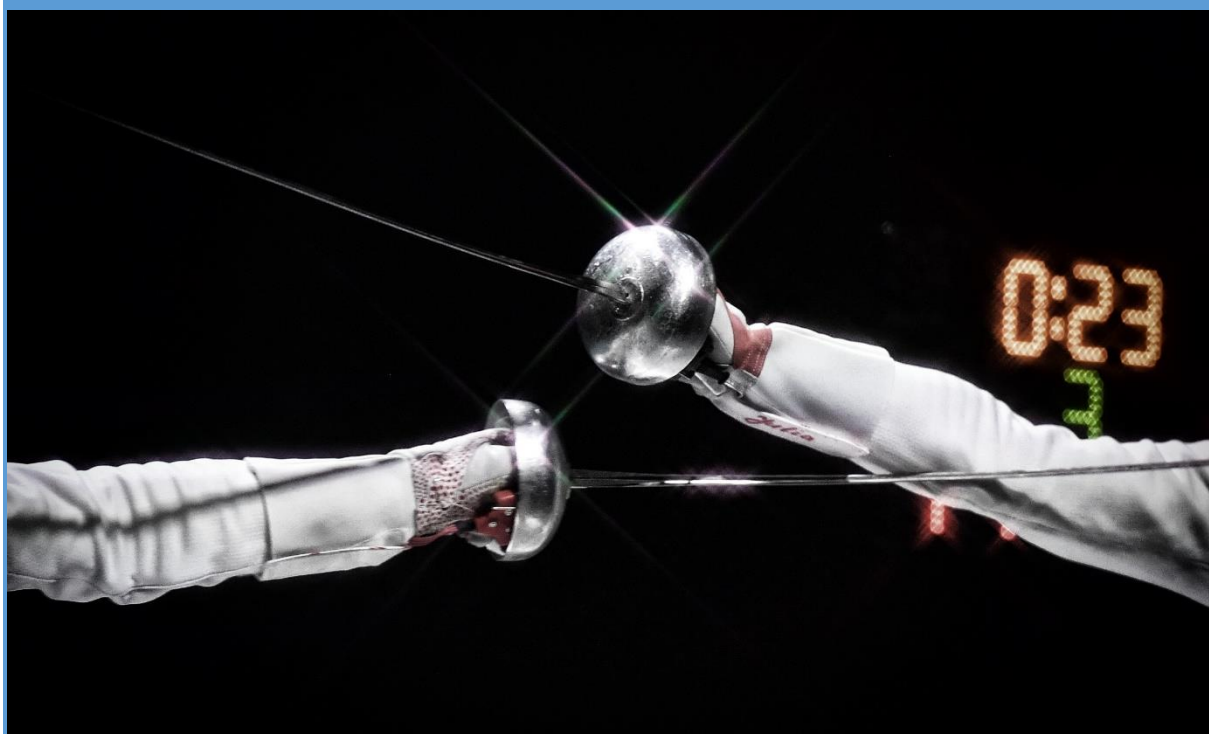


VEHKLEMISTREENERI ÕPPEMATERJALID

EKR 4 TASE



Koostanud Jüri Salm ja Meelis Loit

2018



SISUKORD

Vehklemistreeningu ülesehitus edasijõudnutele	3
Vehklemisreeglid.....	7
Vehklemistehnika - väljaaste ja sööstrünnak.....	26
Vehklemistehnika - haarded, ülekanded, avalöögid	30
Vehklemistehnika - positsioonid ja kaitsed	37
Vehkleja reaktsiooni- ja koordinatsiooni harjutused	42
Taktika osakaal vehklemises	43
Psühholoogiline ettevalmistus.....	47
Treeningute planeerimine ja kontroll	54
Vehklemisvarustuse hooldus	57
Kasutatud kirjandus:.....	60

Vehklemistreeningu ülesehitus edasijõudnutele

Soorituse kompleksne ja keeruline struktuur vehklemises ja selle toimimine võistluseti, nõuab komplekset arengut ning kõigi saavutuslikku sooritusse kaasatud võimete, oskuste ja omaduste paralleelset täiustamist. See puudutab tehnika ja taktika individuaalsust. Täpse motoorse liigutusega sooritusega liikumisest ei piisa edukaks võitlusliku situatsiooni lahendamiseks.

Treeningutel tuleks kohe algusest peale tähelepanu pöörata vehklemisspetsiifiliste oskuste kõige sobivamale kohaldamisele strateegilis-taktikaliste nõuetega. Samuti tuleks arvestada sportliku sooritusega seotud ja liigutusi juhtivate võimete ning tehnilis-taktikaliste oskuste vahelist seost, kuna sportliku sooritusega seotud ja liigutust juhtivad võimed loovad põhitingimused vehklemises tehnika ja taktikate optimaalseks omandamiseks. See kehtib nii algaja kui ka kõrgtasemel tippvehkleja kohta.

Võrdselt tähtsad on proportsioonid, mis eksisteerivad nii tehnika ja taktikate vahel, kui ka sportliku suutlikkuse ja vehkleja isiklike omaduste vahelised proportsioonid.

Ühtegi nendest teguritest ei omandata automaatselt. Nende arendamine on nii lihtne, kui võimalik ja nii keeruline, kui vajalik. Seda juhtmõtet tuleks seoses õppemeetodi, treening meetmete ja vormi valiku ja treeningu ülesehitusega arvesse võtta. Sellele äärmiselt pikale ja keerukale protsessile mõistliku kirjelduse andmiseks jaotatakse see neljaks etapiks ja esitatakse kokkuvõtlikult järgmistes kirjeldustes.

Faas 1: mitmekülgse sportliku suutlikkusega seotud ja liigutusi juhtivate põhialuste arendamine ja põhiliste tehnilis-taktikaliste oskuste õppimine

Arendades sportliku suutlikkuse põhialuseid, mida sellel tasemel tehakse peamiselt erinevate treening meetoditega (täiendavad spordialad), lahus üldisest treeningust, seisab võimsuse arendamine esiplaanil.

Fitness treeninguks kasutatavaid (eriti sportmänge) sportlikke oskusi õpitakse samm-sammult. See on kasuks vehkleja jätkuvale arengule ning loob samal ajal mitmekülgse liikumis kogemuse avarama pagasi.

Vehklemise põhiliigutuste arendamine toimub ühtlustatud tingimustel liikumisjada kordamise kaudu, peale seda, kui treener on täpselt ette näidanud. Peale mõnda harjumispärast lähteharjutust relvaga ebaloomulikus vehklemisasendis, ilma range vea jälgimiseta, sooritatakse tehnilisi elemente alguses seistes, hiljem koos liikumisega. Tehniliste elementide lai repertuaar, mida õpitakse suhteliselt samaaegselt, aitab koguda kindlaid liigutuste kogemusi ning toetab liigutusi reguleerivate (sportliku suutlikkusega seotud) vajalike eelduste arendamist.

Ühtsustatud tingimustel distsipliinile allutatud treening, hea vaatlus ja õige vea parandamine on vajalikud, kuid ei tohiks olla pikaajalised. Harjutuste kombinatsioonid ja võitluslikud ülesanded tagavad mitmekülgse treeningu. Treening meetoditeks on harjutused ilma partnerita, harjutused treeningvahenditel ning partnerharjutused passiivse partneriga.

Enesekindluse suurenedes, liigutuse täpsuse ja sujuva sooritusega muudetakse ja mitmekesistatakse tehnilisi elemente seoses taktikaliste vajadustega. See käib eelkõige jalgade ja relvakäe koordinaatsiooni kohta, sõltuvalt märklehe või partneri kaugusest. Hakates nõudma reaktsiooni tehnikate sooritusel suureneb raskusaste ja see pakub uusi nõudmisi.

Oskuste taseme tõustes võib jätkuvat tehnika täiustamist kombineerida sportliku suutlikkusega seotud võimete arendamisega. Soorituste võrdlused ja võistlused võivad edendada valmisolekut võistluslikuks vehklemiseks ja teistega võistlemisest tulevat rõõmu.

Selle faasi kestel on positiivne treeningusse suhtumine, tutvumine hügieeniprotseduuridega, tipptaseme püüdlus, võitlusvalmiduse arendamine ja teised psühholoogilised omadused isiksuse arendamisel keskseteks punktideks. See nõuab monotoonsuseta ja pidevalt suurenevate nõudmistega rõõmsameelset treeningut. Sport- ja võistluslikud mängud annavad sellele vajaliku tasakaalu, mis alguses ei tundu emotsionaalselt kõitev viis põhitehnika õppimiseks.

Faas 2: Vehklemisele iseloomulike sportliku suutlikkusega seotud võimete täiustamine, kui ka tugevdamine ning põhitehnika omandamine vastavalt kindlale võitlusolukorrale

Selles faasis arendatakse kõigi sportliku suutlikkusega seotud võimete jätkuva mitmesuguse täiustamise käigus ründe iseloomulikke võimeid, nagu võimsus ja kindel vastupidavus.

Tehnilisi elemente sooritatakse süsteemselt, määrates kindlaks korduste arvu, soorituse tempo ning lisa ülesannete abil koos liigutuste jada stabiliseerimisega, sportliku suutlikkusega seotud võimete arendamiseks. Tähelepanu tuleks pöörata liikumise jada pidevale kvaliteedile. Treeningkoormus peab alati sisaldama sihtsoorituse elemente ning peab „ette nägevalt“ laduma aluspõhja tulevaste nõudmistega toimetulekuks.

Põhitehnika tugevdamine, rakendades seda võitluslikes olukordades (põhilised tehnilis-taktikalised oskused) toimub endiselt suhteliselt etteaimatavates tingimustes. Tüüpiline, uus samm selles faasis on võistlus oponendiga.

Elementide sooritus on ajaliselt ja ruumiliselt oponendist sõltuv. Liikumisoskuste täiustamine ja eristamine, võttes arvesse võitlusolukorda, toimub nendes tingimustes. Treeningmeetoditeks on harjutused treeningvahenditel ning partnerharjutused, mida sooritatakse vaheldumisi ja tsükliliselt. „Võitluslikud harjutused“ ja võitlused, eriti tehniliste eesmärkidega, on hädavajalikud.

Faas 3: Pidev sportliku suutlikkusega seotud võimete arendamine ja strateegilis-taktikaliste põhielementide arendamine nende olukorra-spetsiifilises rakenduses.

Füüsilist sportlikku suutlikkust täiustatakse enamasti kindlate harjutuste abil. Iga kohalduv reaktsioon on suunatud eristavale ja ideosüntheetilisele impulsside kombinatsioonile järgnevaks vehklemissoorituseks (kindlad harjutused), ning et tagada hea treeningkoormuse taluvus (täiendavad harjutused).

Samal ajal peaks olema elementaarne individuaalsete sportliku suutlikkusega seotud võimete pidev arendamine ja ühtsustamine, ning seda tuleks teha koos tehnilis-taktikaliste oskustega.

