada tuleb väga selgelt joonistada täisnurga all viis joont järgnevalt:

1 üks keskjoon, mis tuleb katkendjoonena joonistada üle kogu raja laiuse;

2 kaks algusjoont 2 meetri kaugusele mõlemal pool keskjoont. Need tuleb joonistada üle kogu raja laiuse;

3 kaks lõpujoont, mis tuleb joonistada üle kogu raja laiuse, 7 meetri kaugusele keskjoonest.

4 Lisaks tuleb selgelt eristada raja 2 meetrit enne neid raja piirdejooni (viimase 2 meetri hoiatusjoon) – kui võimalik, rajast erineva värviga – et aidata vehklejatel teadlik olla oma asukohast rajal.



Vehklemisrada

A – Elektrontabloo laud

M – Miinimum 1 meeter

C – Keskjoon

L – Raja viimase 2 meetri ala

G – Algusjoon

E – Lõpujoon

R – Raja pikendus, ohutusala

S – Viimase 2 meetri hoiatusjoon

VEHKLEJATE VARUSTUS (relvad-varustus-riided)

Vehklejate vastutus

t.20

1 Vehklejad relvastuvad, tagavad end varustusega ja riietavad end ning vehklevad omal vastutusel ja riskil.

2 Igale vehklejale, kes teeb soojendust või treenib teise vehklejaga ametlikul FIE võistluspaigas (kaasaarvatud võistlusega seotud treeningsaalid), on kohustuslik kanda vehklemise riidetust ja varustust, mis vastavad FIE määrustele.

Vastavalt määrustele peab igaüks, kes annab juhiseid, kandma vähemalt nii vehklemistreeneri rinnakaitset, kui ka vehklemiskinnast ja maski.

Iga tunnis osalev vehkleja peab kandma vähemalt maski ja kinnast.

Võistluse järelevaataja või tehnilise direktoriaadi (Directoire Technique) liige peab hoiatama igat isikut, kes ei järgi seda reeglit, kollase kaardiga, millele järgneb korduva rikkumise korral must kaart.

3 „Reeglites“ ja selle lisa sisalduvates standardites täpsustatud turvalisuse meetmed ning käesolevas „Reeglistikus“ (vrd materiaalsed reeglid) kirja pandud kontrollimeetodid on loodud ainult vehkleja turvalisuse tugevdamiseks, ega saa seda garanteerida.

Nad ei saa seetõttu, mis iganes viisil, kuidas neid rakendatakse, kanda osa vastutusest FIE'le või võistluste korraldajatele, ametnikele või personalile, kes selliseid organisatsioone esindavad, või neile, kes võivad põhjustada õnnetuse.

VEHKLEMINE

Relva hoidmise viis

t.21

1 Kõigis kolmes relvaliigis tuleb kaitsetegevused eranditult teostada ainult relvaga.

2 Kui käepidemel pole eriseadet või erikuju (nt ortopeedilist), võib vehkleja seda hoida sel viisil, kuidas ta tahab ning ta võib ka oma käe asendit matši ajal kohendada.

Siiski ei tohi relva – kas ajutiselt või püsivalt, tahtlikul või tahtmatul viisil – kasutada viskerelvana; seda tuleb kasutada viisil, et käsi ei kaota käepidemega kontakti ning et käsi ei libise ründetegevuse ajal mööda käepidet tagant ettepoole.

3 Kui käepidemel on eriseade või lisa või kui sellel on erikuju (nt ortopeediline), peab seda hoidma viisil, et pöidla pealmine osa on tera soonega samal joonel (floretilis ja epees) ning espadronis tera painde joonega risti.

4 Relva tohib kasutada ainult ühe käega; vehkleja ei tohi enne matši lõppu käsi vahetada, kui just kohtunik ei anna selleks käsivarre või labakäe vigastuse korral eriluba.

Võistlusseisu tulek ja vehklejate asetamine rajal

t.22

1 Vehkleja, kelle number öeldakse esimesena, peab minema kohtunikust paremale, väljaarvatud siis, kui matš toimub parema- ja vasakukäelise vahel, kui vasakukäeline nimetatakse esimesena.

2 Võistkond, kellel on suurem arv paremakäelisi vehklejaid, asetatakse kohtunikust paremale. Kui mõlemal võistkonnal on võrdne arv parema- ja vasakukäeliseid vehklejaid, siis esimesena kutsutud võistkond peab minema kohtunikust paremale.

3 Kohtunik paigutab mõlemad võistlejad nii, et mõlema esijalg on koheselt algusjoone taga.

4 Võistlejad pannakse alati võistlusseisu, kas matši alguses või hiljem, raja laiuse keskele.

5 Matši kestel algusjoonele paigutamisel, peab kahe võistleja vaheline kaugus olema selline, et asendis „teraotsad joonel“, ei saa kahe tera otsad kokku puutuda.

6 Peale kehtiva torke kirja saamist pannakse võistlejad võistlusseisu raja keskele.

7 Kui torget ei tunnistata, pannakse nad tagasi kohale, kus nad olid enne matši katkestamist.

8 Vehklejad pannakse raja keskele algusjoone taha iga ajakestuse alguses (otsese väljalangemisega matši puhul) ning igal vehklemisaja lisaminutil.

9 Võistlejaid ei või võistlusseisu panna nende korrektsetele kaugustele sellistel viisidel, et paigutada lõpujoone taha vehkleja, kes oli enne matši peatamist selle joone ees. Kui tal oli juba üks jalg tagajoone taga, jääb ta sellisesse asendisse.

Kui vehkleja on ületanud raja äärejooni, kas ühe või mõlema jalaga, tuleb ta paigutada võistlusseisu, korrektsele kaugusele, isegi kui see tähendab, et ta paigutatakse lõpujoone taha, mis tingib tema vastasele torke. (vrd t.35.1, t.146).

10 Võistlejad võtavad võistlusseisu kui kohtunik annab käsu „En garde!“, peale mida küsib kohtunik: „Prêt?“. Saades jaatava vastuse, või negatiivse vastuse puudumisel, annab ta käsu vehklemise alustamiseks sõnaga „Alléz!“.

11 Vehklejad peavad tulema korrektselt algusjoone taha ning jääma täiesti liikumatuks kuni kohtunik annab käsu „Alléz!“

12 Floretis ja espadronis ei või vehklejad võistlusseisu „in line“ positsioonis tulla.

Matši alustamine, peatamine ja uuesti alustamine

t.23

1 Matši algust märgib sõna „Alléz!“ . Ühtegi tehtud või kavatsetud liigutust enne sõna „Alléz !“ ei võeta arvesse.

2 Rünnak peatatakse sõnaga „Halt!“, välja arvatud ootamatute sündmuste korral, mis muudavad matši tavapäraseid ja harilikke tingimusi (vrd t.44.1/2).

3 Kohe kui käsk „Halt!“ on antud, ei või võistleja alustada uut tegevust; ainult liigutus, mis on alanud enne käskluse andmist, jääb kehtima. Kõik mis toimub pärast, on täiesti kehtetu (Aga vrd t.44.1/2).

4 Kui võistleja peatub enne sõna „Halt!“ ja saab torke, on torge kehtiv.

5 Käsklus „Halt!“ antakse ka siis, kui võistlejate võitlus on ohtlik, segane või reeglitega vastuolus, kui üks võistlejatest on relvata või astub rajalt välja (cf. t.33, t.58).

6 Kohtunik ei tohi vehklejal lubada rajalt lahkuda, välja arvatud erandlikel asjaoludel. Kui võistleja ilma loata nii teeb, peab ta kandma artiklis t.158-162, t.165, t.170. loetletud karistusi.

Matši kestus

t.37

1 Matši kestus tähendab efektiivset kestust, see on aja intervallide kogum, mis jääb käskluste „Alléz!“ ja „Halt!“ vahele.

2 Matši kestust kontrollib kohtunik või ajavõtja. Kõigi ametlike võistluste finaalides, kui ka matšide korral, kus kronomeeter on vaatajatele nähtav, peab kronomeeter olema nii paigutatud, et see on kahele rajal olevale vehklejale ja kohtunikule nähtav.

3. Sama matši või vahetust (võistkonnavõistluse puhul) ei saa uuesti alustada peale matši või vahetuse lõppu, mis on lõppenud artiklis t.122 tingimustel, isegi kui ametlik viga on aset leidnud.

t.38

Alagruppides lõppeb matš tingimustel kui:

1 Üks vehklejatest on teeninud 5 torget.

a) Sel juhul on matši lõpptulemuseks seisu lehel märgitud tulemus ($V - n$, kus n = kaotava vehkleja tehtud torgete arv).

b) Kui kaks vehklejat saavutavad epees seisu 4–4, peavad nad vehklema kuni otsustava torkeni, kuni alles jäänud aja lõpuni. Ühtki üheaegset torget ei loeta (ning vehklejad jäävad seetõttu rajal sinna kus nad on).

2 Kolm minutit efektiivset vehklemise aega on möödunud.

a) Kui ajalimiit saab läbi ja kahe vehkleja tulemused erinevad vähemalt ühe torke võrra, siis vehkleja, kes on saanud suurema arvu torkeid, kuulutatakse võitjaks.

b) Kui määrusliku aja lõpuks on seisud võrdsed, vehklevad vehklejad kuni otsustava torkeni, maksimaalselt 1 minutilise ajalimiidi jooksul. Enne 1 lisaminutit loosib kohtunik ühele vehklejatest prioriteedi, mis tagab talle viigi korral võidu.

t.39

1 Otsese väljalangemise matšides veheldakse 15 torkeni või lõpevad, kui kolm kolme minutilist aega koos ühe minutilise puhkusega aegade vahel on möödunud. Erandina lõpeb espadronis esimene aeg kolme minuti möödumisega või kui üks vehklejatest on saavutanud kaheksa torget.

2 Üheminutiliste puhkuste ajal on matši eelselt nimetatud inimesel õigus vehklejale läheneda.

3 Elektroonilisse seisu tabloosse sisse-ehitatud kell blokeerib viimase iga aja lõpus.

t.40

1 Matš lõpeb kui:

- Üks vehklejatest on saavutanud 15 torget; või

- 9 minutit efektiivset vehklemise aega on möödunud.

2 Vehkleja, kes on saavutanud suurema arvu torkeid, kuulutatakse võitjaks.

3 Kui määrusliku aja lõpuks on seisud võrdsed, vehklevad vehklejad otustava torkeni, maksimaalselt 1 minutilise aja limiidi jooksul. Enne 1 lisaminutit loosib kohtunik ühele vehklejatest prioriteedi, mis tagab talle viigi korral võidu.

4 Sel juhul on matšil saavutatud tegelikult seisuks seisu lehel üles märgitud seis.

Võistkonnavõistlused

t.41

1 Iga minimatš koosneb viiest torkest (5, 10, 15, 20 jne); iga minimatši maksimaalne aeg on 3 minutit. Erandkorras võib minimatš lõppeda suurema üldskooriga kui 5, 10, 15 jne juhul kui vehkleja sooritab minimatši viimase kehtiva torke ja samal ajal saab tema vastane karistatud trahvitorkega: sellisel juhul mõlemad torked saavad loetud.

2 Kaks esimest oponenti vehklevad seni, kuni üks neist on saavutanud 3 minutilise aja limiidi jooksul 5 torget. Järgmised kaks oponenti vehklevad seni, kuni üks neist on jõudnud 3 minutilise aja limiidi jooksul kümne torkeni, ja nii edasi minimatšidega, kumulatiivselt viie torkega.

3 Kui 3 minutilise vehklemise aja möödudes ettenähtud matši seisu pole saavutatud, võtavad järgmised kaks vehklejat seisu üle sealt kuhu see jäi, ning vehklevad nagu ikka, 3 minutilise aja limiidi jooksul kuni nende matši jaoks maksimaalselt ettenähtud seisuni.

4 Võitja meeskond on see, kes jõuab esimesena 45 torkelise maksimaalse seisuni, või see, kes saavutab määrusliku aja lõpuks suurema arvu torkeid.

5 Kui viimase minimatši määrusliku aja möödumise lõpuks on seisud võrdsed, jätkub matš üheminutilise aja limiidi jooksul kuni otsustava torkeni. Enne 1 lisaminutit loosib kohtunik ühele vehklejatest prioriteedi, mis tagab talle viigi korral võidu.

t.63

Kohtuniku poolt kasutatavad peamised käemärgid ja käsklused/hüüded (prantsuse keeles):



En Garde!

Prêt!

Allez!



Touché!

Point!

Üheaegse torke ehk duubeltorke korral on kohtuniku käemärgid järgmised:



Touché!



Point!