Tehnilis-taktikaliste oskuste tugevdamise suurendamisega kõrgendatakse järk-järgult oponendi aktiivsuse taset. Harjutuste tingimused muutuvad rohkem olukorra tingimuslikuks, see tähendab, et rohkem oponendi käitumisest sõltuvaks. Võimaliku tehnika kasutus vastab vastase loodud tingimustele. Muutus tingimustes toimub seeläbi, kuidas vastane muudab taktikat,

asendit, rütmi ja relva surve suhet. Selle jaoks nõutav kiire tegutsemistempo loob lisa probleeme.

Strateegilis-taktikalisi võimeid ja oskusi arendatakse nii, et kindel strateegiline eesmärk seatakse võistlusolukordade sihipärase loomise ja võistlusolukordade kasutamise abil (vaatlemine, maskeerimine, manööverdamine). Sõltuvalt vehkleja eeldustest, treeningstaažist ja võitlusvõimest valmistatakse ette üks või mitu olukorda kindlate või muutuvate manöövratega.

Võrdselt tähtis on reaktsiooni võime treenimine praegustes, eeldatavates või mitte eeldatavates võitlusmomentides. Arendatakse peamiselt kaitse reflekse, reaktsiooni- ja eristamisvõimet ning ennetamisvõimet.

See nõuab mõlemalt osapoolelt koostoimimist ja võistluslikku tegutsemist. Ainult siis tekivad reaalsed võitluslikud olukorrad, mis nõuavad selliseid reaktsioone ja hästi koordineeritud liigutusi ja liigutuste kombinatsioone, mida peetakse otstarbekateks ja sihipäraseks võitlustegevusteks. See kompleksne tehnilis-taktikaliste võimete õpetus vastab sellise vehkleja iseloomule ja püüdlustele, kes otsib vastast ja võitluslikke võistlusolukordi.

Treeningmeetmed sisaldavad peamiselt „võitluslike harjutusi“, võitluste õpetamist ja treenimist nagu ka individuaaltunde. Kui vehklejad teevad pidevalt samu tehnilis-taktikalisi vigu (muu hulgas halvad harjumused, suur ühekülgsus, koordineerimise vead), tuleb all-meetodi juurde tagasi tulla. Siin tuleb eristada tehnilis-taktikaliste vigade individuaalseid omadusi. Üksikud faasid, keerulised liigutuste kombinatsioonid ja eriti valed elemendid eraldatakse tervikust ja harjutatakse eraldi. Vaatlus ja teadlik enese jälgimine aitavad sellistest vigadest üksikute elementide intensiivse harjutamisega kiiresti üle saada. Tulemuslikud on vaadeldud partnerharjutused ja tehnilise ettevalmistuse alased tunnid.

Faas 4: Vehkleja võistlusliku võime täiustamine ja ühtsustamine.

Vehkleja võistluslik võime on kompleksne võime, mis määratleb otseselt individuaalsete sooritustegurite põhjal soorituse võistluste kestel. See on seos psühholoogiliste ja motoorsete protsesside vahel, mida on vaja võistluslike ülesannete lahendamiseks.

Võitluslike võimete täiustamine ja ühtlustamine toimub peamiselt võitluslikus vormis treeningute, harjutuslike võistluste ja võistluste abil. Vehklejad kasutavad oma täiustatud oskusi ja võimeid erinevates võitluslikes olukordades ja erinevate oponentide vastu, vaadates üle oma võimalusi ja kogudes võitluskogemusi. Nad koguvad oma tegevusega pidevalt kogemusi ja enesekindlust. See on just selline võitluskogemuse rikastamine võitluslike vormide ja võistluste kaudu, mis on võitlusliku võime arenguks kõige olulisem. Mis puudutab meetodit, siis pole fookus edul (emotsionaalsed mõjud), kuid pigem reaalses tingimustes juba õpitu rakendamine ja üle vaatamine.

See nõuab teadlikku lähenemist treeningvõitlusele kui metodoloogilisele treeningfaasile. Ainult tõsiselt võideldud võitlus, ning see sisaldab uute lahendusvariantide proovimist, loob tegelikkusele sarnaseid olukordi. Mida reaalsem on olukord ja mida täpsemini seda tajutakse, seda väärtuslikumad on salvestatud kogemused. Näiteks on vähem tõsise võitluse ajal partnerite vaheline vahemaa väiksem, kuna see on ka rünnaku ajal vähem pingeline. Nad harjuvad väikese vahemaaga ära, käitudes võistluste ajal alateadlikult sama moodi, imestades siis, et neil pole oponenti rünnakute vastu võimalustki.

Kõigil neil võistlustel peaksid olema metodoloogilised ülesanded ning kui vajalik, siis tuleks teha väiksed katkestused vigade selgitamiseks ja parandamiseks (kindlad ülesanded nagu uurimine, maskeerumine, manööverdamine, kindlad elemendid, kiirrünnakud, standardolukorrad, viimane meeter jne). Kui need võitlused on enamasti ülevaatuse eesmärkidel, siis on ka võrdse tähtsusega võistluste tulemused ja vaatluse põhjal kindlaks määratud treenituse tase.

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

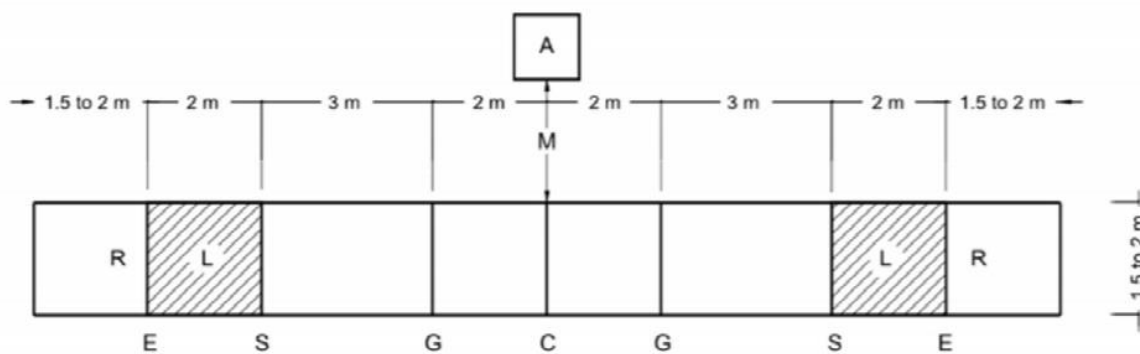
Piki rada tuleb väga selgelt joonistada täisnurga all viis joont järgnevalt:

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 rünnaku 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 (floretil ja epees) ning espadronis tera painde joonega risti.

4 Relva tohib kasutada ainult ühe käega; vehkleja ei tohi enne rünnaku 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 rünnaku 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 rünnaku 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.

Rünnaku alustamine, peatamine ja uuesti alustamine

t.23

1 Rünnaku 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 rünnaku 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 rünnaku 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 edukate rünnakutega, 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 rünnaku määrusliku aja möödumise lõpuks on seisud võrdsed, jätkub matš kahe matši viimases rünnakus võistelnud vehkleja vahel 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.

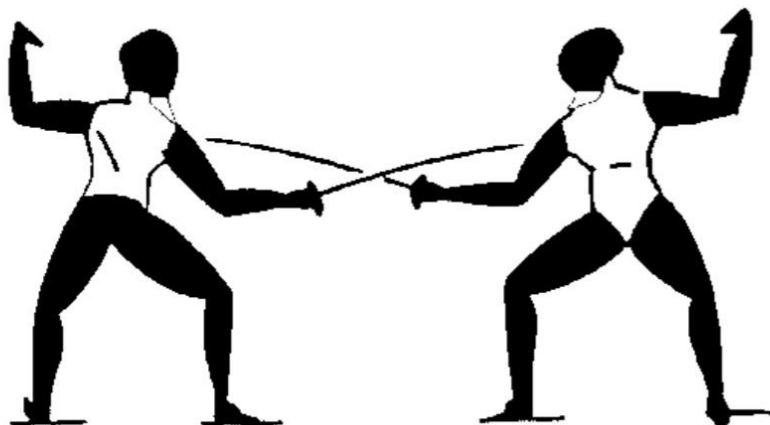
2 Elektrilise relva teraotsa lükkamine või vedada laskmine elektrilisel rajal on matsi („Allez!“ ja „Halt!“ vahel) ajal keelatud. Ükskõik mis ajal relva asetamine rajale, selle sirgeks painutamiseks, on samuti keelatud. Nende reeglite igasugust rikkumist karistatakse vastavalt sätetele t.158-162, t.165,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

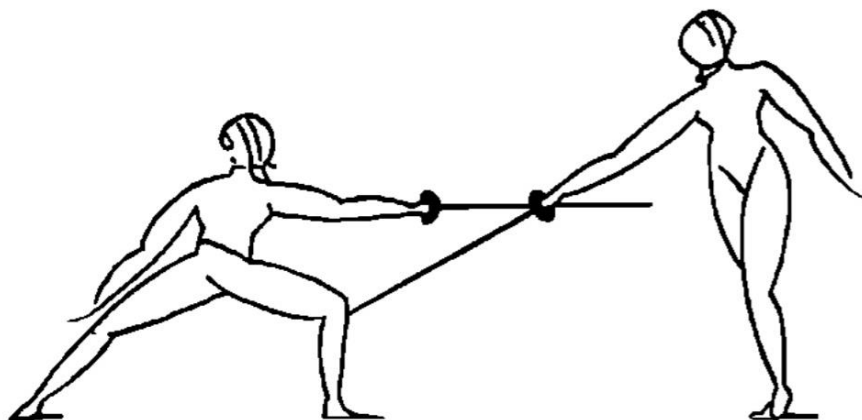
EPEE

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.

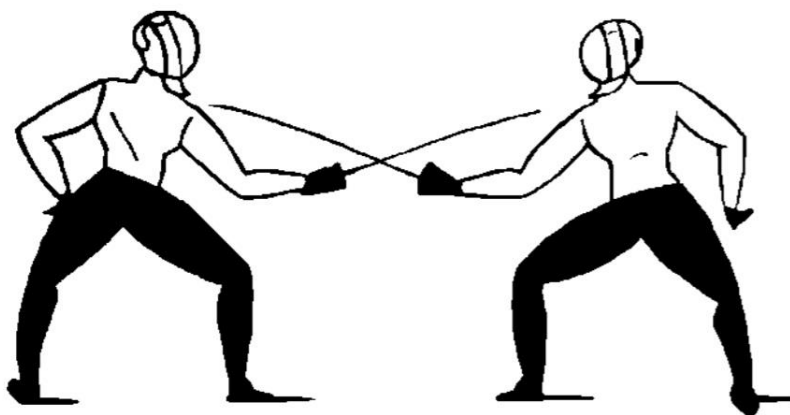
TABAMISPIIRKOND

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 tühista 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

ORGANISATOORSED REEGLID

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

OSA A: VÕISTLUSTE ÜLDSÄTTED

1. Peatükk

SISSEJUHATUS

Taotlemine

o.1

FIE ametlike võistlusi korraldatakse vastavalt järgnevatele reeglitele.

o.2

1 FIE ametlikud võistlused on avatud kõigile FIE liikmesriikide vehklejatele (individuaalselt või võistkonniti).

2 Iga võistlusel olev võistleja või tehniline delegaat, sõltumata oma staatusest, peab olema **litsenseeritud vastavaks hooajaks**.

Võistluste tüübid

o.3 Need reeglid on muutmata kujul kohustuslikud FIE ametlikele võistlustele, nimelt:

- Maailmameistrivõistlustel, kõigis kategooriates
- Vehklemise aladel olümpiamängudel
- GP-etappidel
- Kõigil MK-etappidel
- Tsooni meistrivõistlustel
- MK-satelliitturniiridel

Maailmakarikavõistluse kriteeriumid

Osalemine

o.4

Individuaalvõistlust saab klassifitseerida või hoida maailmakarikavõistlusena ainult siis, kui see vastab järgnevatele kriteeriumidele.

1 Osavõtjate hulgas peab olema vehklejaid:

- vähemalt kaheksast riigist, Euroopa seenioride võistluste puhul;
- vähemalt viiest riigist, väljaspool Euroopat toimuvate seenioride võistluste puhul;
- vähemalt viiest riigist, juunioride võistluste puhul.

2 Osavõtjate hulgas peab olema Euroopa siseste seeniorvõistluste puhul (nõue ei kehti väljaspool Euroopat toimuvate võistluste kohta) vähemalt kümme vehklejat, kes kuuluvad FIE ametliku reitingu järgi 32-e parema hulka ning kes esindavad vähemalt viit erinevat riiki.

3 Võistlusest peab osa võtma vähemalt neli erinevatest rahvustest FIE A või B kategooria kohtunikku.

4 FIE reegleid tuleb truult järgida, nagu ka maailmakarikavõistluste täpsustusi. Korraldajad peavad kasutama automaatselt töötavat vehklemisaparatuuri, mille prototüüp on SEMI poolt heaks kiidetud.

5 Finaalid peavad aset leidma saalis, kus on ruumi publiku jaoks.

6 Seal peab olema piisaval arvul radasid, et esimene ring saaks toimuda mitte rohkem kui kahes vahetuses.

7 Finaalide kestel peavad organiseerijad panema radadele märgid vehklejate nimede ja rahvustega.

8 Auhindade esitlemisel tuleb rakendada FIE protokollide reegleid (vt FIE administratiivseid reegleid).

9 Võistluse territooriumil peab kogu võistluse kestel olema kohal arst.

10 Peab olema FIE nõuetele vastav anti-dopingu kontroll (vt 0.107 ja FIE anti-dopingu reeglid).

3. Peatükk

ORGANISATSIOONI JA KONTROLLI EEST

VASTUTAVAD ISIKUD

Korralduskomitee

o.10

1 Korralduskomitee on grupp isikutest, kes vastutavad võistluse organiseerimise eest.

2 Korralduskomitee peab arvestama igale võistluse kategooriale kindlaid tehnilistes juhistes („Cahier de Charges“) välja toodud juhiseid.

FIE keskasutus

o.11 FIE keskasutus kontrollib tehnilise komitee (Directoire Technique) tegevusi olümpiamängudel, maailmameistrivõistlustel, juunioride, kadettide ja veteranide maailmmeistrivõistlustel, nagu kirjeldatud sättes o.12.

FIE poolne järelvalve

o.12

1 Eesmärgiga tagada reeglite järgimine maailmameistrivõistlustel ja olümpiamängudel, on FIE komitee presidendil ja liikmetel õigus osaleda kõigil tehnilise komitee ja FIE ametlike delegaatide kohtumistel. Tehniline komitee on kohustatud andma neile sellistest kohtumistest märku.

2 FIE komitee või selle volitatud isikute vastutuses on lahendada maailmameistrivõistlustel tekkivad tülid, peale nende, mis puudutavad distsipliini. Distsiplinaarsete toimingutega seonduvat vaadake t.143.4 ja t.175.2.

FIE tehniline delegaat

o.13

1 FIE tehniline delegaat, kes esindab FIE't vastavalt piirkondlike mängude olümpiareeglitele, valitakse FIE presidendi poolt vastavalt tunnustatud tehniliste võimete alusel, peale täitevkomiteega konsulteerimist.

2 Selle esindajaga seoses tekkinud kulud (turistiklassi lend, hotell ja majutus) tasutakse korraldusliku komitee poolt.

Tehniline komitee (Directoire Technique)

o.14

Võistluste tehniline organiseerimine on usaldatud tehnilisele komiteele, kelle tegevuste funktsioonid ja volitused on kirjeldatud Reeglites (vrd t.139-141, o.15 - o.17).

Kohtunike delegaadid

o.20

1 Delegaatide ülesannete hulka kuulub range ja täielik sündmuste kohtupidamise organiseerimine, kindlustades nende sujuva kulgemise. Neil on kohustus jälgida, et järgitaks eeskirju ja nad ei saa ise reeglitest kõrvalekaldumise üle otsustada, välja arvatud juhul, kui tekivad asjaolud, mille puhul on täiesti võimatu eeskirju kohaldada.

2 Sellest tulenevalt:

- a) Nad korraldavad kohtunike koosoleku päev enne sündmust.
- b) Nad koostavad kohtunike nimekirja päev enne igat võistlust.
- c) Nad vaatlevad kohtunikke töötamas ning teevad valikud, nagu on volitatud sättes t.50 ss.
- d) Nad vaatavad üle protestid ning pakuvad lahendusi vastavalt sättes t.171 toodud juhistele.

3 FIE võistlustel (kaasa arvatud maailmameistrivõistlused ja olümpiamängud) reegleid puudutavate küsimuste asjus on kohtunike komisjoni esindaja(d) ainsana kompetentsed hindama kohtuniku otsust alates matši algusest kuni lõpuni.

4 Lisaks on kohtunike delegaat üksus, kellel on võistlustel distsiplinaar vastutus; säte t.139 ss määratleb tema volituste ulatuse.

Järelvaataja

o.22

1 Maailmakarikasarja võistluste puhul (nii individuaalsete kui võistkondlike) peavad korralduskomiteed tagama FIE järelvaataja kohalolu. Vaatleja peab olema mujalt riigist, kui sealt kus võistlust peetakse ja tema ülesandeks on kontrollida, et võistlus täidab õieti maailmakarika kriteeriumi.

2 Järelvaataja määratakse FIE täitevkomitee poolt ja FIE komitee soovitusel alusel.

3 Võistlustel, kus pole kohtunike delegaati, SEMI komitee delegaati ega meditsiinilise komitee delegaati, on järelvaataja see, kes täidab vastavaid kohustusi.

4 Järelvaataja lahendab teisi vaidlusi, mis võivad maailmakarikal ja Grand Prix'l tekkida.

5 Järelvaataja reisi, transpordi ja majutuskulud on organiseerijate kanda, vastavalt FIE täitevkomitee poolt uuendatud standarditele.

Kohtunike töö

o.24

1 Kohtunike tööd maailmameistrivõistlustel viivad läbi kohtunike komitee ettepanekul FIE täitevkomitee poolt välja valitud kohtunikud.

2 Kohtunike reisi, sõidu ja majutus kulud maksab korralduskomitee, kes saab vastu kõik osalustasud.

3 Kohtunikud peavad võtma osa kohtunike koosolekust, mis toimub päev enne maailmameistrivõistlust.

o.25

1 FIE A või B kategooria kohtunike arv, mis on kohustuslik igal riigil välja panna juunioride MK-etappidel ja MK-satelliitturniiridel:

1–4 vehklejat: pole kohustuslik kohtunikuks

5–9 vehklejat: üks kohtunik

10 või rohkem vehklejat: kaks kohtunikku

1 juunioride võistkond: üks kohtunik

Juunioride MK-etappideks ja satelliitturniirideks peab kohtunikud FIE veebilehel üles andma 7 päeva enne võistlust (kesköö, Lausanne'i aeg).

2 Kui rahvuslik föderatsioon ei võimalda nõutud arvu kohtunikke, järgneb sellele trahv (vrd o.31, Rahaliste karistuste ja trahvide tabel).

o.26

1 Veteranide maailmameistrivõistlustel viivad kohtunike töö läbi kohtunikud, kes on nimetatud FIE täitevkomitee poolt. Kohtunikud peavad osalema koosolekul, mis toimub päev enne maailmameistrivõistlusti.

2 Seenioride A klassi, Grand Prix'i ja maailmakarika võistkonnavõistluste jaoks määratakse täitevkomitee poolt kaheksa kohtunikku (kohtunike komitee soovitusel) ja delegatsioonid ei pea kohtunikke muretsema. Nõutud lisa kohtunikud muretseb korralduskomitee (mitte vähem kui 5). Kõik kohtunike kulud kaetakse korraldajate poolt, kes saavad vastu kõik osalustasud.

4. peatükk

OSALEJATE VANUS

o.29

.1 Ükski vehkleja ei saa omada FIE litsentsi, mis võimaldab tal osa võtta FIE ametlikust võistlusest, enne oma 13-ndat sünnipäeva.

2 Ametlikest FIE kadettide võistlustest osavõtvad vehklejad peavad olema alla 17 aastased 31. detsembri südaööks, võistluse toimumise aastale eelneval aastal.

3 Kõigist ametlikest FIE juunioride võistlustest osavõtvad vehklejad, kas individuaalselt või võistkonna koosseisus, peavad olema alla 20 aastased 31. detsembri südaööks, võistluse toimumise aastale eelneval aastal (vrd o.30).

4 Väljaarvatud ülal toodud kitsendustele pole teistele ametlikest FIE sündmustest osavõtjaile maksimaalset vanuse piirangut, väljaarvatud erinevad veteranide kategooriad.

5 Kõik FIE ametlikest võistlustest osavõtjad, kes on alaealised, vastavalt selle riigi seadustele, kus võistlus peetakse, peavad:

a) olema saatjaga, kes on lapsevanem või osaleja hooldaja või kes on võistluse toimumise riigile vastavalt õigesti volitatud lapsevanema või hooldaja poolt, et tegutseda osaleja nimel tervisega seotud küsimustes; või

b) või omada sellist volitust isikule, kes on jõudnud täisikka ning kes viibib võistluste kestel võistluslalal ning on nõustunud aktsepteerima kirjeldatud vastutust sellises võimuses.

6 Vanusegrupid veteranide võistlustel on:

a) Vanusegrupp 50-59: peab olema võistluse toimumise aastal vähemalt 50-aastane ja vähem kui 60-aastane.

b) Vanusegrupp 60-69: peab olema võistluse toimumise aastal vähemalt 60-aastane ja vähem kui 70-aastane.

c) Vanusegrupp 70+: peab olema võistluse toimumise aastal 70-aastane.

o.30

Ainult vehklejad, kes kvalifitseeruvad ealiselt järgmisteks juunioride maailmameistrivõistlusteks, võivad käimasoleval vehklemishooajal võistelda ametlikel FIE juunioride võistlustel, individuaalselt või võistkonna koosseisus.