FLORETT

TORKE TEGEMISE VIIS

t.76

1 Florett on ainult torkerelv. Seetõttu sooritatakse rünnaku tegevust selle relva puhul ainult teraotsaga.

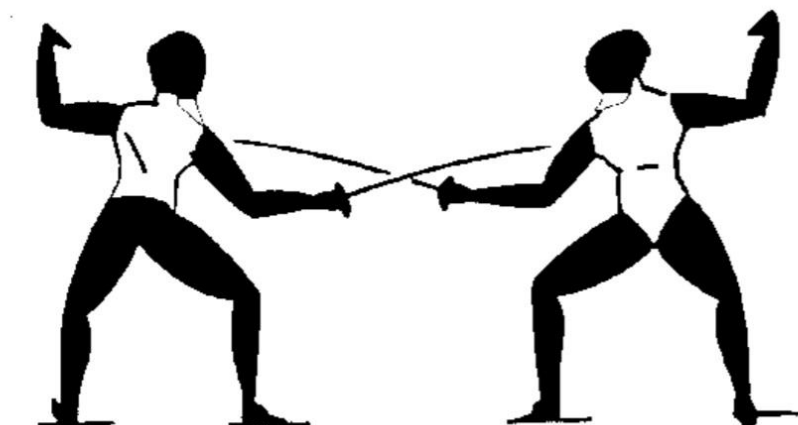
2 Elektrilise relva teraotsa lükkamine või vedada laskmine elektrilisel rajal on matši („Allez!“ ja „Halt!“ vahel) ajal keelatud. Ükskõik mis ajal relva asetamine rajale, selle sirgeks painutamiseks, on samuti keelatud. Nende reeglite igasugust rikkumist karistatakse vastavalt sätetele t.158-162, t.165, t.170.

TABAMISPIIRKOND

t.77

1 Floretis ei lähe jäsemed ja pea kehtiva tabamispiirkonnana arvesse. See on piiritletud kerega, ülemiseks piiriks on rangluudest kuni 6 cm kõrgusel olev krae; külgedel varrukate õmblused, mis peaks jooksma üle õla nuki; ning alumine piir järgib horisontaalset joont selja tagant, mis ühendab puusaluude tipud, sealt mööda sirgeid jooni kuni ühendumiseni kubeme joontega. See sisaldab ka rinnalapi osa lõuast 1,5-2 cm allpool asuva horisontaaljoone all, mis igal juhul ei tohi olla madalam kui õlgade joon.

2 Floretis loetakse kehtivateks ainult neid torkeid, mis tabavad tabamispiirkonda.



Tabamispiirkond floretis

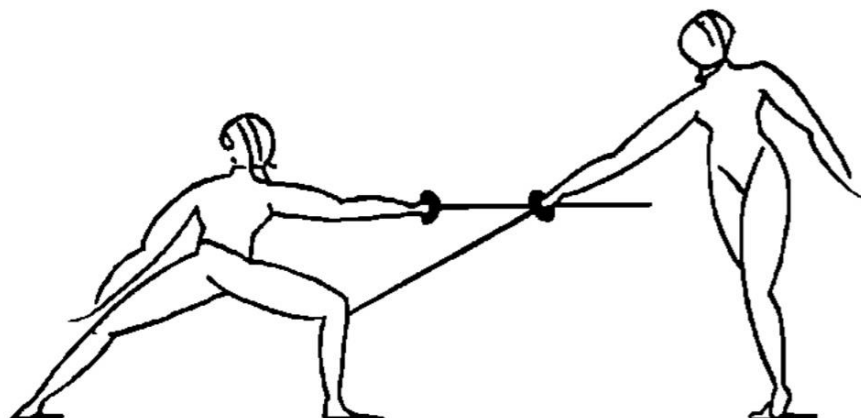
EPEE

TORKE TEGEMISE VIIS

t.90

1 Epee on ainult torkerelv. Seetõttu sooritatakse rünnaku tegevust selle relva puhul ainult teraotsaga.

2 Elektrilise relva teraotsa lükkamine või vedada laskmine elektrilisel rajal on matši („Allez!“ ja „Halt!“ vahel) ajal keelatud. Ükskõik mis ajal relva asetamine rajale, selle sirgeks painutamiseks, on samuti keelatud. Nende reeglite igasugust rikkumist karistatakse vastavalt sätetele t.158-162, t.165, t.170.



Tabamispiirkond epees

ESPADRON

TORKE TEGEMISE VIIS

t.96

1 Espadron on nii löögi kui ka torkerelv.

2 Kõik löögid ja torked loevad võrdselt.

3 Käekaitsmega löök on keelatud. Kõik käekaitsmega sooritatud torked tuleb annulleerida, niimoodi torganud vehklejat tuleb karistada, vastavalt nagu täpsustatud sätetes t.158-163, t.165, t.170.

4 Torked läbi tera, see tähendab sellised, mis puudutavad samal ajal nii sihtmärki, kui ka oponendi espadroni, on arvesse minevad kui nad tabavad selgelt tabamispirkonda.

5 Ükskõik mis ajal relva asetamine rajale selle sirgeks painutamiseks on keelatud. Selle reegli igasugust rikkumist karistatakse vastavalt sätetele t. 158-163, t.165, t.170.

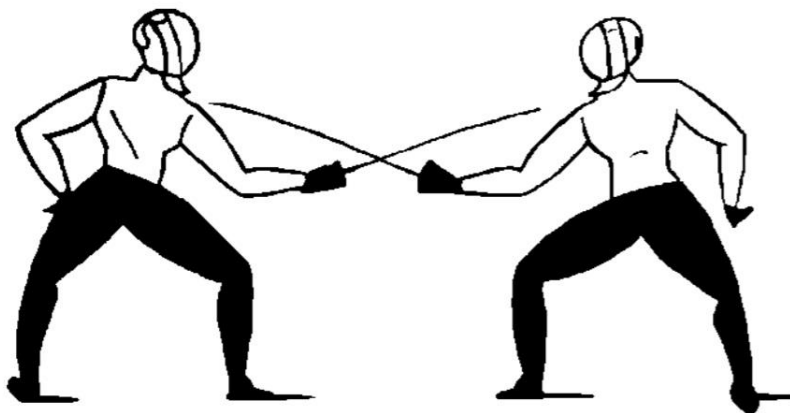
TABAMISPIIRKOND

t.97

1 Arvesse minevateks torgeteks loetakse vaid neid torkeid, mis tabavad tabamispirkonda. Tabamispirkonnaks on ükskõik milline kehaosa, mis jääb puusaluude tipust kulgeva horisontaaljoone ja üle vehkleja kere kulgevast horisontaaljoonest üles poole.

t.98

Torget, mis tabab mitte-arvestuslikku piirkonda, ei loeta torkeks; see ei peata vehklemisfraasi ega tühistab ühtegi järgnevat torget. Küll aga torget, mis tehakse vehkleja vea tõttu või mis on tingitud mõlema jalaga lõpujoone ületamisest, loetakse kehtivaks. Ühtlasi peatab see ka vehklemisfraasi ja tühistab iga järgneva torke.



Tabamispirkond espadronis

VARUSTUSE REEGLID

Alljärgnevalt väljavõtted rahvusvahelise vehklemisföderatsiooni FIE kehtestatud varustuse reeglitest. Täismahus ja ajakohased reeglid nähtavad [SIIN](#)

KÕIGILE KOLMELE RELVALE ÜHISED OMADUSED

m.1.

1. On kolm relvaliiki: florett, epee, ja espadron.
2. Kõik relvad on lubatud üksnes juhul, kui nad vastavad nendele eeskirjadele ja ohutusnõuetele, mis on ära toodud lisas.
3. Relv peab olema konstrueeritud sellisel viisil, et see ei saaks tavapäraselt vigastada ei selle kasutajat ega tema oponenti. Kõik meetmed käekaitsme ja relva otsa vahel oleva tera hooldamiseks, nagu lihvimine, fileerimine või muud meetmed, on keelatud.
4. Relva otsa kui ka selle nurkade teritamine on keelatud.

Üldine kirjeldus

m.2. Kõik relvad on kokku pandud järgnevatest osadest.

1. Painduv terasest tera, mis on eesmisel otsas varustatud nupuga ja tagumisel otsas käepidemega.
2. Käepide, mis on kinnitatud tera külge lukustusmutri abil, võimaldab vehklejal relva käes hoida. See võib olla kokku pandud ühest või mitmest osast.
3. Tera ja käepideme vahele kinnitatud käekaitse (kumer pool eespool), kaitseb relvastatud kätt. Floretis ja epees peab käekaitse sisaldama polsterdust või padjandit (vrd m.5/2), et vähendada löökide mõju. Käekaitsme sees on ka kolmik, millesse ühendatakse kehajuhe.

FLORETT

Kaal

m.6. Kasutusvalmis floreti kaal peab olema vähem kui 500 g.

Pikkus

m.7. Floreti maksimaalne kogupikkus on 110 cm.

Tera

m.8. 1. Tera, mis on ristkülikukujuline, peab olema tehtud „Reeglite“ Lisas A kirjeldatud ohutusnõuetele vastavast terasest.

2. Servad peavad olema maha lihvitud, nii et nad ei saa lõigata ning peavad olema tahatud 45° ($\pm 5^\circ$)'se nurga all, 0.5 mm gal küljel (± 0.1 mm), nii et nad ei lõika.

3. Teral on paigaldatud laiem pind horisontaalselt asetatuna.

4. Tera maksimaalne pikkus on 90 cm (vrd m.3).

5. Teral peaks olema minimaalselt 5,5 cm ja maksimaalselt 9,5 cm-lisele paindele vastav paindlikkus, mida mõõdetakse järgneval viisil.

a) Tera fikseeritakse horisontaalselt 70 cm kaugusele teraotsast.

b) 200 g-ne raskus (kaaluerinevus ± 1 g) riputatakse 3cm kaugusele teraotsast.

c) Tera painet mõõdetakse teraotsa kaugusega kaaluta kaaluga asendite vahel.

d) Tera soon peab olema ülemisel poolel.

6. Tera peab olema nii sirge kui võimalik. Iga tera kaar tuleb ühtlustada ja maksimaalne paine peab igal juhul olema vähem kui üks cm; see on lubatud ainult vertikaalsel pinnal ja peab olema tera keskel.

Tera painet peab mõõtma järgnevalt:

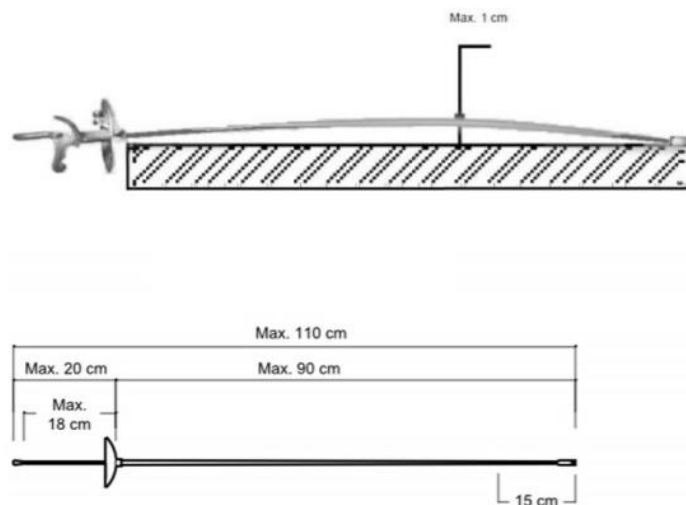
i) tera asetatakse lamedale tasapinnale, nii et kaar on ülespoole;

ii) mõõdetakse maksimaalne kaugus lameda tasapinna ja tera vahel: seda kaugust loetakse tera paindeks.

Käekaitse (vrd m.5)

m.9. 1. Käekaitset peab saama viia läbi 12 cm-lise diameetri ja 15 cm-lise pikkusega sirge silindrikujulise mõõdu, nii et tera on silindri teljega paralleelne.

2. Omal viisil kinnitamine on keelatud, see tähendab, et tera peab läbima käekaitsme keskpunkti. Käekaitsme diameeter peab olema 9,5 ja 12 m vahel.



Florete mõõtmed

EPEE

Kaal

m.14. Kasutusvalmis epee kaal peab olema vähem kui 770 g.

Pikkus

m.15. Epee maksimaalne kogupikkus on 110 cm (vrd m.3).

Tera

m.16. 1. Tera, mis on kolmnurkse kujuga ja ilma lõikenurkadeta, on tehtud terasest ja peab vastama „Reeglite“ Lisas A kirjeldatud ohutusnõuetele.

2. Tera peab olema nii sirge kui võimalik. Iga tera kaar tuleb ühtlustada ja maksimaalne paine peab igal juhul olema vähem kui üks cm; see on lubatud ainult vertikaalsel pinnal ja peab olema tera keskel.

Tera painet peab mõõtma järgnevalt:

i) tera asetatakse lamedale tasapinnale, nii et kaar on ülespoole;

ii) mõõdetakse maksimaalne kaugus lameda tasapinna ja tera vahel: seda kaugust loetakse tera paindeks.