REKLAAMIREEGLID

Alljärgnevalt väljavõtted rahvusvahelise vehklemisföderatsiooni FIE kehtestatud reklaamireeglitest. Täismahus reeglid nähtavad [SIIN](#)

VEHKLEJA AVALIK KOODEKS

I PEATÜKK ÜLDISED PÕHIMÕTTED

JA ASJAKOHASED TEKSTID

p.1. Kõigile olümpia ja eel-olümpia võistlustele kehtivad ainult olümpia põhikirja reeglid, eriti artiklid 26 ja 53 ning tekstid, kuidas neid rakendada.

p.2. Käesolev koodeks kehtib, IOC reeglite tingimustel, kõigi rahvusvaheliste vehklemisvõistluste kohta, kes iganes on nende organiseerimise eest vastutav (FIE, rahvuslik föderatsioon).

p.3. Reklaami eest, kohas, kus toimub vehklemine, vastutavad organiseerijad.

Tehnilise komitee arvamusel on FIE'l lubatud seda laiendada, kui see ei pane vehklejaid, kohtunikke, publikut ebamugavasse olukorda.

Tuleb austada televisioonile seatud nõudmisi.

II PEATÜKK. KOLLEKTIIVSE REKLAAMI LEPING

p.4. Osapooled

Kollektiivne reklaamileping lepatakse kokku:

1. sponsori, äri-, tööstus- või filantroopse ettevõttega, mis pakub teatud tingimustel toetust meeskonnale, grupile vehklejatele, klubile, piirkondlikule organisatsioonile, föderatsioonile või turniiri organiseerijale.

2. spordiorganisatsiooniga, mis on ametlikult, vastavalt FIE või rahvusliku föderatsiooni kehtestatud normidele, tunnustatud.

a) Leping pildi eksponeerimiseks (vrd p11.1, allpool) võib olla sisestatud vaid FIE, rahvusliku olümpiakomitee või meeskonda puudutava rahvusliku föderatsiooni poolt. (vrd IOC-i 26. reegel).

b) Lepingu kantavateks reklaammaterjalideks (vrd p12, allpool) võivad sisestada FIE, rahvuslik olümpiakomitee või rahvuslik föderatsioon.

c) Organisatsioon võib sõlmida lepingu ainult oma pädevuse piires. Mistahes konflikti puhul erinevate lepingute vahel omab eesõigust FIE, seejärel rahvuslik föderatsioon. Olümpiamängude puhul omavad rahvusliku olümpiakomitee, FIE ja rahvusliku föderatsiooni tehtud korralduste üle eesõigust rahvusvahelise olümpiakomitee tehtud korraldused.

d) Spordiorganisatsioon, kui sportliku ürituse korraldaja võib üritust toetama kutsuda ükskõik millise sponsori, niikaua, kui selle tegevus ei ole vastuolus FIE reeglite ja olümpia põhikirjaga.

3. Vehkleja võib sõlmida individuaalreklaamilepingu või saada reklaamiga seotud tulu, vaid siis, kui see on tehtud tema rahvusliku föderatsiooni lepinguga, vastavalt III peatükis, allpool, kirjeldatud korraldustele.

p.5. Kord

1. Leping peab olema koostatud kirjalikult, osapoolte poolt allkirjastatud ja asjasse puutuva vehkleja poolt heaks kiidetud.

2. Rahvuslikud föderatsioonid vastutavad oma rahvuslike olümpiakomiteede ja FIE ees, et ringkondade ja klubide poolt käiku antud lepingud mahuvad reeglitesse, ning neil on õigus lepinguid heaks kiita või viia läbi meetmeid nende kontrollimiseks.

3. Igasuguste kohtuvaidluste või reeglite rikkumise korral võib FIE rahvuslikult föderatsioonilt nõuda kõiki asjasse puutuvaid üksikasju, kaasaarvatud lepingut, välja arvatud majanduslikud ja finantsasju puudutavad punktid.

p.6. Vehkleja positsioon

1. Ühtegi vehklejat ei tohi sundida tema tahte vastaselt reklaamilepingus osalema, isegi kui lepingule on lisatud ainuõiguste klausel.

2. Ühtegi vehklejat ei tohi valikust ega sportlikust tegevusest välja jätta vaid seetõttu, et ta ei soovinud reklaamitegevuses osaleda.

3. Vehkleja võib keelduda osast toetusest (reisimiseks, hoolduseks, varustuseks jne), mida finantseeritakse reklaamilepingu alusel, milles ta ei soovi olla osapooleks.

4. Vehkleja, kes on välja valitud, ei tohi keelduda vormi varustuse kandmisest ja kasutamisest, mis on tema föderatsiooni poolt kogu meeskonnale igaks võistluseks kindlaks määratud.

III PEATÜKK. INDIVIDUAALLEPING

p.7. Põhimõte

Vehkleja võib ennast lepinguliselt siduda ettevõtte või institutsiooniga, kes on suuteline teda aitama, kaasaarvatud finantsiliselt, tema ettevalmistuses, kuid ainult tema föderatsiooni kirjalikul nõusolekul.

p.8. Piirangud

Leping võib puudutada ainult vehkleja pildi kasutamist, ega või sisaldada vehkleja treeningmeetodi või võistlustel osalemise valikuga seotud ettekirjutusi.

Selleks, et asjasse puutuv rahvuslik föderatsioon lepingu heaks kiidaks, peab see selgelt väljendama, et föderatsiooni või klubi nõudmised on süsteemselt ja kõigil tingimustel prioriteediks ettevõtte või institutsiooni omade ees, kellega leping on sõlmitud.

IV PEATÜKK. ERIEESKIRJAD

Märgid

p.9. Definitsioon

Märk on nimi või logo, mis märgib vehkleja varustuse mingi kindla eseme päritolu, tootjat või müüjat. Niipea kui märk ületab normaal või lubatud suuruse, muutub see reklaamiks ning kuulub allpool esitatud jurisdiktsiooni alla. (vrd p.12).

p.10. Asukoht ja suurus

1. Vehkleja varustusse kuuluvad esemed võivad kanda järgnevaid nähtavaid märke:

- a) Mask – üks märk, maksimaalne suurus 12.5 cm², maski tagaosas
- b) Jakk – üks märk jaki alaosas, relvastamata käe puusaosal, maksimaalne suurus 30 cm²
- c) Püksid – üks märk sääre alaosas, ainult ühel küljel, maksimaalne suurus 30 cm²
- d) Sokid – üks märk kummalgi sokil, maksimaalne suurus 10 cm²
- e) Jalanõud – brändi nimi kummalgi jalanõul, maksimaalselt 10 cm², või normaal embleem, või sümboolika (nt pael, riba)
- f) Kinnas – üks märk: maksimaalne suurus: 10 cm². Kui märk on kindale sildina (liimitud või õmmeldud) kinnitatud, peab see olema kätisel.
- g) Relv – maksimaalne suurus: 2.5 cm²
- h) Elektriline jakk - üks märk jaki alaosas, relvastamata käe puusaosal, maksimaalne suurus 30 cm²

2. Varustuse esemetel ei tohi olla silmapaistvaid märke (linti, kujundust, ääri jne) peale nende, mis on lubatud ülal.

3. Abivarustus võib kanda järgnevaid tootja märke:

a) Soojendusdress – sama tootja (nt Adidase märgised) normaalmärgid nii, nagu nad kõigil esemetel on, ning üks embleem, maksimaalne suurus 10 cm x 10 cm, rinna vasakul pool või nimi, maksimaalne suurus 10 cm x 4 cm, rinna vasakul käe poolel.

b) Vehklemiskott – piiranguid pole

c) Spordikott – piiranguid pole

p.11. Vehkleja pildi kasutamine

1. Definiitsioon

See rubriik käsitleb reklaamlepinguid, mis pakuvad:

a) vehkleja kohalolu kasutamine;

b) vehkleja nime kasutamine;

c) vehkleja pildi kasutamine;

d) vehkleja poolt öeldu kasutamine;

e) vehkleja soorituse kasutamine;

f) muu vehkleja pildi või tuntuse kasutamine avaldamise eesmärgil.

2. Määrustik

Kehtivad vaid ülal välja toodud kriteeriumid (vrd p.4, p.5, p.6) nagu on FIE põhikirja säte 8.1.1 IOC reegel 26.

p.12. Reklaam, mida kantakse

1. Definiitsioon

a) Kantavad reklaamid viitavad mõnele muule nimele või märgile kui kõnealuse varustuse tootja või müüja (vrd p.9), esinedes vehkleja põhi- või lisavarustusel.

b) Märk, mille mõõdud on suuremad, kui tavaliselt või ülal toodule vastavad (vrd p.10), läheb arvesse reklaamina.

c) Kõik reklaamid, mis on vastuolus riigi seadustega, kus võistlus toimub, on keelatud.

2. Vehklemisriietus ja varustus

a) Kui föderatsioon ja/või vehkleja on allkirjastanud sponsorlepingu äri- või mõne muu ettevõttega, võib selle sponsorluspartneri logo, maksimaalse suurusega 125 cm², olla kinnitatud vehkleja jaki relvastamata käe varruka otsale, pükste külgedele (vasakule või paremale) või sokkidele. Espadroni puhul ei tohi logo varrukal kanda. Sponsori logo võib kinnitada maski igale küljele. Maksimaalne suurus: 100 cm² igal maski küljel.

b) Vehklejal ei tohi olla väljas rohkem kui viis sellist logo. Selliste logode kogupind ei tohi ületada 500 cm².

3. Soojendusdressid ja riietus

- a) Rahvusliku föderatsiooni soojendusdressidel on lubatud üks reklaam, seljal, õlgade vahel:
- i. kas üks rida, mille kõrgus ei ületa 10 cm;
 - ii. või üks märk, mis ei ületa 15 cm x 15 cm.
- b) Föderatsiooni sponsorluspartneri või vastavat relvaliiki puudutava logo võib kinnitada horisontaalselt soojendusdressi esiosa paremale poolele. Logo pind ei tohi ületada 50 cm².
- c) Lisaks, kui vehkleja on allkirjastanud sponsorluslepingu äri- või mõne muu ettevõttega, võivad ametlikul soojendusdressil olla samad logod, mis vehklemisriietusel.
- d) Maailmameistrivõistlustel võib kanda ainult rahvusliku föderatsiooni soojendusdresse (vrd p.12.3 a)).
- e) Teistel võistlustel (välja arvatud maailmameistrivõistluste poodiumil), on soojendusdresside, hommikumantlite ja muude riideesemete reklaam piiramatult ja on piiratud ainult selle rahvusliku föderatsiooni nõusolekuga, kuhu vehkleja kuulub.

4. Lisavarustus

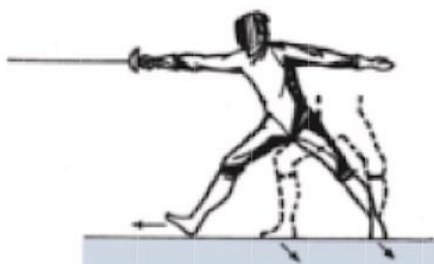
Reklaamid vehklemiskottidel ja spordikottidel on lubatud piiramatult.

5. Televisioon

- a) Kui võistlust televisioonis edastatakse, siis televisiooni nõuded on ülalkirjeldatud eeskirjade piires ülima tähtsusega.

Vehklemistehnika - 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.



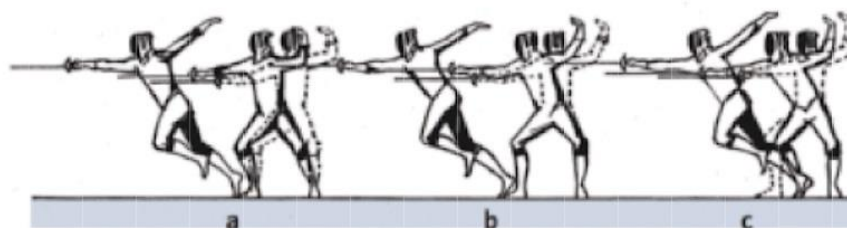
Väljaaste

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

Epeevehklemises on jalgade töö sama oluline kui floretis, erinevus seisneb relva-spetsiifilistes lahendustes ning käte-jalgade koostööst. Epeevehklejad kasutavad kõiki kolme käe-jala

liikumise ajastuse võimalust: Kõigepealt käsi — siis jalad või jalad — siis käsi, või käsi ja jalad korraga. "Käsi enne jalga" kasutatakse kõige enam.

Epeevehklemises on väljaaste probleem, nimelt, väljaastes madalama kehapositsiooniga vehklejat on lihtsam vasturünnakus ülalt poolt torgata. Tänu oma paindlikkusele kipuvad naisvehklejad taktikalisest vaatenurgast lähtudes tegema neid valesid väljaasteid. Pikk, sügav väljaaste on mõttekas ainult õigeaegses relva ja rünnaku ühenduses. Tüüpilised on pikendatud rünnaku variandid, näiteks väljaaste järgselt tehakse ette-kinni väljaaste või läbi väljaaste ette-kinni sööstrünnak. Käsi on sirutatud kogu rünnaku ajal. Mitte täielikult sirutatud käe puhul (kerge "lõdvestus" küünarliigeses) peab käekaitse jääma samale kõrgusele. Kuna võimaliku sihtmärgina peab epees väljaastejalg olema kaitstud, siis kasutatakse klassikaliste epee väljaastete kõrval hilisema manööverdamise lihtsustamiseks samm-väljaasteid.

Sõltuvalt olukorrast ja võitluse edasise käigu kavatsusest võib väljaastest taastumine toimuda kahel erineval viisil:

- Küünarnukk on painutatud samal ajal, kui väljaaste jalg liigub tagasi võistlusseisu; see võimaldab erinevaid kaitsetõrjeid.
- Väljaaste asendist võistlusseisu tagasipöördumisel jääb käsi sirutatuks. See muudab vasturünnakud võimalikuks ja seda peetakse epeevehklemise eripäraks.

Mõlema versiooni puhul muutub relvahoid pärast täieliku võistlusseisu naasmist vastavalt kasutamise olukorrale.

Epeevehklejad ei kasuta tihtipeale klassikalist jalgade tööd, vaid hüppavad nagu poksijad või tennisistid. Hüpped on väga lühikesed ja madalad. Varbad hüpates vaevu tõusevad maast. Jalgade vaheline kaugus on konstantne. See hüppamine või pörkumine toimub kohapeal või ka edasi-tagasi liikumise ajal. See häirib vastase tähelepanekuid.

Lisaks on olemas lihaste esialgne pingutamine, mis on kiire toimimise ja reaktsiooni jaoks hädavajalik. See tekitab tugevama "sisemise" rütmitunde. Samal ajal maskeerivad need pidevad liikumised rünnaku hetke.

Kõrvale põiklemised, eriti pettemanöövrid koos väga sügav kükiga kasutatakse epees sagedamini kui teiste relvadega.

1. ÕPPIMISE ETAPP: TEHNILISTE PÕHIOSKUSTE OMANDAMINE

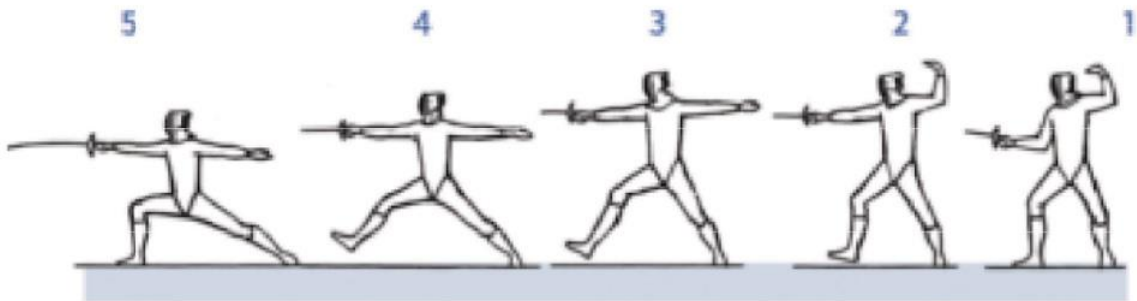
1. Õppetund: Liikumise järjestuse mõistmine

Vehkleja õpib kasutama kirjeldatud ja treeneri poolt aeglaselt ette näidatud liikumisjärgnevust ning kirjeldama liikumise omadusi.



1. Impulss tuleb eesjalast (väljaaste jalg).
2. Väljaaste jala sääreosa liigub edasi, samal ajal on toetav jalg jõuliselt välja sirutatud.
3. Keha raskuskese liigub esmalt horisontaalsuunas enne allapoole kõverusse liikumist väljaaste jala impulsi puudumise ja gravitatsiooni mõju tõttu.
4. Kere on alati sirgelt.
5. Relvakäsi on jõuliselt sirutatud väljaaste jala impulsi mõjul.

Liikumise omadused



2. Õppetund: Liikumiskiiruse ja rütmi esmatähtsate oskuste tugevdamine (automatiseerimine).

Kiirusele orienteeritud teostuse eesmärgil omandavad vehklejad liikumisi standardiseeritud tingimustes korrates liikumisautomaatika kronoloogiliselt gradueeritud impulssmusteri (ajastruktuuri või impulss-ajastuse mustri) abil. Üldiselt arvatakse, et ajastruktuur stabiliseerub pärast 200-300 kordust. See kehtib nii kvalitatiivselt korrektsete korduste kui ka valede korduste kohta. Viimast peetakse siis "vea treeninguks".

3. Õppetund: Edasimineku ja eesmärgi täpsuse parandamine.

Liikumiskiirust säilitades on eesmärk ettemääratud "tehniline mudel". Vehklejatel on selge eesmärk ja nad jälgivad või parandavad edasimineku või eesmärgi täpsust vastavalt etteantud "normi" kaudu. Aga kuna see norm ei ole määratud üksnes biomehaanilisel tasandil, tuleb treeneri parandusi rakendada ka kognitiivsetele ja sensomotoorsetele funktsioonidele. Alles siis tekib „lihastunde teadlikkus“, mis on jätkuvaks arenguks vajalik olles enesekontrolli ja -paranduse eeltingimuseks.

2. ÕPPIMISE ETAPP: MUUTLIKUSE OMANDAMINE

1. Õppetund: Erinevate tehniliste elementide ühendamine liikumisjärjestusse

Harva on komplikatsioone, kus ainult individuaalsed tehnilised elemendid peavad olema omavahel ühendatud, st järjest sooritatud. Seejuures jäävad vastavad ajastruktuurid suures osas muutmata (näiteks samm edasi ja järgnev samm tagasi). Kui ühendatud ajastruktuuridega

elemendid siduda, tuleb kindlaks määrata uus impulsi ajastruktuur. See kehtib näiteks siis, kui ühendada edasi samm-väljaaste, sest siin kattuvad üksikute lihaste impulsid.

2. Õppetund: teadlik liikumise soorituse muutlikkus

Ühest küljest, et aktiivselt kohandada liikumisi vastase liikumistele, on asi ajalistes ja rütmilistes liikumiste variatsioonides ja kombinatsioonides. Ajastruktuurid on kas "venitatud" või "tihendatud".

Teiselt poolt, vehklejal peab olema lubatud sooritada tehnilisi elemente ja kombinatsioone ajalisel-ruumiliselt vastavalt nõudmistele (kohandatud), kui olukord muutub enne liikumise sooritamist.

3. Õppetund: põhitehnika variatsioonide õppimine

Selles tehnilise täiuslikkuse etapis arendatakse tehniliste mudelite variatsioonid "sõltumatu tehnika" tähenduses oskusteks. Siin muutub "hea tehnika" "olukorra põhiseks ja üksikult parimaks soorituseks". On arusaadav, et see juhtub alles pärast põhitehnikate omandamist või saab vehkleja enneaegset ühekülgset koolitust.

4. Õppetund: "Elavalt" tehniliste elementide ja kombinatsioonide muutmisvõime omandamine

Eesmärgiks on vehklejate võime asjakohaselt (orientatsioonipõhiste reaktsioonidena) kohandada või parandada vastavalt oma liikumisjärjestusi vastase tundmatu ja äkiliselt ilmnenu tegevuse korral.

See „rakendus kvaliteet”, mida nimetatakse ka „tehnikaks erksuseks” või “oskuste kohandamiseks”, on oluline näiteks kaitsereflekside või „petteliigutuste” korral. Seda saab saavutada treeningute käigus kui neid ettenägematuid automatiseeritud liikumise mustreid on äkki vaja.

Vehklemistehnika - haarded, ülekanDED, avalöögid

Epeevehklemises on arendatud mitmeid relvakäe hoidmise viise, mida osaliselt nimetatakse individuaalsetest iseärasustest. Lõdvalt sirutatud 2/3 ulatuses, hoitakse relvakäsi kuuendal-kaheksandal liinil või seda liigutatakse. Relv on veidi tõstetud kõrgemale joonele nii, et relva hoitakse sarnaselt kuuendale positsioonile. Selline lõdvestunud relvahoid hõlbustab suurepäraselt teraotsa suunamist ja loob aluse efektiivseks täpsuseks. Kuuendas positsioonis relvajuhtimine piirab vastase rünnakutegevust, kuna rünnaku positsioon on sarnane ka kaitsepositsioonile. Relvaots peaks vastast ähvardama nii tihti kui võimalik. Relvakäe liiga kõverdatud küünarnukk piirab enda rünnaku võimalusi ja tänu käe pikemale sirutusfaasile, on vastasel kergem vasturünnakut sooritada. Seevastu liiga sirge käsi piirab tegevuse varieeruvust, ei ole kiiret torget ja käele suunatud ületõsteid on raske tõrjuda.