3. Tera maksimaalne pikkus on 90 cm. (vrd m.3).

4. Iga tera kolme külje maksimaalne laius on 24 mm.

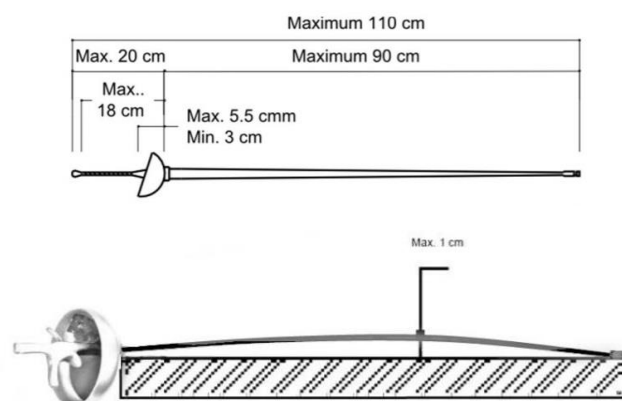
5. Teral peaks olema minimaalselt 4,5 cm ja maksimaalselt 7 cm-lisele paindele vastav paindlikkus, mida mõõdetakse järgneval viisil.

a) Tera fikseeritakse horisontaalselt 70 cm kaugusele teraotsast.

b) 200 g-ne raskus (kaaluerinevus +/- 1 g) riputatakse 3cm kaugusele teraotsast.

c) Tera painet mõõdetakse teraotsa kaugusega kaaluta kaaluga asendite vahel.

Epees registreerib aparaat torke siis, kui epee teraotsale langev raskus on vähemalt 750g. Ka relvakontrollis kasutatava kaalu raskus on 750g., vahe paksus aga 0,5 mm.



Epee mõõtmed

ESPADRON

Pikkus

m.21. Espadroni maksimaalne kogupikkus on 105 cm (cf m.3).

Kaal

m.22. Kasutusvalmis espadroni kaal peab olema vähem kui 500 g.

Tera

m.23. 1. Tera, mis peab olema tehtud terasest, on umbes ristkülikukujuline. Tera maksimaalne pikkus on 88cm. Tera minimaalne laius teraotsa juures on 4 mm; selle minimaalne paksus, mida mõõdetakse samuti kohe teraotsa alt, peab olema vähemalt 1,2 mm.

2. Teraots peab olema rulli keeratud või kujundatud ühte teraotsa moodustavasse ossa, mis otsast vaadatuna peab olema minimaalselt 4 mm ja maksimaalselt 6 mm-se ruudu- või ristkülikulise kujuga. Maksimaalne mõõt tera lõpust ei tohi olla rohkem kui 3 mm.

3. Tera tipu võib moodustada ka eraldi nupp, millele peab olema sama kuju nagu teraotsal, mis on rulli keeratud.

4. Kui tera on paindes, peab see olema selge kaard, mis on pidev, ning deformatsioon peab olema vähem kui 4 cm. Keelatud on terad, mis on järsult paindunud või mis on lõike serva poole kaardus.

Tera painet peab mõõtma järgnevalt:

i) tera asetatakse lamedale tasapinnale, nii et kaar on ülespoole;

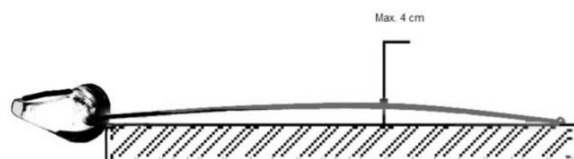
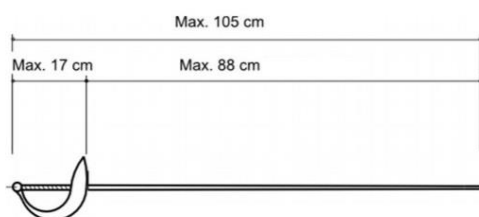
ii) mõõdetakse maksimaalne kaugus lameda tasapinna ja tera vahel: seda kaugust loetakse tera paindeks.

5. Teral peaks olema minimaalselt 4 cm ja maksimaalselt 7 cm-lisele paindele vastav paindlikkus, mida mõõdetakse järgneval viisil.

a) Tera fikseeritakse horisontaalselt 70 cm kaugusele teraotsast.

b) 200 g-ne raskus (kaaluerinevus +/- 1 g) riputatakse 1cm kaugusele teraotsast.

c) Tera painet mõõdetakse teraotsa kaugusega kaaluta kaaluga asendite vahel.



Espadroni mõõtmed

VARUSTUS JA RIIETUS

m.25. Rahvuslik vormiriietus sisaldab sokke, pükse ja jakki.

1. Kaitse: Varustus ja riietus peavad võistlejale pakkuma maksimaalset kaitset, mis on kooskõlas vehklemisele vajaliku liikumisvabadusega.

2. Turvalisus: Varustus ei tohi oponenti takistada ega ka vigastada, samuti ei tohi sellel olla ei pandlaid ega avasid, millesse oponendi teraots võib kinni jääda — väljaarvatud kogemata — ja seega pidama jääda või vigastada. Jakk ja krae praevad olema täiesti kinni nõõbitud või üles tõmmatud.

3. Rõivaste omadused

a) Vehkleja riietus peab olema tehtud piisavalt paksust materjalist ning olema puhas ja heas seisukorras.

b) Materjalil, millest varustus on tehtud, ei tohi olla niivõrd libedat pealispinda, mis tekitaks pointe d'arrêt, teraotsa või oponendi torke eemale libisemise (vrd m.30).

c) Jakid, alusvestid ja püksid peavad olema tehtud üleni kangast, mis on võimeline taluma survet 800 njuutonit. Erilist rõhku tuleb panna sellele, kuidas on tehtud kaenlaalused õmblused, kui neid on.

d) Vehkleja riietus võib olla erinevat värvi, välja arvatud must.

e) Ühe riigi kohta peaks olema ainult üks rahvuslik vormiriietus, erandiga, et tootja märgid ja sponsorite logod võivad olla erinevad.

f) Logode (rahvuslippude) kandmise rahvuslikul riietusel peab heaks kiitma FIE Täitevkomitee; seejärel avaldatakse need FIE veebilehel ning on seejärel kasutatavad FIE ametlikel võistlustel.

g) Järgmistel võistlustel (allpool toodud loetelu) on rahvuslike lippude (logode) kandmine kohustuslik mõlemal jalal, valikuline käsivarrel (-vartel) (vrd t.45.4). Kõik ühe vehkleja kantavad logod peavad olema identsed.

i) Senior juunioride ja kadettide maailmameistrivõistlused: kõik matšid, ükskõik kas turniiril otsese väljalangemisega või võistkondliku matši ajal;

ii) Individuaalsetel senioride maailmakarikavõistlustel ja individuaalsetel senioride tsooni meistrivõistlustel: kõik matšid, ükskõik kas turniiril otsese väljalangemisega või võistkondliku matši ajal;

iii) Võistkonnavõistlused: senioride maailmakarika etapid ja senioride tsooni meistrivõistlused. Need peavad olema sama föderatsiooni kõigil vehklejatel samasugused eeltoodud võistlustel i) ja iii).

h) Vehkleja nimi peab olema märgitud jaki seljale, koos selle all oleva rahvusliku föderatsiooni lühendiga, mis asub abaluude kohal. Need peavad olema trükitud otse kangale või täielikult jaki

külge õmmeldud kangale. Tähed peavad olema tumesinised, suurtähtedena, 8 cm kuni 10 cm kõrged ning 1 cm kuni 1,5 cm laiad, vastavalt nime pikkusele.

4. Jakk

a) Kõigis kolmes relvaliigis, nii meestel kui ka naistel, peab jaki alumine äär katma pükse vähemalt 10 cm kui vehkleja on algusjoone taga võistlusseisus (vrd m.28, m.34).

b) Jakil peab olema topelt materjali paksuses vooder relvastatud käel kuni küünarnukini ja katma ribana kuni kaenlani. Epees peab vehkleja kandma määruslikku jakki, mis katab kogu kere pinna.

c) Kõigis kolmes relvaliigis on rinnakaitse (tehtud metallist või mõnest jäigast materjalist) kasutamine naistele kohustuslik ja meestele valikuline. Floretis tuleb seda rinna kaitset kanda allpool kaitsvat alusvesti.

5. Püksid

a) Põlvpüksid peavad olema kinnitatud altpoolt põlvi.

b) Vehkleja peab koos pükstega kandma sokke, mis katavad jalad kuni põlvpüksteni. Sokid tuleb niimoodi üles kinnitada, et nad ei vajuks alla.

c) Vehklejal on lubatud kanda sokke, millel on 10 cm ulatuses rahvusliku võistkonna värvid.

6. Kinnas

Kõigis kolmes relvaliigis peab kinda laba osa igas olukorras täielikult katma umbes pool võistleja relvastatud käe käsivarrest, et ära hoida oponendi tera sisenemist jaki varrukasse.

Mingil juhul ei tohi olla kindas ühtki auku, isegi mitte kehajuhtmele ruumi andmiseks.

7. Mask

a) Mask peab olema tehtud maksimaalselt 2,1 mm-ste võreakudega (tühimikud traatide vahel) ja minimaalselt 1 mm-se diameetri suurusega traadist. Maskil peab olema tagaküljel kaks erinevat turvalisuse süsteemi.

b) Maskid peavad kõigi kolme relvaliigi puhul olema tehtud vastavalt nende „Reeglite“ lisas A kirjeldatud ohutusnõuetele ning peavad kandma nendes nõuetes täpsustatud kvaliteedi märgist.

c) Kui viiakse läbi ülevaatus, võib selle eest vastutav isik kahtluse korral veenduda, et maski võrk nii külgedel kui ees suudab ilma jäädava kahjustuseta vastu pidada koonuselise eseme, mille koonuse pealispind on kesktelje suhtes 4° nurga all, ja 12 kg surve sisse tungimisele.

d) Mask, mis ei vasta selles sättes kirjeldatud ohutusnõuetele, hinnatakse silmnähtavalt kasutuskõlbmatuks relvi kontrolliva personali, kohtuniku poolt selle inimese juuresolekul, kes esitas maski relva kontrollile või vehklejat puudutava võistkonna kapteni poolt.

e) Maski krae peab olema tehtud kangast, mis talub 1600 njuutonilist survet.

f) Mask peab tagapoolle sisaldama kahte erinevat turvalisuse süsteemi, süsteemide kaks rihma kindlalt kinnitatud maski kahele poolele. Need rihmad võivad olla elastsed või mõnest muust materjalist, mis on S.E.M.I. komitee poolt heaks kiidetud.

Vehklemistreeningu ülesehitus

Vehklemise treening on väga keerukas protsess. Olulised tunnused on töömaht, käskluste omandamine, vaimsete ja füüsiliste mehhanismide treenimine ja õppemeetodid, nagu ka pedagoogilised, pedagoogilis-didaktilised ja treening-metodoloogilised lähenemised. Samal ajal on käskluste suunamine vehklejale ning vehkleja poolne käskluste kopeerimine treeningprotsessi kõige tähelepanuväärsem emotsionaalne külg.

Alljärgnevalt on toodud vehklemistreeningu mitme olulise põhisuuna analüüs, millele on erinevates rakendusvaldkondades erinev tähendus.

Tulemusele suunatud treening on metoodilisuse ja süstemaatilisuse eeltingimus. Eesmärgile keskendumine arendab eesmärgipärasust, mis oluliselt suunab, motiveerib ja juhib sportlase tegevust. Selle pärast viitame me ka eesmärk-sisu-vahendid meetodi suhtele.

VEHKLEMISTREENING ON METODOLOOGILINE JA SÜSTEMAATILINE

Vehklemise treeningmetodoloogia kasutab treeninguks teiste spordialade tunnustatud suundi, mis on kombineeritud edukate juhendajate ja vehklemiskoolide üldistatud kogemustega. See väljendub üldistes tulemuslikkuse arendamise ideedes ja plaanides, kui ka vastava individuaalse soorituse vahendite ja osiste väljaarendamises. Nii toimides on teadlik areng kindlast individuaalsest seisundist määratud. Samal ajal on õppeprotsess optimeeritud ning hoitakse ära vehklejatele ebasobivate töökoormuste määramine. Samuti aitavad metoodilisus ja süstemaatilisus siduda õppeprotsessi olulisi komponente (nt treening ja võistlus, kohalik treening ja treeninglaager, koormus treeningul ja koormus väljaspool treeningut).

Metoodilisus algab treening- ja võistlusaasta kõigi oluliste kuupäevade selge esitamisega. See kehtib kõigi kindlaks määratud olulisuse astmega võistluste, oluliste töö, kooli või eraasjadega seotud kohtumiste, tulemuslikkuse vaatluse ja testide, spordimeditsiiniliste kontrollide ning treeningu- ja võistlusaasta ajajaotuse eesmärgi ja ülesannetega seotud perioodide ja etappide või osade kohta. Lõppkokkuvõttes määrab peamiste võistluste struktuur treeningu struktuuri (eesmärkide, sisu, vahendite ja meetodite omavaheline sõltuvus).