ÜLEKANDEGA RÜNNAKUD

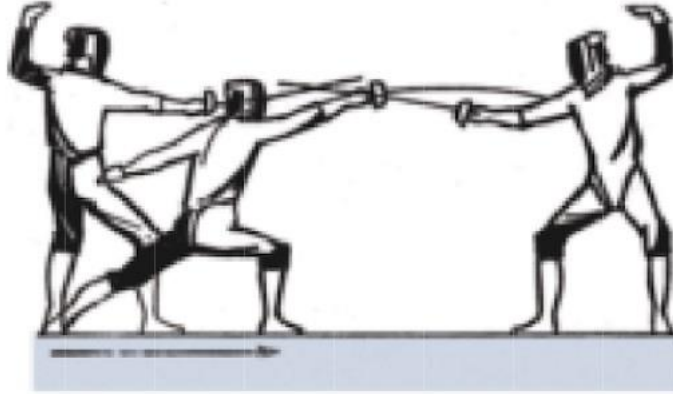
Erinevalt otserünnakule, tehakse lõplik torge ülekanDerünnakus erineval liinil läbi vastasrelva ja relvakäe ühenduse või vastas relvaotsa (ületõste). Ületõstega rünnakud on sageli kasutuses meeste epees, kuigi relvakäe paindumine küünarliigesest või randme suur nurk loob soodsad tingimused vasturünnakutele.

ÜlekanDEga rünnak viiakse läbi vastase ühenduse kaudu vabastades oma relv ühendatud relvast ja ühendades lahti vastase käekaitse ning torgates järgmisesse katmata avasse. ÜlekanDE ajal liigub relvaots ringjate liigutustega edasi. ÜlekanDMine võib toimuda enne relva kontakti (asukoha muutusega torge) ja pärast relva kontakti (ülekanDEga torge). Esimesel juhul annab signaali optiline stiimul, teisel juhul teeb seda kinesteetiline. Propriotseptiivse refleksi stiimuli reaktsioon on kiirem kui visuaalne refleks. Epees, kus ajafaktor mängib olulist rolli, tähendab see, et parem on reageerida läbi relva tunnetusel põhineva propriotseptiivse refleksi (kinesteetiline kontroll) kui läbi optilise teabe, visuaalse stiimuli. Relva teekond on nagu korrapärane ring. Peale biomehaaniliste põhimõtete arvestamise on see eeliseks, et relvaots saab ohutult vabastada end vastase käekaitsest ja relvast ja torgata kätt. Ringne ülekanDEga liikumine on küünarnuki pideva sirutuse tagajärjel spiraalne teraotsa liikumine.

Epees kasutatakse ülekanDEga rünnakuid, kui sihtalale ei ulatuta otseselt tänu vastase relva positsioonile. Neid sooritatakse läbi nii vastase ühenduse, läbi enda kontaktita ühenduse kui ka hetke, mil vastane teeb haarde katseid. Ülekanne peab olema võimalikult väike ja teostuma väga kiiresti.

Epeevehklemise nn "visketorkeid" kasutatakse ülekanDEga rünnakutes. Seda tüüpi torke eesmärk on kiire teraotsa vise, et vastase kaitsepositsioon (relva positsioon või joon) osutub ebatõhusaks. ÜlekanDE ajal relva kiirelt visates ja samaaegselt torgates, tabab torge kätt või relvakäe küünarnuki kõverdust.

ÜlekanDEga rünnakuid kasutatakse rohkem nende vehklejate vastu, kes oma strateegia osana otsivad relva, terade vahelist ühendust ja haardega ründamist. Eelmised sihtpiirkonnad, eriti käed, sobivad ülekanDEga rünnakute puhul.



Neljandast ühendusest ülekandega torge ülakätte.

METOODILISED SOOVITUSED ÜLEKANDEGA RÜNNAKU TÄIUSTAMISEKS

- Epees on ülekandega rünnakute tehnika erinev floretist. Samal ajal on relva tegevus väga piiratud. Selleks, et hästi teraotsa kontrollida, on oluline mitte minna üle käekaitse liini kogu tegevuse ajal. Selleks tõstetakse rusikas koordineeritud liigutusega relvaotsa tegevuse ja käesirutuse vahel. Nii saavutatakse ideaalne torkenurk. Samal ajal kaitseb käekaitse kätt, käsivart ja õlga. See on võimalus kaitsta end ülalt vastutorke eest. Epees on üks põhiprintsiipe saavutada ülemise liini dominantsus. Eesmärk on kaitsta end ülalt käekaitsega läbi kõrge rusikapositsiooni, samal ajal kui teraotsa takistab vasturünnakut alt. Ülekandega rünnak teostatakse tehniliselt ilma rannet pööramata. Isegi vähimgi painutatud relva pöörlemise tulemus võib olla teraotsa sirgjoonest tolli või enama kõrvalekalle. Hea võimalus enesekontrolli teostamiseks on siis, kui relvastamata käsi hoiab teise käe randmest, et vältida võimalikku pöörlemist. Usaldusväärsus suureneb, kui torkeid tehakse võimaliku vasturünnaku joonega opositsioonis.

- Treeningul tuleb rõhutada, et ülekandega rünnak algab alati relvaotsast ja jätkab kiirendamist. Ülekandega rünnakud teostatakse käele, kehale, reiele ja harvemini jalale. Ülekande rünnakutes on otsese ületõste ja vastutorke kõrval eelistatud nurgaga torked kätte.

- Ülekandega rünnakuid ei peaks randmest teostama. Kuna keskpunkti käevarre, käelaba ja epee vahel on raske kontrollida, muudab lõtv ranne relva üle kontrolli ebastabiilseks. Ideaalsel epeevehklejal on õlg lõdvestunud, küünarnukk vaba ja ranne tugev. Nende vehklejate vastu, kes loobuvad vasturünnakutest, võib üllatusrünnakutena kasutada ka ületõstega rünnakuid. Epees kasutatakse teatud tüüpi ülekanmist nn "pumpamist", mis on üle võetud floretilt. Sellisel viisil on ülekanmine eelkõige teostatud käe tagasi tõmbamisega. Antud lahendus on ohtlik ning seda kasutatakse võitluses hädalahendusena. Ülekanmises, kus vastase relv, käekaitse ja käsivars on vabanenud, juhitakse epeed relvakäe pöidla ja nimetissõrmega. Siin on biomehaanilised tingimused ideaalsed. Liikuv ühendus on see koht, kus põial ja nimetissõrm hoiavad käepidemest. Ülekanes, mida teostatakse randmest, asub see punkt randmes. Antud tunnet saab omandada pika prantsuse käepidemega epeega, kuna relva juhtimine toimub sel rangelt ainult sõrmedega.

Treeningud mannekeenil, mis on varustatud relvakäega ja mis võimaldavad enda ühendusega ülekanedega rünnakut, on epeevehklejate regulaarse treeningprogrammi osa. Lisaks ülaltoodud harjutustele võib harjutuskätt kasutada ka epees tüüpiliste ületõstete ja ülekanedega ületõstete rünnakute harjutamiseks.

HARJUTUSTE NÄITED

1. A ja B partnerid on hoiavad distantsi, A ühendab B tera kuuenda haardega keskdistsantsil ja B ründab:

-Ülekanedega torge sisekäele paigal seistes.

-Ülekanedega nurgatorge sisekäele ja madal võistlusesis.

-Ületõstega torge sisekäe ülaosasse (ülekanne ümber relva).

-Ülekanedega ületõste torge sisekäe ülaosasse (ülekanne ümber käekaitse - kiire torge käekaitse taha).

-Ülekanedega torge reide väljaastega.

-Ülekanedega torge kehasse.

2. Sammuga edasi, teeb A nelipuute ja muudab koheselt selle sammuga taha kuuendaks kaitseks.

-B jääb esialgu passiivseks, kuid hetkel, mil muutus algab, teostab ta ülekanedega rünnaku väljaastega või sööstrünnakuga käevarde või kehasse.

3. A ühendab B tera kuuendas liinis (neljandas, kaheksandas) ja vahelduvate kiirete-aeglase sammuliste liikumistega ette ja taha, mille abil avaldab ta relvale survet tera erinevatel momentidel.

-B järgib liikumisi hoides samal ajal konkreetset distantsi (kesk-, lähi-, kaug-). Hetkel, mil rõhk pannakse terale, toimub ülekanedega torge otse ületõstega, käevarde, kehasse või reide opositsioonis või nurga all.

4. Distantsimäng nagu harjutuses 3.

A rünnakud jõulise kuuenda haardega. Ülekanedega torge kõige lähemal asuvale sihtalale (ülemine sisekäsi, reis või sööstrünnak kehasse) teostatakse sellel hetkel, kui B teeb vastusurve.

5. Sarnane harjutusega 4.

- Vastusurumise asemel teostab B ülekande.

- Kasutades ära tera vabastamise hetke, teostab A ülekanedega torke väliskäevarre ülaosasse väljaastega või kehasse sööstrünnakuga.

Need harjutused nõuavad täielikku pühendumist nii distantside suhetele, rünnaku hetkele ja täitmisviisile kui ka ülekanedega rünnakute eesmärkidele.

HAARDEGA RÜNNAKUD

Epees on haardega rünnakud tähtsad rünnakutegevused. Neid sooritades on vastasrelv haaratud sellisel viisil, et mõlema vehkleja poolt samaaegne torge (üheaegne torge) on välistatud. Tehniliselt teostuselt sarnanevad need floreti haardega rünnakutele. Kuid vastasrelva mõju on suurem, kuna võitlema ei pea ainult tavapärase õiguse eest rünnata, vaid vastas teraots tuleb rünnakuliinilt täiesti eemaldada.

Haardega rünnakud toimuvad vastasseisuga (opositsioonis) või vastasseisuta, sööstrünnakuga või nurga all kätte, käevarde, kehasse või jalga. Avalöögiga rünnakud, tera sidumisega rünnakud ja liughaardega rünnakud (mööda tera libisemised) teostatakse haardega rünnakutena.

- **Avalöögiga rünnakus** sooritatakse löök randmest jõulise liigutusega relva keskosaga vastu vastasrelva otsa või keskosa. Vehkleja saab relva löögi ajal pöörata. Relva pöörlemisega alternatiivi eeliseks on parem epee kiirendus. Seejuures on pöörlemine vaevalt nähtav, sest rusikas ei liigu. Löögile järgnevale torkele on oluline kasutada tagasilöögienergiat, mida on võimalik saada vastasrelvalt kiireks torkeks käesirutusega. Löögi teostamine enne käesirutust ja jalatöö avalöögiga rünnakus on õppeprotsessi jaoks on väga olulised. Hea koordineerimisega vehklejad saavad rünnakut alustada väljaastega või sööstrünnakuga ja sihtala läheduse tõttu teostada löök liikumise pealt ning skoorida kohese torkega.

- **Tera sidumisega rünnakus** on vastasrelva üle domineerimise eesmärk. Ründaja peab looma vajaliku relva ühenduse kiiresti ja jõuliselt. Oma mõõga otsaga väljaspool asendis on vastastera ühendatud käekaitse juurest ja seega domineeriv. Seda tehakse kiire relva ettepoole tegevusega. Seejuures on oluline käesirutus ja hästi koordineeritud jalatöö.