Mitmeaastaseid kontseptsioone (samuti kontseptuaalseid plaane) töötatakse välja ühiselt ja arutatakse edasi treenerite kollektiivi poolt, ning need on vastava ajaperioodi iga-aastaste treeningplaanide aluseks. Neid plaane täiendatakse suure jõudlusega treeningul individuaalsete treeningplaanidega. Strateegilised plaanid kujutavad endast vahepealset sammu aastaplaani ja treeningu üksuse ettevalmistuse vahel. Nad sisaldavad eelneva treeningu lõigu tulemusi (samuti kooli, töö või haigusega seotud puudujääke) ja annavad täpsustusi oluliste ülesannete ja iga treeningüksuse sisu kohta.

1-3 nädalasel strateegilisel plaanil on vehklemises tõestatud väärtus. Need on ka võistlushooajal võistluste vahelisel ajal treenimise aluseks.

VEHKLEMISTREENING ON ARENDAV JA HARIDUSLIK PROTSESS

Sportlikku treeningut saab teostada ainult vehkleja nõudmiste alusele vastava tegutsemise abil. Esiteks ei sõltu see sellest, kas vehklejale esitatud nõudmised tulevad väljastpoolt, näiteks treenerilt või need on vehkleja eesmärkidele vastavalt tema enda poolt püstitatud ning põhinevad sellega seotud enesedistsipliinil. Mõlemad on võimalikud. Mõlemal juhul arendavad nad nõudmistega ja oma saavutustega emotsionaalset ja intellektuaalset suhet. Treeningul töötavad nad läbi või käsitlevad vaatlusi, muljeid, takistusi. See toimib täna suurtele töökoormustele, keerulistele harjutustele, ja tänu keerulistele või ebamugavatele treeningpartneritele või läbi selliste sündmuste nagu võit ja kaotus. Nad seisavad silmitsi ka teiste teadmistega spordi praktikast (nt strateegia ja taktika) ja spordi teadusest.

Samal ajal mängivad olulist rolli vehkleja vanus, hariduslik taust ning treenimis ja võistlemis kogemus. Samuti mõjutab neid üldine sotsiaalne keskkond. Nad seisavad vastamisi reeglitega, mis suunavad sportlase tegevust ja millega tuleb iseennast kohaldada. See sisaldab endas vehklemisspordile sobilikku käitumist vastavalt võistlusreeglitele ja käitumist, mis on kooskõlas vastava treeninggrupi, klubi või valikmeeskonna normatiividega. Tulemusnormatiivid, kui need on vajalikud olulistel võistlustel osalejate välja selgitamiseks, on tulemuslikud ka arengu ja hariduse suhtes.

Kõik need mõjud on olulised vehkleja suhte arengule vehklemisspordi, vehklemistreeningu ja võistlusega.

Üksikasjalik ja metodoodiline arendav mõju on eriti tulemuslik noorte sportlaste treenimisel.

VEHKLEMISTREENING ON EESKÄTT INDIVIDUAALNE PROTSESS

Ilma individuaalsete iseärasuste arvesse võtmata ei saa treening olla tulemuslik. Näiteks noorte sportlaste treeningrühmas võivad olla edasijõudnud ja mahajäänud vehklejad, kes vajavad erilist tähelepanu ja erilist lähenemist. Muud individuaalse treeningu vajadused tulenevad füüsilise ülesehituse, hetke sportliku vormi, sportliku võimekuse, psühholoogiliste iseärasuste või individuaalsete strateegiliste võitluskontseptsioonide iseärasustest.

Teisest küljest ei saa vehklemises soorituse suutlikkust välja arendada ilma partnertreeninguta. Ei saa vehelda ilma vehklemispartneriteta. See on vehklemise kui kahevõitlusspordi iseloomuga kaasaskäiv.

VEHKLEMISTREENING JUHINDUB TEOORIAST

Teadusliku töö tulemusena võib kaasaegne vehklemistreening põhineda hästi välja töötatud treeningteoorial. Treeningeksperdil on juurdepääs teadlikkusele ja oskustele, mis võimaldavad asjakohaselt täpset ja metodoloogilist lähenemist. See teadlikkus ja oskused tulenevad soorituse arengu seaduspärasustest.

Tippspordis osalevad metodoloogid, biomehaanilised insenerid, arstid, psühholoogid ja kasvatajad aina enam treeningprotsessis, koguvad uusi teadmisi ja kasutavad neid koheselt praktikas. Ka kvalifitseeritud treenerid saavad teaduslike avastuste läbitöötamisest kasu.

Vastutustundlikule vehklemistreenerile on ülioluline juhendada oma töös kaasaegsetest vastavatest teaduslikest teadmistest ja arendada end pidevalt. Enamik probleeme vehklemises nõuavad mitmekülgset lähenemist. Seda tehes on väga vajalik vehklejate ja treenerite koostöö.

TREENINGTUNNI NÄIDE ALGAJATELE – EPEE

Treeneril peaks olema kasutada valik erinevaid mängu ja vehklemisega seotud harjutusi, nagu ka valik soojendus ja venitusharjutusi, et säilitada huvi ja motivatsiooni. Alljärgnevad harjutused ja mängud on ainult soovitusel.

Nende treeningtundide kavandamise eelduseks on see, et nad on umbes 60 kuni 90 minutit pikad ja et treeneril on õppetunni plaanid iga teema kohta.

Treeningtunni näidis:

- Kerge soojendus (staatilised venitused pole soovitatavad)
- Vehklemisega seotud harjutused ja mängud, sealhulgas reaktsiooni mängud
- Jalgade töö
- Paarisharjutused (uute tehniliste elementide omandamine)
- Vabavehklemine (sparring)
- Cool down ehk mahajahtumine (venitamine)
- Treeningu kokkuvõte

Töös algajatega peab treener olema suuteline õpetama:

- Lihtsaid vehklemisega seotud mängu ja harjutusi (juurdeviivad mängud ja harjutused)
- Võistlusseisu ja distantsitunnetust
- Lihtsaid rünnakuid
- Lihtsaid kaitsetegevusi
- Vehklemisreegleid ja etiketti

Üldine ja erialane kehaline ettevalmistus

VEHKLEJA FÜÜSILISED EELDUSED

Traditsiooniliselt seostatakse „sportlikkuse“ mõistet jõu, vastupidavuse ja kiiruslike võimetega.

Liikumise intensiivsuse ja kestvuse vastamine treeningu ja võistluse nõuetele nagu ka koormuse ja puhkuse režiim on otseses seoses sportliku võimekusega.

Fitness treeningu eesmärk on treeninguks või võistluseks vajalike liigutuste ja tegevuste arendamine ökonoomilisemaks, stabiilsemaks ja tulemuslikumaks.

Sportliku võimekusega seotud võimete arendamist saab harjutada ainult liigutusi reaalselt teostades. Sellega seoses vajab iga vehkleja kindlat sportliku võimekuse taset, mis vastab tema treeningutele.

Hästi välja arendatud kehalised võimed on oluliseks eelduseks vajaliku töökoormusega toimetulekuks treeningu kestel ning stabiilseteks, kõrgetasemelisteks sooritusteks vehklemisturniiridel. Dünaamiline jalgade töö, plahvatuslik jõud, olukorrale vastav ja kiire reaktsioon ja liigutuste kiirus on vajalikud kogu terve turniiri vältel.

Treeningkoormuse meetodi vaatepunktist on oluline teha vahet üldkehalisel treeningul ja spetsiifilisel treeningul.

Üldkehaline treening on treening liigutuste muustriga, mis ei ole samad vehklemisdünaamikale tüüpiliste liigutuste või vastavate komponentidega: teiste hulgas reaktsiooni- ja teatemängud, jooksuharjutused, harjutused hantlitega, viskamis- ja püüdmisharjutused ja jalgrattasõit. Sellises vormis treening ei taga vehkleja võistlusvormi kohest paranemist, kuid optimeerivad toimingusüsteeme, mis on olulised vastavateks esmasteks võimeteks ning loovad eeltingimused vehklemise spetsiifiliseks treeninguks.

Erialases treeningus on liikumismustrid ja nõutavad töökoormused sarnased vehklemisvõistluste omaga.

VASTUPIDAVUS JA VASTUPIDAVUSTREENING

Vastupidavus on võime säilitada vajalikku töö intensiivsuse taset pika aja vältel, olles tähtis nendel spordialadel, kus töö kestus on üle ühe minuti. Vastupidavus on võime, mis aitab vehklejal kauakestvate treeningkoormustega toime tulla.

Vastupidavus vehklemises:

- Tagab nõutava aktiivsuse võistlusmatšides, vähendab vigu
- Edendab paremat kontsentreeritust ja mobiliseeritust
- On eelduseks kõrge treeningkoormuse talumisele
- Tagab kiirema taastumise võistlus- ja treeningpausidel

ÜLDINE VASTUPIDAVUS

Üldine vastupidavus on keha poolt võime teha mõõdukat tööd lihastega. Aeroobse võimekuse suurendamisel, hoolimata sellest, kas treening on sooritatud üldiste või erialaste harjutustega, suureneb ka intensiivse treeningkoormuse taluvus. Üldise vastupidavusega tegelemine arendab võimet liikuda vabalt ilma pingutuseta (mobilisatsioon) ja on tingimuseks vehklemise spetsiifiliseks treeninguks. Üldise vastupidavuse treening toimub enamasti treeningaasta alguses ja ka pikematel pausidel suurvõistluste vahel.

Tavapärane meetod üldise vastupidavustreeningu puhul vehklemises on kestvusmeetod kui ka intervallmeetod. Vaheldusmeetod sobib hästi üleminekuks aeroobse vastupidavuse arendamiselt anaeroobse läve treeningule (vehklemises väga oluline).

Kestvusmeetod

Kehalise töövõime hindamiseks kasutada „Cooperi testi“.

Kehalise töövõime arendamiseks on sobilik 30 minutiline sörkjooks (intensiivsus: pulss 140-160).

Treeningu eesmärk: Üldise vastupidavuse arendamine. Treeningu tulemusel paraneb südame ja lihaste hapnikuga varustamine.

Vaheldusmeetod

Näide treeningust: 5 x 1200 meetri jooks

Jooks 400m staadioniringil.

Intensiivsus:

- Maksimaalse ja aeglase kiiruse vahel vahelduv
- 1 ring – 75 m sörki, 25 m sprinti
- 2 ring – 25 m sörki, 50 m sprinti
- 3 ring – 75 m sörki, 25 m sprinti

paus: 5-6 min.

Treeningu eesmärk: Üldise vastupidavuse arendamine. Võime minna üle aeroobselt treeningult anaeroobsele.

Treening aitab kaasa ja on vajalik:

- kiiruse ja rütmi muutusteks matši kestel
- Suure ja keskmise pingutuse erinevuse tunnetamiseks
- kiiremaks taastumiseks

ERIALANE VASTUPIDAVUS

Spetsiifiline ehk erialane vastupidavustreening on vajalik vehklemisvõistlusel ja tugevatel treeningutel. Siia alla käib näiteks ka vastupidavusele suunatud jalgade töö. Antud treeningutel kasutatakse valdavalt vehklemise tehnilisi elemente ja nende erinevaid kombinatsioone.

Intervallmeetodiga treening:

Treening: 5-8 matši 15 torkeni; kui võimalik, siis ajalimiidiga.

Iga matši järel paus kuni pulss on aeglustunud umbes HR 12bpm-ni

Treeningu eesmärk: Erialase vastupidavuse arendamine. Vähendada väsimusest tingitud vigade arvu.

JÕUD JA JÕUTREENING

Lihaskjõud aitab suurendada sportlikku saavutusvõimet, ennetada vigastusi, säilitada eluks olulist õiget kehahoidu. Jõud on sisuliselt vajalik igasuguste liigutuste sooritamiseks.

Jõud on lihtsasti arendatav kehaline võime, mis võimaldab sportlikke liigutusi teostada vastu takistust. Vehklemises on väga oluline plahvatusliku jõu arendamine.

Jõutreeningu tähtsus ja selle sisu ülesehitus on selle erinevatel etappidel väga varieeruv. Esimestel treeningu etappidel on jõutreeningul peamiselt üldine iseloom, mis juhendub spordiala spetsiifikast ja vastab mitmekülgsuse põhimõttele. Mida aeg edasi, seda enam suureneb harjutuste valik ja treeningkoormuse struktuur on suunatud spordiala spetsiifikale.

Küll peame lihaskjõudu trennima meetoodiliselt õigesti, sest lihaskjõul on erinevaid liike.

Lihaskjõu erinevad liigid:

1. Maksimaalne jõud: kujutab enesest suurimat lihaskjõudu, mida inimene suudab maksimaalse tahtliku lihaskingutusega vastu takistust saavutada. Teiste sõnadega, see on suurim jõud mida närvi- lihaskaparaat suudab saavutada maksimaalsel kontraktsioonil.
2. Kiiruslik jõud: kujutab endast lihaskjõu kasvu, mida inimene kindlas ajahikus realiseerida suudab. Kiiruslik jõud on närvi- lihaskaparaadi võime, liigutada maksimaalse kiirusega kogu keha, kehaosaid või vahendeid. Seda saab määrata näiteks hüppevõime testide abil.
3. Jõuvastupidavus: kujutab enesest suhteliselt erinevat lihaskjõudu, mida inimene suudab pikka aega rakendada. Jõuvastupidavus võimaldab säilitada pikka aega liigutustegevuseks vajalikku optimaalset jõudu.
4. Absoluutne jõud kujutab enesest lihaskjõudu, mida võime saavutada tahtmatu maksimaalse lihaskontraktsiooniga. Vahe absoluutjõu ja maksimaalse jõu vahel avaldub lihaskjõu defitsiidis. Kui me tahame määrata maksimaalset koormust, peaksime enne harjutama 2-4 nädalat, et organism kohaneks koormusega. Jõutreeningu anatoomiline mõju avaldub alles 4-6 nädala pärast.

KIIRUS JA SELLE ARENDAMINE

Kiirust peetakse vehklemises kõige olulisemaks kehaliseks võimeks.

Kiirus on liikumise või asendi muutmise määr väljendatuna läbitud distantsi ja selleks kulutatud aja suhtena (näiteks: m/s ehk meetrit sekundi kohta).

Kiirus on kehaline võime, mille hea taseme saavutamiseks ei piisa vaid headest kiiruslikest eeldustest, vaja on ka lihasjõudu, tugevat psüühikat, tehnilisi oskusi, korralikku koordinatsiooni jne. Erinevad kiirused on vajalikud kõigil spordialadel. Kiirus kujutab endast kehalist võimet, mis on eelduseks kehaliste liigutuste edukaks sooritamiseks kõrge intensiivsuse ja lühikese aja jooksul. Kiirus on seotud nii energetiliste protsessidega kui ka kesknärvisüsteemiga, samuti psühholoogiliste reaktsioonidega, mille tähtsus kiiruse tagamisel on väga oluline.

Kiirendus on omakorda kiiruse muutuse määr kas aja või teekonna kohta. Sportliku resultatiivsuse seisukohalt on oluline just liigutuse kiirus.

Rääkides kiirusest, mõistetakse selle all sageli ainult liikumiskiirust (jooksukiirust) ja enamik treeningprogramme on koostatud jooksukiiruse arendamiseks. Tegelikult on kiirus kui liigutusvõime vajalik enamikule spordialadele, kus on vajalik kiiresti joosta, liikuda ja reageerida või kiiresti muuta liikumise (liigutuste) suunda.

Spordis esineb kolm kiiruse vormi:

liigutusreaktsiooni kiirus

üksikliigutuse kiirus

liikumiskiirus (näiteks jooksukiirus)

Reaktsiooni- ehk reageermiskiiruse mõõduks on reageerimise latentsiaeg, mis kulub ärritusest kuni reageerimiseni-liigutusliku vastuseni. Üksikliigutuse kiiruse ja liigutuste sageduse all sekundis mõistetakse nii käte kui jalgade liigutuste kiirust kere suhtes, aga ka kere enese liigutuste kiirust. Kiiruse lihtvormid on üksteisest suhteliselt vähe sõltuvad. Eriti reaktsioonikiirus.

Kiirus tähendab kiirendamist stardiasendist. Kiirendus tähendab omakorda võimsust ja kiiruse säilitamist nõutaval tasemel. Sportlased vajavad võimsust kiirenduseks, et saavutada eduks vajalik kiirus, olgu see pallile, vertikaalne kiirus üleshüppel või jooksukiirus sprindis. Enamikul spordialadel on võimsus vajalik kiirenduseks, et saavutada võistluskiirus ja seejärel võimsusvastupidavus kiiruse säilitamiseks.

Kiirus määratakse suurel määral geneetiliste (pärilike) omadustega ja sõltub sportlase lihaskompositsioonist, mis tähendab, et määravaks on kiirete ja aeglase lihaskiudude vahekord töötavates lihastes. Mida suurem on kiirete lihaskiudude osakaal, seda kõrgem on reageerimiskiirus ja võimsam lihaskontraktsioon. Kiirete ja aeglase lihaskiudude suhe ei muutu palju küpsemisel ja treeningu mõjul, aga sõltuvalt treeningumõtjudest lihasrakud muutuvad tugevamaks ja vastupidavamaks.

Vaatamata sellele, et kiirusvõimekust seostatakse geneetiliste iseärasustega, on ta ka treeningu mõjul arendatav. Isegi need noored, kel puuduvad sünnipärase eeldused kiiruslikuks tegevuseks, võivad spetsiaaltreeninguga oluliselt parandada oma kiirusvõimekust. Tulevastel sportlastel on väga tähtis kiiruse arendamisele pöörata tähelepanu juba varases nooruses.

Jooksukiirus, reaktsioonikiirus ja jalgade liigutamise sagedus paranevad kvalitatiivselt juba alates viiendast eluaastast ja saavutavad täiuslikkuse küpses eas.

Kiirusvõimed sõltuvad järgmistest põhiteguritest:

1. liigutuste tehnika täiuslikkusest (n-ö kiiruslikust tehnikast, heast lödvestusoskusest)
2. liigutusi juhtivate närvikeskuste erutuvusest ja närviprotsesside liikuvusest ning koordinatsioonist.
3. tahtepingutusest, -konsentratsioonist
4. lihaskiudude tüübist (kiirete ja aeglaste lihaskiudude suhtes lihastes)
5. lihaste elastsusest ja viskoossusest
6. energiavarudest lihastes ja nende mobilisatsiooni kiirusest
7. maksimaalse ja kiirusjõu tasemest

Võimsust on samuti kiirusega seotud, kajastades jõu rakendamist ajas (tavaliselt võimalikult maksimaalset jõudu võimalikult lühikeses ajas).

Selleks et kiirusvõimet efektiivsemalt arendada, on meil vaja teada, millest sõltub kiirus kui liigutuslik ehk kehaline võime. See sõltub:

- närviprotsesside liikuvusest
- lihaskiudude tüübist ja nende protsendist lihases
- maksimaalse ja kiirusliku jõu tasemest
- energiavarudest lihases
- lihaste elastsusest
- tahtepingutusest
- tehnika täiuslikkusest.

Kahtlemata on kiirusvõimete kompleksse täiustamise kõige efektiivsemaks vahendiks võistlusharjutuse sooritamine maksimaalse või sellele lähedase kiirusega. Selline moodus esitab aga organismile äärmiselt suuri nõudeid ja head valmisolekut. Seepärast on vaja esmalt luua eeldused kiiruse avaldumiseks, alles seejärel kasutada maksimaalseid kiirustreeningu režiime.

Sportlikule treeningule on iseloomulikud neli spetsiifilist kiirustöö režiimi, milleks on:

- reaktsioonikiirus
- stardikiirendus
- maksimaalne kiirus
- kiiruslik vastupidavus

Vehkleja ettevalmistuse alused.

Võistlusseisu õpetamine, jalgade töö.

Vehklemise põhiasendiks on võistlusseis. See asend on alus, mis annab vehklejale ründe-, kaitse- või vasturünnaku tegemiseks vajaliku liikuvuse. Üldiselt rääkides on kaks koolkonda, mis lähenevad samale teemale kahe erineva nurga alt. Klassikaline vehklemiskoolkond õpetab võistlusseisu erilise rõhuga sirgetel joontel, sümmeerial ja esteetilisel tasakaalul. Teised koolkonnad otsustasid eemalduda klassikalistest joontest ja omandada loomulik, otsevaatega võistlusseis. See tähendab, et vehkleja õlad ja puusad on mugavas asenduses, suunatud loomulikult otse ette. Kuigi see võistlusseis toetab loomulikku liikumist rajal, säilitab ta siiski kõik fundamentaalsed elemendid: kannad samal joonel; kandade vaheline kaugus võrdub umbes õlgadevahelise kaugusega; põlved kergelt kõverdunud; puusade keskelt tõmmatud kujuteldav joon langeb kandadevahelise kauguse keskele (ka keha raskuskese); kehahoiak võib olla vööst mõne kraadi võrra ettepoole kallutatud (pange tähele: puusad jäävad samale asendile); õlg, puus, põlv ja pahkluu põrandaga ristlõikelises joones; eesmine küünarnukk torsost peopesa võrra eemal. Ainus erinevus on nüüd neljakümne viie kraadise nurga all ettepoole suunatud tagumine jalg ning õlad ja puusad on loomulikult ettepoole suunatud.

Kuna jalgade töö kaasaegses vehklemises kipub katma raja kogupikkust suurel kiirusel, kohandati lõpuks võistlusseisu vajadusele sobivaks. Nähtavasti võeti eeskuju espadronist ja nii floreti- kui ka epeevehklejad soovisid olla sama kiired kui espadroni vehklejad. Vehklemismaailmas on üldteada tõsiasi, et espadroni vehklejad liiguvad rajal kiiresti. Üks faktor, mis loob vehklemisrajal suurenenud liikuvust on torso loomulik ettepoole suunatud asend.

Tehke võistlusseisus kolm kuni neli sammu tagasi nii kiiresti kui saate, seejärel kohe kolm kuni neli sammu edasi. Kui te suudate sujuvalt taganeda ja koheselt ettepoole liikuda, ilma suurema pausita ja tasakaalu kaotamata, olete tõenäoliselt hästi tsentreeritud ja liikuv.

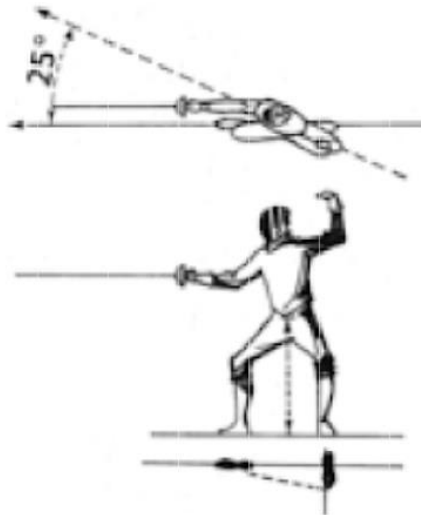
Võistlusseis on osa vehklemise baaselementidest koos relvaasendi, keha liikumise ja relva liikumisega. Loomulikkus võistlusseisu puhul toetab liikumisvabadust rajal, lubab lihastel reageerida sobiliku kiirusega ning see stimuleerib ka loomulikkust jagade töös.

VÕISTLUSSEISU ÕPETAMINE

Võistlusseis on rajal kõigi jala ja keha liikumiste kõige otstarbekam alustamise ja lõpetamise asend. See tagab kõigi liikumiste jaoks soodsad tingimused ja seda iseloomustavad järgmised kriteeriumid:

- Kannad on asetatud ühele joonele
- Keharaskus on võrdselt mõlemal jalal
- Õlgade ja vaagna asetus vastavalt jalgade asendile (kannad ühel joonel)

Eesolev jalg on asetatud täisnurga all, umbes õlgade laiuse kaugusel tugijalast. Õlgade ja vaagna rotatsioon on umbes 25° . Kõrvalekalded sellest vehklemisasendist edukate vehklejate poolt on tingitud taktikast või biomehhaanikast, kuid sageli on anatoomiliselt või füsioloogiliselt kaasnevad ja neid ei peeta ilmtingimata valedeks.



Vehkleja võistlusseis

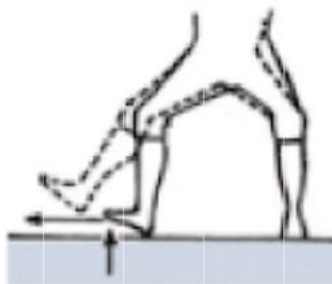
Näiteks eesoleva jala asend täisnurga all tugijala keskme suhtes on tasakaalu suhtes kõige soodsam asend. Keha raskuskeskme asukoht sõltub jalgade kaugusest vehklemisasendis, jala paindest hüppeliigeses, puusades ja põlvedes ning torso kaldest. Tüüpilised variatsioonid, peale kirjeldatud asendite on kõrge/kitsas ja sügav/lai positsioon. Võimalik on liigutada keha raskuskeset ettepoole (rünnakuasend).

Võistlusseis pole staatiline element, kuid on hädavajalik vabadeks ja kiireteks liigutusteks ning seetõttu peaks see olema nii loomulik kui võimalik.

JALGADE TÖÖ

Matši käigus kasutab vehkleja liikumise erinevaid vorme. Need on peamiselt sammud, hüpped, väljaasted ja sööstrünnakud; vähem sagedamini kül-, vertikaal- või pöördelised liikumised.

Samm edasi sooritatakse võistlusseisust samaaegselt tugijala ära tõukamisega ja eesoleva jala ette suunamisega. Eesoleva jala liikumine algab varba tõstmisega, liikumine toimub üle kannal.