- **Liughaardega rünnakud** on haardega rünnakud, kus ründaja relv pärast vastasrelvaga kontakti, "kriimustab" sama lühidalt või kuni otsani, ristab selle ja torkab teisel pool katmata ava kiire liigutusega. Vastase mõju refleks vastusurve relvaga ilmneb selles, et tema teraots liigub sihtsoonist välja nii, et ründaja ei ole enam otseses ohus.

Haardega rünnakutega saab saavutada erinevaid ülesandeid, nagu näiteks:

- Vastastera eemaldamine ründeliinilt.
- Paljastama löögiga koha, kuhu lõpptorke peaks minema.
- Rünnakute ajal vastase käitumise kohta teavet andvate reaktsioonide sundimine.
- Üheaegsete torgete ja vasturünnakute ennetamine läbi vastastera ühenduse opositsioonis või sidumisega.
- Muuta kaitse läbi löökide raskemaks ja segada torketäpsust vasturünnakus (eriti nurga all torkeid kätte) või
- Vallandada refleksliikumisi või vastusurvet, mida saab kasutada järeltegevustes läbi haardega petterünnakute.

Paljud situatsioonid, mis tekivad võitluse edenedes saab lahendada haardega rünnakutega.

Sellised olukorrad on:

- Vastane häirib iga rünnaku ettevalmistamist vastutorkega või taandub liinilt. Nurga all avalöögiga rünnak kätte tuleb hetkel, kui toetav jalg puudutab maad sammul tagasi kaugdistsantsil, kui vastane hoiab oma relva lõdvalt.

- Ühendusega torge või sidumine reide või kehasse keskdistsantsil ja kindlalt hoitud relvaga.
- Iga rünnakule vastamiseks vastutorget tegevat vehklejat rünnatakse agressiivselt avalöögiga ja opositsioonis vastasrelvaga (enamasti kaugdistsantsil samm edasi väljaastega või sööstrünnakuga).
- Nende vehklejate vastu, kes reageerivad vastusurvega ühendamise hetkel, alustatakse rünnakut ühendusega, aga lõplik torge tehakse ülekandega torkena kätte, reide või kehasse olenevalt mõõga positsioonist ja distantsist.
- Vastased, kes liiguvad edasi lõdvalt juhitud relvaga, rünnatakse nurga all avalöögiga kätte relva liinil oleval hetkel.

METOODILISED SOOVITUSED HAARDEGA RÜNNAKUTE TÄIENDAMISEKS

- Põhireegel vehklejate treenimisel on: lööke kasutatakse vehklejate vastu, kes intuiivselt ühendusele järele annavad või hoiduvad sellest. Ühendusega on keeruline vastasrelva kontrolli all hoida. Avalöögiga rünnakus peab löök olema tehtud vahetult enne lõplikku torget, kuna vastase teraots on rünnakuliinilt ainult hetkeks eemaldatud. Seevastu liughaardega rünnak on ideaalne nende vehklejate vastu, kes kasutavad opositsiooni ühenduskatsete vastu või hoiavad oma relva kindlalt, sest siis ei pea relva üle domineerima. Ühendusega rünnakute sooritamisel on oluline, et vastasrelv on täielikult oma relva kontrolli all. Tera tugev osa (käekaitse poolne osa, 1/3 terast) domineerib vastasrelva üle, kuni oma torge on sooritatud.
- Noorte vehklemises on haardega rünnakud väga olulised treeningu osad. Kuid hiljem muutuvad need põhilised soovitud üha vähem oluliseks. Epeevehklemine on muutunud võitlevamaks ja hästi läbi mõeldumaks strateegiliselt ja taktikaliselt. Kõige olulisem on soodsas distantsi loomine ja õige hetke tabamine.

HARJUTUSTE NÄITED

Need harjutused on valitud nende oskuste täiustamiseks, mis võimaldavad kohaldada haardega rünnakuid ja paljusid teisi rünnakuvorme. Nad aitavad kasutada olukorra jaoks sobivaid haardega rünnakuid koos distantsi ja tempo põhiversioonide valimisega.

1. Partner A liigub vastase poole võistlusseisus hoides relva lõdvalt keskdistsantsil.

- Soodsates olukordades (pärast rütmi muutust) viib B läbi järgmised rünnakud A ülemise liini vastu:
 - Neljas haare ja nurga all torge sisekäele.
 - Neljas haare, ületõstega torge ülakäele.
 - Kaheksas haare, nurga all torge ülakäele.
 - Kuues haare, nurga all torge väliskäele.

Need rünnakud on teostatud vastavalt distantsile ja rünnatavale sihtalale (ka küünarlohk, jalg või keha) sammuga, väljaastega, samm edasi väljaastega või sööstrünnakuga.

2. A survestab B-d topeltsammuga ette kaugdistsilt.

-Pärast teist sammu sooritab B vastutorke.

- B teeb relvale avalöögi või liughaardega rünnaku kätte, küünarlohku, kehasse, reide või jalga.

Variatsioonina viiakse terade ühendusega rünnak läbi käele küünarlohu piirkonda ja kehale, või sidumine neljandast kaheksandasse torkega sissepoole või väljapoole alakehasse, või ringkuuendaga ja sööstrünnakuga torge küünarlohku, kehasse või kätte.

3. Rünnakud kaugdistsilt väikeste sammude jadaga ja relva positsiooni muutmisega rütmiliselt ühest positsioonist teise.

- B välistab ettepoole liikumise avades distantsi. Hetkel relva asend muutub:

-kõrgelt madalaks, tuleb kaheksanda liini torkest reide.

-madalalt kõrgeks, tuleb rünnakust ülespoole liikumise ajal, avalöögiga kätte, küünarlohku või kehasse.

REMISE RÜNNAKUD

Remise rünnakud on rünnakutegevused, mis järgnevad koheselt ebaõnnestunud rünnakule või petterrünnakule. Tavapäraste eeskirjade puudumise tõttu kasutatakse neid epees enamasti kui esimesi kavatsusi ja strateegiliselt omistatakse seega põhilistele rünnakutele. Nad on iseloomulikud epeevehklemises.

Eristatakse otseseid remise rünnakuid, ülekandega remise rünnakuid ja haardega remise rünnakuid.

- **Otsesed remise rünnakud** on rünnaku tegevused, mis järgnevad otseselt ebaõnnestunud petterrünnakule ja teostatakse sama eesmärgi piirkonda.

- **Ülekandega remise rünnakuid** teostatakse kohas, mis kaitse käigus jäi katmata või teises liinis.

- **Haardega remise rünnakud** on rünnakutegevused, mis tõrjuvad vastasrelva rünnakuliinilt rünnaku algusmomendil või remise ajal.

Remise rünnakud eeldavad võimet kasutada ära õiget hetke ja sooritada plahvatuslik lõplik torge. Remise rünnaku korral võib kasutada igasuguseid torkeid ja sõltuvalt ühenduse olukorrast saab neid suunata kõikidele sihtaladele. Eelistatud on opositsiooniga ja nurktorked. Kui vastane taandub pärast rünnakut kaitsega, remise rünnak sooritatakse remise-väljaastega või sööstrünnakuga. Kui vastane taandub rünnaku vastuseks väga kaugele, nõutakse kohe uut rünnakut. Kuna on väga raske eristada epees petterrünnakut tegelikust rünnakust, peab jälgima igat vastase ründekatset. Remise rünnakud on enamasti ettevalmistatud läbi petterrünnakute käele või alustatud läbi pette.

Remise rünnakud on paljutöotavad järgmistel juhtudel:

- Vastane hoiab petterrünnakutest kõrvale liikudes tahapoole ja nii tehes alandab pidevalt relva kaheksanda kaitse positsiooni. Sellistes olukordades jätkatakse rünnakut sööstrünnakuga ülakäele või kehasse.

- Olukorras, kus kaitsja hilineb vastusega, remise teostatakse läbi nurgatorke kaetud osale või ülekandega avause katmata osale.
- Sihtalast loobumise korral toimub remise rünnak järgmisele lähimale sihtalale sel hetkel, kui ohustatud sihtala on tagasivõetud (nt pärast rünnakut käele, viiakse läbi remise rünnak reide või sööstrünnakuga kehasse hetkel, mil käsivars on painutatud).
- Vastased, kes ennustavad enneaegselt kaitsemeetmeid, on survestatud ülekande - või petterünnakutega või torgetega remise rünnakutega.
- Vehklejad, kes reageerivad rünnakutele vasturünnakutega (vastutorkega), rünnatakse ülekandega remise rünnakutega (ühendamine või sidumine). Siin on remise rünnakud sageli sarnased teise kavatsuse rünnakutega.

METOODILISED SOOVITUSED REMISE RÜNNAKUTE TÄIUSTAMISEKS

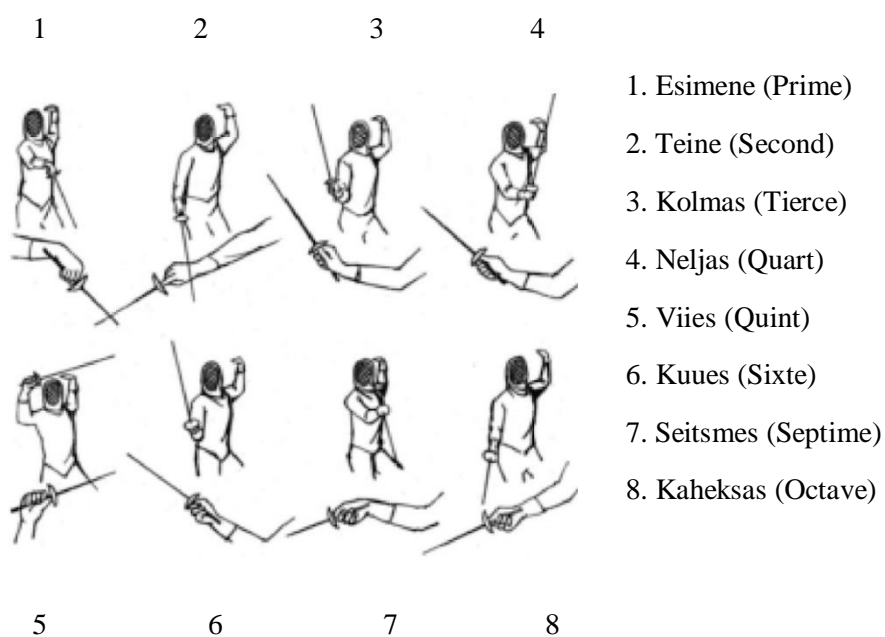
- Üks olulisi remise rünnaku nõudeid on tabada õige stardimoment ja sooritamise kiirus. Tulemuseks on rünnaku jätkamise vajadus ilma viivitusega, kui vastane oli sunnitud ennast kaitsma ja sellise relva asendiga, mis teeb kohese tegutsemise keeruliseks. Kuna soorituse kiirus mängib remise rünnakute edukas kasutamises kriitilist rolli, peab see oskus treeningul pidevalt täiustuma. Kõige edukamad on need remise rünnakud, mis lõpevad sööstrünnakuga.
- Topelt väljaaste ja sööstrünnak on peamised kasutatud jalgade töö elemendid remise rünnakute sooritamisel. Need peaksid toimuma erineva rütmiga. Väljaastet kasutatakse kõige sagedamini esimese elemendina, kuna see avab soodsad tingimused kõikidele remise rünnakutele.
- Rünnakud vastutorke vastu, mis järgnevad kaitsele ilma viivitusega on üks epee eripärasid. Kui otse vastutorge ja otse remise rünnakud sooritatakse samaaegselt, on kõige sagedamaks tulemuseks üheaegne torge

HARJUTUSTE NÄITED

1. A viib läbi otserünnaku ülakäele kaugdistsantsilt.
 - B astub sammu tagasi vältiva kätegevusega neljanda, kuuenda, kaheksanda või seitsmenda kaitse relva positsioonis.
 - Otsene remise rünnak sööstrünnakuga kehasse saabub vältimise momendil enne rünnakut.
2. A viib läbi petterünnaku ülakäele kaugdistsantsilt.
 - B astub sammu tagasi vastutorkega alakäele.
 - Vastutorke hetkel jätkab A oma rünnakut kaheksanda liini rünnakuga ja pikendatud väljaastega.