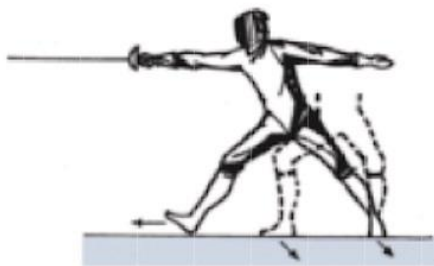
Samm edasi

Samm tagasi algab samaaegselt eesoleva jala paigalt tõukamisega ja tugijala tahapoole suunamisega ning lõpeb eesoleva jala tahapoole tõstmisega. Taktikaliselt on võimalikud ka muud variatsioonid.

Edasi ja tagasi sammul, õppides põhitehnikat, on vähemalt üks jalg maaga ühendatud; võitluslikus olukorras vahelduvad ulatus, kiirus ja rütm pidevalt. Mõnedeks variatsioonideks on ristsammud, külgsammud, hüpped, rishüpped ja topeltkiirusega tehtu, mida võib sooritada ette- ja tahapoole.

VÄLJAASTE JA SÖÖSTRÜNNAK

Väljaaste on kõige sagedamini kasutatav rünnaku liigutus. Paigalt liikumine tehakse tagumise jalaga (tugijalaga). Tugijala horisontaalsest ja vertikaalsest tööjõust tulenev jõud jääb torke ajal kehtima, võrreldes eesoleva jala jõu suurenemisega, mis sisaldab põrandalt paigalt-tõuke etappi ja hoo etappi.



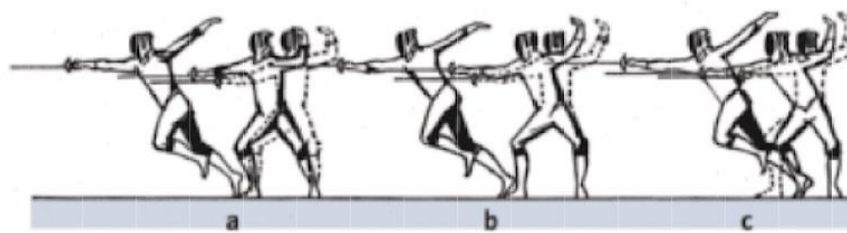
Väljaaste

Paigalt-tõuke kestel rakendatud jõu kogus määratleb torkesoorituse kiiruse ja ulatuse. Keha raskuskeskme liikumise kaard varieerub kõrguses, sõltudes jõu suunast ja mahust; torso asend varieerub ettepoole kaldumisest vertikaalselt seismiseni, isegi kergelt tahapoole kaldumiseni. Torkesooritused varieeruvad pikkuselt.

Torke soorituse maksimaalne pikkus on tingitud anotoomilistest-füsioloogilistest omadustest (painduvus). Relvastamata käe liikumise peamine eesmärk on tasakaalu hoidmine ning seda teostatakse ülevalt alla/taha. Selle viimases staadiumis fikseeritakse torke sooritus seistes kindlalt tugijala tallal, eesolev jalg katkestab ettepoole liikumise.

Võistlusseisu tagasimineku toimub painutades tugevalt tugijalga ja samal ajal eesoleva jalaga paigalt liikudes tõstes seda taha või kõverdades sama-aegselt mõlemaid jalgu hüppeliigutusega.

Sööstrünnak on võistlusseisust paigaltstardi laadne kiire ettepoole liikumine. Sööstrünnakut eristatakse selle järgi, kuidas keha raskuskeset nihutatakse ettepoole. See toimub kas mõlema jalaga ära tõugates, võimsalt torsot ettepoole tõugates või (harvemini) tõmmates eesolevat jalga tagasi. Peale äratõuget viiakse tugijalg ristsammuga ette. Sammude katkestamine taastab tasakaalu.



Erinevad variandid sööstrünnakust

Distantsti olulisus ja harjutused distantstitunnetusele

Kui vehkleja tunnetab hästi distantsti ja saab aru milline tegevus on antud distantsti jaoks sobiv, siis suure tõenäosusega sooritab ta torke.

Distantsti valiku puhul on oluline kaugus vastase tabamispirkonnast. Mõned piirkonnad (nagu käsi) on palju lähemal kui teised (nagu tugijalg). Epees on oluline tunnetada kahte distantsti: distantst oponenti käeni ja distantst oponenti torso ja eesoleva jalani.

Oponenti käsi ja käevars on lihtsa jalatöö kaugusel, nagu samm edasi või lühike torkeliigutus (lühike väljaaste). Ometi on käsi väga hästi manööverdatav ja käekaitsega kaitstud, nii et rünnakud oponenti käele luhtuvad sagedamini, kui õnnestuvad. Torso, reie ja külje sügavamaid sihtmärke on kergem tabada, kuid selleks on vaja oponentile lähemale pääseda või rünnakut on vaja teha mitme tempoga. Mõlemad variandid suurendavad võimalust, et vehkleja jääb oponenti vasturünnaku alla. Seega kaugema tabamispirkonna ründamisel on risk suurem.

Oletame, et vehklemisfraasi alguses, on mõlemad vehklejad torke sooritamiseks teineteisest liiga kaugel. Torke sooritamise võimalust ei teki enne kui distantst väheneb ühele kahest sobivast distantstist (lähem või kaugem tabamispirkond). Vehkleja, kes põhjustab distantsti vähenemise või kes suudab vastase rünnakule kiirelt reageerida – sooritab suure tõenäosusega torke.

Vehkleja võib distantsti vastasega vähendada kahel viisil:

- 1) Liikudes aktiivselt sammudega edasi.
- 2) Mitte taganeda vastase edasiliikumise puhul.

Kui vehkleja teeb kas või ühe sammu distantsti vähendamiseks, võib oponent vastata kolmel viisil:

- 1) Oponent võib liikumatuna seista vehkleja ja distantst väheneb lähema sihtmärgini (käsi/käevars).
- 2) Oponent võib liikuda edasi ning distantst väheneb kaugema sihtmärgini (torso/keha).
- 3) Oponent võib liikuda tahapoole ning distantst ei vähene.

Kombineerides mõlema vehkleja valikuid liikumisel ettepoole, tahapoole või paigal seismisel, annab see kokku üheksa võimalikku liikumise kombinatsiooni kahe vehkleja vahel. Me saame eirata neid situatsioone, kus sobiva distantsti võimalust ei teki (näiteks kui mõlemad vehklejad seisavad paigal). Kuna me tahame, et meie vehklejad oleksid distantsti kontrollimises ennetavad, siis võime eemaldada ka need olukorrad, kus meie vehkleja seisab paigal ja oponent liigub esimesena.

See jätab vehklejale ja tema oponentile neli erinevat jalgade töö kombinatsiooni:

- Vehkleja liigub ettepoole ja oponent seisab paigal.
- Vehkleja liigub ettepoole ja oponent liigub tahapoole.

- Vehkleja liigub ettepoole ja oponent liigub samuti ettepoole.
- Vehkleja liigub tahapoole ja oponent liigub ettepoole.

Mõned näited harjutustest distantsitunnetuse arendamiseks (ilma relvata):

- Üks vehklejatest on juhtiv pool (sammud edasi või tagasi) ja teine hoiab temaga distantsi. Juhtiv pool saab mängida tempoga, ehk kord liikudes aeglase ja kord kiire tempoga.
- Üks vehklejatest on juhtiv pool ja teine hoiab temaga distantsi. Juhtiva poole eesmärk on vastane meelitada sobivale distantsile ja siis teda väljaastega torgata. See vehkleja, kes distantsi hoiab, peab väljaaste korral sammu tagasi tegema ja vastama omakorda väljaastega. Tempo muutused.
- Distantsi hoidmine ja märguande peale rünnaku sooritamine. Üks vehklejatest on juhtiv pool ja teine hoiab temaga distantsi. Kui juhtiv pool annab käega märguande (näiteks avab peopesa), siis teine sooritab selle peale väljaaste või samm edasi väljaaste (torkekäsi suunatud peopesa suunas). Tempo muutused.

Alguses teha harjutusi valdavalt ilma relvata, hiljem juba lisada relvaga tegevused. Et lisaks distantsitunnetusele areneks ka reaktsioon ja koordineerimine, siis võib harjutuste puhul kasutusele võtta ka tennisevallid.

Vehklemistehnika - õpetamise metoodika, põhirünnakud

Põhialused ja õpetamismeetodid tehniliseks treeninguks

Vehklemise tehnilise treeningu põhialused ja õpetamismeetodid on enamustes vehklemisalastes raamatutes põhjalikult välja toodud. Soovitused tehnilisteks juhendamisteks on pakutud lugematutest kontseptsioonidest ja varieerimisvõimalustest, mis on edasi antud vähem või rohkem traditsioonilisel viisil või tuletatud laiaulatuslikest spordi tehnilistest arusaamadest.

Pole olemas mõistlikku alternatiivi põhimõttele, et tehnilist juhendamist tuleb läbi viia hoolikalt ja järjepidevalt. Kuid üksluine mehhaaniline toimimine samades tingimustes pole mõistlik, vaid pigem varieeruv sooritus, mis sõltub olukordadest ja tingimustest milles võitluslikud tegevused aset leiavad. Võime kohaneda põhiliste tehniliste elementide sooritamisega vastavas võitluslikus olukorras ja neid edukalt lõpule viia, on oluline liigutuste individuaalseks ja olukorrast sõltuvaks täideviimiseks.

Paljud soovituslikud õpetusviisid on rakendanud lineaarse tõusu meetodit:

- Harjutamine lihtsustatud tingimustes ja koos abilisega.
- Harjutamine üldistatud, mitte ebakorrapärastes tingimustes.
- Harjutamine varieeruvates tingimustes, kusjuures ettetulevad muutused on tuttavad või etteaimatavad (prognoositavad).
- Harjutamine varieeruvates (olukordlikes) tingimustes, kusjuures tingimused on vehklejale tundmatud või mitte etteaimatavad.

1. Põhioskuste omandamise õppeetapp (põhistruktuur)

1. Õppeetapp – liigutuste jada omandamine.
2. Õppeetapp – liigutusoskuse arendamine peamise tähelepanuga liigutuse kiirusele.
3. Õppeetapp - oskuse ühtlustamine, pöörates erilist tähelepanu liikumiskiiruse säilitamisele ja tabavuse arendamisele.

2. Liikumisoskuse varieeruvuse omandamise õppeetapp

1. Õppeetapp – Erinevate liikumisoskuste ühendamine liikumisjadaks.
2. Õppeetapp – Liikumisoskuse ühtlustamine olukorra muutmisega enne liigutuse sooritust.

3. Õppeetapp – varieeruvuse laiendamine

1. Õppefaas – plastilise liikumisoskuse omandamine, võime kiiresti reageerida vastase ootamatutele tegevustele. „Oskuse omandamine“.

PÕHIRÜNNAKUD

Põhirünnakud on rünnaku tegevused, mida sooritatakse mitteründavate oponentide vastu ilma vahetu seoseta eelmise rünnakuga või kaitsetegevustega. Rääkides süsteemselt, põhirünnakud jagunevad järgnevalt: otserünnakud, ülekandega rünnakud ja tegevusega relvale rünnakud (avalöögid, haarded ja libisemised mööda tera).

Epeevehklemise iseärasused nõuavad, et põhirünnakuid sooritatakse otse, vastutorkena, nurga alt või visates. Sihtmärgi suurus epees nagu ka eelistatud osa sihtmärgi alast (käsi, reis) määravad tingimused põhirünnakute väga erinevateks kasutusteks. Üks eripära tuleneb asjaolust, et vasturünnakuid ehitatakse üles iga põhirünnaku vastu. Seepärast on kõrge kontsentratsioon vajalik iga tegevusolukorra kestel.

Lisaks nõuab iga otserünnak hoolikat, keskendunud ja hoolsat ettevalmistust. Vältida tuleb otserünnaku kestel läbi vasturünnaku torke kirja saamist. Seetõttu on oluline, et relva ja relva käe liikumise amplituut hoitakse minimaalsetena, et pakkuda oponentile väga väikest sihtmärgi ala vasturünnakuteks. Epeevehklemises saab põhirünnakuid vasturünnakuna kasutada järgmistes olukordades:

- Käele, reiele, kerele ja jalgadele sobiva distantsi hetkel (distantsi vähenemine).
- Tabamispirkondade avanemisel, nt relvastatud käe tõstmine ja langetamine.
- Vahetamisel ühelt liikumissuunalt teisele, nt väljaastest võistlusseisu tagasi tulekul
- Hetkel kui ettevalmistuslik tegevus lõpeb ja vehkleja taandub aluspositsioonile
- Kui tera liikumised ja jalgade töö toimuvad samaaegselt

Palju tähelepanu tuleb pöörata ettevalmistuslike tegevuste treenimisele, mille eesmärgiks on erinevate olukordade loomine. Kõige kasulikum meede ja kõige sobivam hetk põhirünnaku alustamiseks tuleb luua pideva liikumise kaudu.

Et orienteeruda paremini erinevate võimaluste vahel, mis epeevehklejale suuremas ja tabatavas sihtmärgi alas tekivad, on kõige soovituslikum keskenduda teraotsale ja oponenti käekaitsele. Võistlusseisus on teraots samal kõrgusel vastase käekaitsega ja ähvardab tema kätt.

Täpne torge erinevates võitlusolukordades, suurepärase koordineerimise ja jalgade töö ja relvategevuse vahel, korralik tempo, suur kiirus ja sobivad lahendused on olulised põhirünnakute edukaks kasutamiseks.

OTSERÜNNAKUD

Otserünnakuid sooritatakse mitteründavate oponentide vastu, ilma oponentide relva puutumata ja seda asjasse segamata. Edukaks torkeks tuleb valida lühim, otseseim tee sihtmärgini.

Otserünnakus sagedasti rünnatud alad on käsi, keha (eriti ülakeha) ja jalg (labajalg, põlv ja reis).

Rünnakuid sooritatakse otsetorkega, nurga all torkega, vastutorkega või nii nimetatud visketorkega (tera läheb vastava liigutuse ajal õhus paindesse).

OTSERÜNNAKUD KEHALE

Need on edukad ainult kõige üksikasjalikuma ettevalmistusega. Sihtmärgi ala suurus pakub torkeks soodsaid tingimusi ja nõuab teraotsa suunamisel vähem täpsust kui kätte torgete puhul. Torkele kehale suunatakse kas ette, küljele või tagaosale ja need sõltuvad võitlusolukorrast. Ettevalmistava tegevuse faas lõpeb tavaliselt käele suunatud rünnaku simulatsiooniga, millele järgneb siis otserünnak kehale.

Nii öelda õõtsuvaid liigutusi peaks otserünnakus kehale koos eelnevate petteliigutustega vältima, kuna selline tegutsemine annab võimalusi vasturünnakuks.

Manööverdamise abil sunnitakse oponent asendisse, mis paneb ta ebakorrektselt tegutsema, võimaldades vasturünnakuid. Otserünnakud kehale viiakse lõpule valdavalt samm edasi väljaastega või sööstrünnaku abil. Tulemuslikud manöövrid rünnaku ettevalmistamiseks on järsud rütmi ja suuna muutused. Tänu suuremale tabamispiirkonnale on võimalik keskenduda rohkem distantsele ja tempole. Kuid see on tulemuslik ainult väga hea käe ja jala koordineerimise puhul.

Olukord on kehale suunatud rünnakuteks sobiv, kui keha on väljaaste või sööstrünnaku kaugusel ning vastase tera loobub segadusse ajava käitumise tõttu valitud rünnaku liinist ning seega ei ohusta ründaja relvakätt. Otsetorge on põhitreeningu oluline element ja on üheks treenituse taseme hindamise kriteeriumiks.

Kehale suunatud rünnakuid kasutatakse:

- Kui oponenti relvakäe liikumise amplituut on nii suur, et käele suunatud rünnakud muutuvad keeruliseks, või kui oponent, vastuseks relvakäele suunatud petterünnakutele, viib käe madalale, et seda tera manöövritest eemal hoida.
- Vehklejate vastu, kes reageerivad käele suunatud petterünnakule sihtmärgi eemale tõmbamisega või kes võtavad kaitseid hästi keha lähedalt.
- Viimastel sekunditel, kui ollakse kaotusseisus. Sellistes olukordades peavad rünnakud olema eriti jõulised.
- Vehklejate vastu, kes hoiavad oma relva väljaspool tavapärasest asendit. See on eriti tüüpiline neile, kes vehklevad pika käepidemega. Siin võib kehale suunatud üllatusrünnak tingida oponenti õigeaegse tagasi tuleku välisest asendist asendisse, kust sooritada vasturünnakut.

METODOLOOGILISED SOOVITUSED KEHALE SUUNATUD OTSERÜNNAKUTE TÄIUSTAMISEKS

- Põhinõuded kehale suunatud otserünnakuks on plahvatuslik, hästi ettevalmistatud, äkiline lõplik torge, mis tuleb sooritada kõhkluseta.
- Rünnakute hoolikas taktiline ettevalmistus on väga oluline. Sellele tuleks treeningprotsessi vältel pühendada palju aega.
- Kindla torkeasendi omandamiseks on vajalik harjutada otserünnakuid kõigi asendite ja relvaasendite vastu. Nurk, mille tulemuseks on "käekaitse-paremal ja teraotsa-vasakul-

hoid" , on oluline sihtmärgi tabamisel. Vasakukäelised eelistavad sihtpunktina õlga, kuna see lubab neil kaitsta omaenda õlga väljast tulevate torgete eest, hoides rannet rohkem paremale poole.

- Kuna kehale suunatud otserünnakud tulenevad kaalutletud distantsiga petterünnakutest relvakäele ning teed kehani saab ületada ühtse jalgade töö või sööstrünnaku abil, tuleks harjutused treeningprotsessi kestel läbi viia samade tingimuste alusel. Torke suunamisel tuleks vältida rünnaku sirgjoonest kõrvale kaldumist.
- Iga nurga all lõppev torge algab sirge torkena. Liigutuse visualiseerimise omandamisel kehtib järgnev järjekord: moodusta nurk ning seejärel teosta jalgade töö. Võitlusliku tehnika omandamiseks treenitakse olukorrast sõltuvalt käe ja jala liigutuste vahelist koordinatsiooni ja nurga moodustamist:

1. Käe väljasirutus ja paigal seistes nurga moodustamine, millele järgneb torge.
2. Käe väljasirutus ja samaaegselt torke tegemisega nurga moodustamine.
3. Käe väljasirutamine ja nurga moodustamine torke viimases staadiumis.

Treeningprotsessis tuleks rünnakuid alati ettevalmistada erinevate avamistega ja varieeruvatel tingimustel. See tagab võistlustel torke vajaliku varieeruvuse ja elava suuna. Kehale suunatud rünnakud on vajalikud nende lihtsa tehnilise toimimise iseloomu tõttu ning need tuleks varakult lisada treeningprogrammi.

Individaaltund

Tund (ka individaalne tund) on treeneri individualiseeritud juhendamine vehklejaga. Nii on treener sõltuvalt ülesannete erinevast sisust nii partner, oponent kui õpetaja. See toob treeningu individualiseerimise protsessile kasu, mida ei saa isegi võrrelda hea partnertreeningu või võistlustega. Kuid tuleb märkida, et treener saab korraga töötada vaid ühe vehklejaga, seevastu peavad teised treenima suhteliselt omapäi.

Seepärast tuleb hoolikalt kaalutleda, kui tunnid on vajalikud, millist treeningu sisu saab ainult tunniga edasi anda, millal nad on kasulikud ning millal saab samad eesmärgid sama hästi realiseerida ka grupi juhendamisel harjutuste selgitamisel, ilma partnerita, abivahenditega, partnertreeningu ja koolituse mitmete viiside ning treeningmatšidega. Eratund on tundi võtvale vehklejale alati midagi erilist. Üks-ühele tund treeneriga ei tohiks kunagi olla iseenesest mõistetav või isegi „nõudmisel teenus“.

TUNNI EESMÄRGID JA OTSTARVE

Peaaegu kõiki eesmärke saab spetsiifilises vehklemistreeningus tundide abil katta.

Peamised kesksed punktid on:

1. Võitlustegevuste elementide tehniliste ja taktikaliste detailide omandamine ja treenimine, nagu ka võitlusolukordade hindamine ja arendamine.

Täpsed kriteeriumid on:

- Peaaegu ennustamatu kriteeriumide muutus.
- Väiksemad muutused relva asendis ja surves või relva käe erinevates liikumisamplituudides.
- Kindlad hoiakud või liigutused, mis viitavad võimalikele järgnevatele tegevustele.
- Osavus liikumise arengus kindlate või arenevate olukordade kestel, muu hulgas.

Vehklejal peaks olema mentaalne ja motoorne arusaam nendest võitlust määravatest keerukustest. Kui ta saab sellega treeneri abil hakkama, on see aluseks tema jätkuvaks arenguks ja tema tulemuslikkuseks partnerina partnerharjutuste kestel. Ta suudab seega suunata omaenda treeningut ja märgata võistlusel oma vigu.

2. Vigade leidmine ja soovitud nende kõrvaldamiseks

Treener on sageli võimeline märkama kindlaid vigu ja nende põhjusi kiiremini leidma. Siin saab treener tugineda oma kogemusele vehklejana. Tulemuseks on abinõude ja meetodite kindlaks määramine, mille abil edaspidises treeningus neid vigu kõrvaldada.

3. Suhtlus vehkleja ja treeneri vahel

Edasijõudnud vehkleja jaoks tähendab tund taktikalist suhtlust vehkleja ja treeneri vahel. Ühistreeningus arendatakse välja ja proovitakse järele alternatiivseid lahendusi. Lisaks on tunni eesmärk sundida vehklejat pidevalt laiendama oma tegevuste repertuaari.

4. Treeningu kesksete punktide juurutamine.

Pole võimalik lahendada treeningu keskset punkti pooletunnise tunni kestel, ometi on oluline olla instruktiivselt tulemuslik, näiteks sõlmpunktides:

- Hea treeneri jaoks on suhteliselt lihtne taastada vehkleja enesekindlust ja kindlust, andes tundi peale läbikukkumisi treeningul või võistlusel, valides kindlaid elemente ja harjutusi, nagu ka jagades kiitust ja julgustust.
- Kui treeningu kestel on kalduvusi „ülbuseks“ ja hoolimatuseks, võib treener juhtida tunnis tähelepanu vigadele ja puudujääkidele, saates nii meeldetuletuse objektiivsuseks.
- Mõnedel vehklejatel aitavad võistluseelsed tunnid teataval määral vähendada ärevust või muuta tegevusetus aktiivsuseks.

Üldiselt pole treeneri ja vehkleja vahelise tunni hariduslik ja emotsionaalne väärtus mingil juhul madalam ükskõik millisest treeningvormist. Tundi ei tohiks kunagi vaadelda kui karistusvormi, vaid kui esiletõstmist. Selle hariduslik väärtus ei seisne selles, et „kui sa ei treeni hoolikalt, siis paneme su tunnis paika“, vaid pigem „kuna sa oled treeninud nii kõvasti ja arenenud nii tublisti, saad sa tunni!“

Ainult need vehklejad, kes on nähtavalt keskendunud oma treeningule teistes treeningvormides, saavad eratunni.

Sõltuvalt ülesandest, eristatakse tunde tehnikale, taktikale ja võitlusele suunatud ettevalmistuse alusel.

Tunnid tehniliseks ettevalmistuseks püüavad arendada võimet sooritada vehklemistegevusi ja nende kombinatsioone nende esinemisjadas, arenevate olukordade kestel.

Tunnid taktikaliseks ettevalmistuseks on ette nähtud võimaldamaks vehklejal edukalt realiseerida strateegilisi eesmärgi avastamise, maskeerimise ja manööverdamise teel.

Võitlusele suunatud ettevalmistuse tunnid treenivad võitlusmomentide ettevalmistust ja kiiret otsustuslikkust (reaktsioon, refleks).

Peale selle saab tunde kasutada paljude muude ülesannete lahendamiseks (nt soojendustund, võistluse ettevalmistus tund, sportliku suutlikkuse tund, eksami tund, koolitustund jne).

TUNNI KORRALDUS JA ÜLESEHITUS

Tunnid kestavad tavaliselt 20-50 minutit. Järgnevad juhised individuaalseteks variantideks on treeningkoormuse testimise tulemus:

- Tehniliseks ettevalmistuseks: 20-30 min koos 3-5 lühikese pausiga taastumiseks ja kommentaarideks.
- Taktikaliseks ettevalmistuseks: 20-30 min koos 3-5 lühikese pausiga.
- Võitlusele suunatud ettevalmistuseks: 2-3 5-10 minutilist tööfaasi koos vahepealsete 3-5 minutiliste pausidega.

Oma põhistruktuuris vastab tunni ülesehitus sellega treeningüksusele. Kerge, konkreetne 2-3 minutiline soojendus rutiinsete harjutustega keskendub just vabastamisele ja parandab keskendumist. Soojendus tehakse enne tundi, kas iseseisvalt või koos partneriga.

Siis järgneb põhiosa ülesande instruksioon. Treener selgitab tunni eesmärgi, harjutatavaid ülesandeid, elemente või kombinatsioone ning tingimusi nende sooritamiseks. Seda tehakse lühikese ja täpse kõne abil. See sisaldab treeneri tegevuse määratlemist, tema alg- ja lõppasendeid, relva käe erinevaid liikumisi, teiste hulgas, nagu ka põhitegevused.

Vehkleja peaks algusest peale teadma kas ta peab kokkulepitud tegevustest, 2-3 valikust või mitmetest teadmata tegevustest osa võtma. Vastavalt katkestuste või pauside kestel määratakse uusi ülesandeid, tehakse ettepanekuid ja parandusi. Tööfaasi ei tohiks selgitustega segada. Piisab, kui kasutada kokkulepitud žeste, märke või väikseid suulisi märkusi info edasi andmise eesmärgil.

Tund peaks lõppema kerge aeglustus faasiga, koos rutiinsete, hästi toimivate harjutustega. Tunni lõpus peaks vehkleja treenerit tänama.

TREENERI TEHNIKA TUNNI KESTEL

Loetletud ülesanded nõuavad treeneripoolset head, spetsiifilist ettevalmistust. Eeldatakse, et tundi andev treener on kursis kaasaegse vehklemistehnikaga ning töötab regulaarselt oma oskuste täiustamise kallal. Tal on võime luua ja varieerida erinevate taktikaliste olukordade vahel.

Ta loob võitlusmomente äkiliste, kiirete tegevuste ja üleminekute abil kaitsest rünnakule ja vastupidi ning nõuab vehkleja pidevat tähelepanu. Igaüks, kes ei oma neid võimeid ja oskusi, ei peaks tunde andma, kuni ta on täiustanud oma enda oskusi.

Kahju, mida halb tund võib põhjustada, on suurem, kui igasugune võimalik kasu. Treener kasutab ise tunni kestel spetsiaalset treeneri tehnikat, et püsivalt sooritada rünnaku ja kaitse toiminguid, säilitada ülevaadet vastavatest olukordadest ja märgata vigu, mida vehkleja teeb ning mitte väsida liiga kiiresti.

Treeneri põhiasendis on tema jalad kergelt kõverdatud ja sammuasendis, ühe jala pikkuse ruumiga nende vahel. Raskuskese jaotub võrdselt mõlemale jalale ja kergelt ettepoole. Relva käsi on kergelt painutatud, relv on vehkleja relvaga samal kõrgusel. Relvatu käsi ripub vabalt, pooleldi paindes.

See asend on mugav, vaba ning võimaldab vaba ette- ja tahapoole liikumist, ristsamme ja jooksmist.

Treener kasutab rünnakuks lühitorkeid või mingit lühikest sissejuhatust.

Kuid kindlate ülesannete sooritamiseks on ka vaja veidi vehklemisasendis töötada nagu ka sooritada tõelisi rünnakuid väljaaste või sööstrünnaku abil. Igal treeneri liigutusel peab olema kindel mõte. Rutiinsetest rütmidest, mida enamasti sooritatakse harjumispäraselt ilma kindla eesmärgita, on vehklejale vähe kasu. Ta harjub nendega ära. Sellel võib olla võistlustel vastupidine efekt.

Peale süstematiseeritud vehklemisalaste teadmiste jagab treener tunni kestel ka isiklikku nõu, oskusi ja kogemusi. Reeglina saab ta päriselt luua ainult selliseid võitlusmomente, milliseid ta on vaadelnud, analüüsinud ja ise päris võistlusel järele proovinud. Vehklemisklubides, kus on palgatud mitu treenerit, peaks olema loomulik üksteisega nõu pidada, üksteist aidata ja võimaluse korral vahetada tunde. Treener, kes ei harjuta regulaarselt, jääb maha.

Iga treener samastub kindlat tüüpi vehklejaga. Seda on tähtis tähele panna, kuna sellel võib olla nii positiivne kui ka negatiivne mõju võrdselt heale teineteise mõistmisele treeneri ja vehkleja vahel. Mitte iga vehkleja ei peaks üle võtma treeneri vehklemisviisi. See on niisama raske, kui mitte lausa võimatu, kopeerida teise vehkleja õpetliku stiili kindlaid iseärasusi. Kuigi see võib olla näiliselt edukas, puuduvad nüansid, olukordade ja momentide olemus. Kogemuse vahetus ja pidev töö endaga on eeltingimusteks olla treener, kes annab oma vehklejatele eratunde. Kombelisuus, vastastikune teineteise mõistmine ning treeneri ja vehkleja vaheline usaldus, nagu ka optimism, loovad aluspinna edukaks tunniks.

Ohutuse tagamine treeningutel

Eesti Vehklemisliidu poolt kehtestatud ohutusreeglid:

- Vehklemisülikond koosneb vehklemisjakist ning vehklemispükstest (edaspidi: jakk ning püksid).
- Vehklemisülikond, koos põlvikute ning vehklemiskindaga (edaspidi: kinnas), peab katma kogu keha.
- Vehklemisülikond ning alusvest peavad pidama torkesurvet 800N (juuniorid ja täiskasvanud). D-, C- ja kadettide vanuseklassi sportlastel peab varustus pidama torkesurvet 350N.
- Jaki lukk ning kõik nõöbid peavad jääma kogu matši vältel suletuks ning ei tohi matši käigus avaneda.
- Jakk peab katma võistlusseisus sportlase pükse.
- Põlvikud peavad ulatuma pükste alla ning ei tohi matši käigus alla kukkuda.
- Kinnas peab katma umbes poole varustatud käe küünarvarrest ning väljasirutatud käe korral katma varrukat.
- Maski näo osa peab olema kaetud metallvõrguga, milles ei esine suuri auke (aukude vahe ei tohi olla suurem kui 2,1 mm).
- Maski krae peab pidama torkesurvet 1600N (juuniorid ja täiskasvanud). D-, C- ja kadettide vanuseklassi sportlastel on lubatud võistelda ka 350N vastupidavusega maskidega.
- Jäik rinnakaitse on naistele kohustuslik, meestel kubemekaitse vabatahtlik.
- Sportlase nimi jaki seljaosas ei ole kohustuslik, lubamatu on aga vale nimi seljal.

Olulised meelepead treeningutel:

1. Vehklemisel tuleb alati kanda maski, jakki, pikki pükse ja kinnast.
2. Relvi tuleb alati käsitleda lugupidamise ja teadlikkusega. Need pole mänguasjad. Relva suunatakse teise inimese poole ainult siis, kui see inimene on täiesti maskistatud ning valmis vehklema või harjutama.
3. Vehklejad peavad olema alati maskistatud, kui relvad on tõstetud, teraots ettepoole suunatud. See tähendab igasugustel juhtudel, tegevuse arutlemine ja harjutamise kestel kaasa arvatud.
4. Vägivaldsed vehklemistegevused pole lubatud. Vehklejad peavad ründama nii, et oponent ei saa piitsutamise või tera tugevate löikeliigutuste tõttu vigastada. Kui te ei suuda sooritada nn visketorget (*flick'i*) korralikult, ärge tehke seda. Ärge tekitage keha kontakti ega kasutage relvastamata kätt oponenti vastu. Ärge keerake oma selga oponenti poole.

5. Lõpetage koheselt vehklemine, kui te arvate, et midagi on valesti või kui teie oponent taandub ja viibutab relvastamata kätt või annab muud moodi märku, et ta soovib lõpetada.
6. Kui te arvate, et relv on katki, lõpetage vehklemine koheselt.
7. Kui tunnete, et vehkleja käitub ohtlikul või kontrollimatul moel, teatage sellest koheselt treenerile.
8. Hinnake oma relvi ja maski iga kord, kui te neid kasutate. Kui kasutate klubi varustust ning leiate mingi probleemi, teavitage sellest treenerit. Ärge pange küsitava olukorraga eset tagasi klubi lattu ilma sellest teada andmata. Klubi liikmemaksud katavad rutiinsed katki minemised ja hooldused. Teid ei karistata katkisest esemest teatamise eest.
9. Kandke vehklemiseks sobivaid jalanõusid (saali- või vehklemisjalanõusid). Palun olge kindlad, et jalanõud on vehklemispõrandale minnes puhtad, et vältida tolmu ja niiskuse kogunemist, mis teeb põranda libedaks.
10. Rajal olevatel vehklejatel on eesõigus. Inimesed, kes ei vehkle, on kohustatud hoidma end ja oma asju rajal olevate vehklejate tee pealt eest.
11. Teatage vigastustest koheselt treenerile.

Treeneri käitumine. EOK treenerite eetikakoodeks

Eetikakoodeks on kinnitatud Sihtasutus Kutsekoda poolt.

Treenerite eetikakoodeksi aluseks on spordis kehtivad ausa mängu (Fair Play) põhimõtted. Treenerite eetikanõuded kehtivad kõigil oskuste ja pädevuste tasemetel, nii liikumisharrastuses kui ka võistlusspordis töötavatele treeneritele.

Treener peab oma töös käituma eetiliselt, juhindudes järgnevatest reeglitest:

- Treener peab austama inimõigusi – kõigil treenitavatel on võrdsed õigused ja neid ei tohi diskrimineerida soo, rassi, nahavärvi, keele, usutunnistuse, poliitiliste või muude vaadete, rahvusliku või sotsiaalse kuuluvuse, rahvusvähemusse kuuluvuse, sünnipära või muu ühiskondliku seisundi tõttu.
- Treener peab austama kõigi treenitavate eneseväarikust, tunnustama igat panust ning õigust olla sõnaliselt, füüsiliselt ja seksuaalselt ahistamata ning ära kasutamata.
- Treener peab tagama sportimistingimuste sobivuse ja ohutuse ning arvestama treenitavate ea, võimete ja oskustega. Eriti tähelepanelikult peab treener seda jälgima noorte ja algajate puhul.
- Treener peab tundma ja austama võistlusreeglitiku sisu ja mõtet nii treeningutel kui võistlustel, tagades kõikidele sportlastele võrdsed võimalused ja võistlustingimused.
- Treener peab austama kohtunikke ja tunnustama nende osa võistluste õiglasel ja määrustepärasel läbiviimisel.
- Treeneri ülesanne on juhtida ja mõjutada treenitavate sportlikku käitumist ja sooritust ning samas julgustada neid iseseisvalt otsustama ja oma otsuste, käitumise ja soorituse eest vastutama.
- Treener peab juhtima dopingut ja keelatud meetodite kasutamise vastast ennetustegevust, selgitama treenitavatele järjekindlalt dopingainete ja keelatud meetodite kahjulikku mõju.
- Treener peab tunnustama, et kõigil treeneritel on võrdne õigus oodata oma treenitavalt reeglitepärases võistluses edu. Märkused, soovitusel ja kriitika tuleb esitada otse vastavale inimesele ja nendest tuleb rääkida omavahel, mitte avalikult.
- Treener ei tohi avalikult ega varjatult muuta tema kui koondiste treeneri hoolde usaldatud sportlase treeningplaane ega sundida peale oma treeningmetoodikat, kaasamata sportlase senist treenerit.
- Treener peab tunnustama kõigi treenitavate õigust püüelda oma võimete realiseerimise poole, seda ka juhul, kui see tooks kaasa muutused koostöösse senise treeneriga. Sellistel juhtudel peab treener tagama, et teise treeneri kaasamine või treenitava üleminek teise treeneri juurde arutatakse treenitavaga põhjalikult läbi ja muutus on treenitava huvides.
- Treeneril peavad olema tunnustatud kutseoskused. Treener mõistab, et kutseoskuste arendamine tähendab järjepidevat õppimist ja töö kaudu kogemuste omandamist. Treeneri ülesanne on jagada saadud teadmisi ja oskusi.

- Treener peab austama treeneri ametiväärikust ning olema alati välimuselt ja käitumiselt korrektne.
- Treener ei tohi treenitavate juuresolekul suitsetada. Treener peab olema treeningu ajal kaine ega tohi ei enne tööd ega töö ajal tarvitada alkoholi ega teisi psühhotroopseid aineid. Ka väljapool treening- ja võistluskeskkonda peab treener käituma korrektselt ning olema treenitavatele ja kolleegidele eeskujuks.
- Treener peab looma hea koostöö kõigi isikute ja institutsioonidega, kellest võib sõltuda tema treenitavate areng, sealhulgas teiste treenerite, sporditeadlaste, arstide, oma spordialaliidu ja teiste spordiorganisatsioonidega.

Kasutatud kirjandus

- Gunnar Press. Eesti Vehklemise raamat 1908-2018. 2018
- Eesti Vehklemisliit (www.vehklemisliit.ee)
- Vikipeedia (<https://et.wikipedia.org/wiki/Vehklemine>)
- Rahvusvaheline vehklemisföderatsioon (www.fie.org)
- British Fencing (www.britishfencing.com)
- Berndt Barth, Claus Janka, Emil Beck. The Complete Guide to Fencing. 2017
- Genesis Fencing Club (<https://genesisfencingclub.com/>)
- Anchorage Fencing Club (<http://www.anchoragefencingclub.net/>)
- Eesti Olümpiakomitee (www.eok.ee)
- Fencing Coaches Compendium (<https://www.coachescompendium.org/>)
- Laste ja noorte kehalised võimed ning nende arendamine (<http://www.tlu.ee/opmat/tp/voimed/>)

Esikaane foto: Augusto Bizzi