Vehklemistehnika - positsioonid ja kaitsed

Peamised kaitsed ja positsioonid (Tabel koostatud paremakäelise vehkleja järgi)



Positsiooni nimi	Seos kehaga	Käe positsioon	Käe kõrgus	Esimene pööre	Punkti asukoht	Lisa nõuanded
Esimene	Vasak	Poleldi kõverdatud, horisontaalne keha ees	Vasaku õla kõrgusel	Sisepööratud	Ees-madal, põlve kõrgus	
Teine	Parem	Kõverdatud nürinurga all	Vaagna kõrgus	Sisepööratud	Ees-madal, reie tasandil	Sarnane kaheksandale positsioonile
Kolmas	Parem	Kõverdatud nürinurga all	Vöökoha kõrgus	Sisepööratud	Parem-ees-kõrge	Sarnane kuuendale positsioonile
Neljas	Vasak	Kõverdatud nürinurga all	Rindkere ja vöökoha vahel	Veidi väljapööratud/sisepööre võimalik	Vasak-ees-kõrge	
Viies	Ülal	Poleldi kõverdatud	Parem eesmine pea kohal	Sisepööratud	Vasak-ees-kõrge, üle pea	
Kuues	Parem	Kõverdatud nürinurga all	Rindkere ja vöökoha vahel	Kergelt väljapööratud	Parem-ees-kõrge	Sarnane kolmandale positsioonile
Seitsmes	Vasak	Kõverdatud nürinurga all	Rinna kõrgusel	Kergelt väljapööratud	Vasak-ees-madal, reie kõrgus	
Kaheksas	Parem	Kõverdatud nürinurga all	Vaagna kõrgus	Kergelt väljapööratud	Parem-ees-madal, reie tasandil	Sarnane teisele positsioonile

KAITSED

Kaitse on esimene tõhus kaitsevariant oponentide vastu, kes kasutavad tavalisi rünnakuid. Torge tehakse vastusega tekkivalt kaitsepositsioonilt.

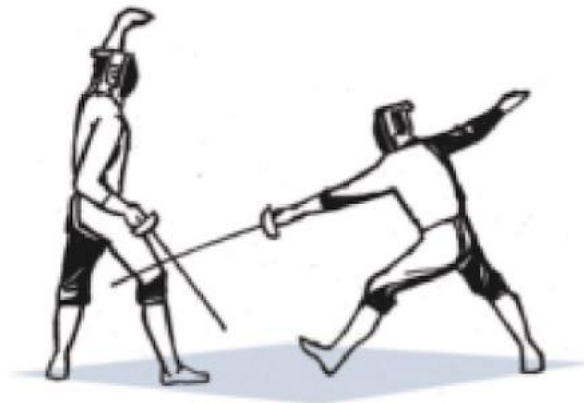
Pareerimised on kaitsemeetmed, mis takistavad vastastorget läbi oma relva liikumise. Kaitse ja vasturünnaku tehnilist erinevust võib näha epee liikumissuunas. Kui kaitse ajal liigutatakse epeed vastasrelvast küljepoolse või tahapoolse, siis liikumine haardega vasturünnaku ajal teostatakse tegevuse käigus, ettepoole ots suunatud sihtalale.

Nii nagu floretis, eristatakse epees kaitseid nende mõju järgi vastasrelvale (lööök, surve), relva teekonna järgi (otsene, poolringikujuline, ring) ja lõpliku positsiooni järgi (kuues, neljas, kaheksas jne.). Suure tabamispiirkonna (sihtala) tõttu epees on kaitse sooritamise väga laialdane ja varieeruv. Kaitsepositsioon peab olema piisavalt lai, et pakkuda kaitset võimsatele rünnakutele, aga mitte liiga lai, nii et tekkinud ava ei ole liigselt katmata.

Kaitsed varieeruvad laialt soorituse poolest peaaegu lõpuni sirutatud käevarrest kuni tugevasti kõverdunud relvakäeni. Samal ajal toetatakse kaitset läbi käekaitse vastaspositsiooni vastasrelvale. Kas kaitse tehakse tugevasti kõverdunud käega või peaaegu sirgega sõltub vastasrünnaku sügavusest. Kõige parem relva suhe on saavutatud siis, kui vastasrelva ots on oma tera tugeva osa (käekaitse poolne osa, 1/3 terast) poolt domineeritud.

Vastupidiselt floretile, epee kaitsetes oletatavat positsiooni ei saa vastutorkes hüljata, et hoida ära vasturünnakuid või remised läbi vastaspositsiooni. Palju tähelepanu pööratakse võitluses kombinatsioonile torge-kaitse-torge. Kõigepealt proovitakse sooritada vasturünnak käele oponenti rünnaku vastu, siis järgneb kohe kaitse. Sellistel juhtudel on hädavajalik kombineerida kaitse sammuliste liikumistega taha.

Kui kaitse tehakse kohapeal, on palju suurem oht saada torge remise rünnakult või mitte piisavalt kiirest pareerides. Siinkohal on eeliseks paremad võimalused vastuseks ja pikkade kombineeritud rünnakute vältimiseks eduka lõpuga. Rünnakud reide või jalga kaitstakse kaheksanda, teise või seitsmenda kaitsega. Et vähendada ülekandega remise rünnakuid, alustatakse kaheksandat kaitset relvaotsaga.



Kaheksas kaitse rünnaku vastu reide või jalga

KAITSETE RAKENDUS

Kaitsed teostatakse väljasirutatud käega kaugdistsantside rünnakus ja kesk või lühidistsantside rünnakus sõltuvalt relva positsioonist.

Vastased, kes eelistavad remiseid seisavad silmitsi kaitsega ning surve tugevneb vastasele kauguse lühendamisega. Selleks kasutatakse eelkõige neljandat, kuuendat ja kaheksandat kaitset. Sellistes olukordades sooritatakse torge kõverdatud relvakäega.

MEETODILISED SOOVITUSED KAITSETE TÄIUSTAMISEKS

- Treeningul on hädavajalik, et epeevehkleja omandab võime kasutada erinevaid kaitseid, mis tähendab, et ta peaks olema võimeline täitma vähemalt kaks tõhusat kaitset samast positsioonist. Sõltuvalt olukorrast peab ta olema suuteline viima need kaugele edasi, väga lähedale kehale, ülalt ja madalalt. Ta peab olema õppinud nii käekaitse positsiooni opositsioonis vastasrelvale, löök-, liug- ja vajutuskaitset. Epeevehklejal peab olema suutlikkus ja oskus ühendada kaitsete kasutamised säilitades õigeid distantse. Kaitsed, kui strateegilise kaitse elemendid peavad pakkuma kaitset viimases positsioonis ja võimaldama koheseid vastutorke võimalusi.

Harjutuste näited

Kui positsioone, nende muudatusi ja ühendusi on harjutatud, on aeg kasutada neid kui kaitseid rünnakute vastu. Kohe alguses on oluline, et rünnakud viiakse läbi pärast tõsist ja nõuetekohase ettevalmistamist kaitsete täiustamiseks vajalike tingimuste loomiseks.

1. Partner A ründab väljaspool distantسیمāngu. B pareerib need rünnakud vastavalt rünnaku suunale ja oma algasendile järgmiselt:

-Torge ülakätte otsese kuuenda kaitsega kaheksandast.

-Torge selga kuuenda liugkaitsega kaheksandast.

- Torge alakätte kuuenda avalöögiga kaheksandast.

- Torge sisekätte ringkuuenda kaitsega.

- Torge alakehasse kaheksanda või teise kaitsega.

- Sööstrünnak selga kaheksandast või teisest kaitsest.

Kõiki neid kaitseid saab tõhusalt õppida läbi võitluste sarnaste harjutuste.

2. A viib läbi otsese rünnaku kätte küünarnuki piirkonda samm-edasi väljaastega kaugdistsantsilt ja sooritab koheselt remise rünnaku kehale.

(a) B astub mitmeid samme tagasi ja pareerib lõpliku torke või

(b) B teeb sammu tagasi pärast A sammu edasi ja sulgeb distantsti läbi samme edasi väljaaste algusega ja kaitseb neljandaga.

3. A ründab mitme sammuga edasi ja avalöögiga kaugdistsantsilt, tehes järgnevalt samme tagasi olenemata distantstist ja partneri käitumisest. Selline käitumine kordub mitu korda — B hoiab

kaugdistanti ja reageerib avalöögile kaasaskäivate kaitsetega. Ta tegutseb vastuseks tagasisammudele. Kaitse teostatakse hetkel, kui sammudega edasiliikumine algab uuesti.

VÄLDITAVAD TEGEVUSED

Välditavad tegevused kui strateegilised kaitseelemendid (ka tõrjutud kaitsed ja pettemanöövrid) on epeevehkleja repertuaari osa. Need on kaitsetegevused, mis takistavad vastastorget keha liikumise kaudu ja tuvastatakse taandumise, paremale või vasakule kõrvalehoidmise, kõrvalepõikamise kui ka tabamispiirkonna tühistamise kaudu. Kõrvale põiklemisi kasutatakse kaitsete toetamiseks. Nad on eriti efektiivsed nende oponentide vastu, kes ründavad ägedalt.

Võitlusest peab pärast kõrvalepõike tegevust tagama täieliku ülevaate. Seetõttu peab kasutama ainult neid kõrvalepõiklemise tegevusi, mis võivad hõlbustada oma samaaegselt või koheselt järgnevat rünnakut. Enim levinud on relvakäe ja väljaaste jala tabamispiirkonna tühistamine. Kõrvale põiklemise tegevusi kõrvaldamise teel kasutatakse igas võitluses läbi sammude ja hüpete. Kõrvale põiklemist kükitades mainitakse täielikkuse huvides.

Kõrvale põiklemise eesmärk on vältida torget distantis avades ja samal ajal luua vastutorgete või vasturünnaku jaoks soodsad tingimused. Seda kasutatakse vastasrünnaku kaitseks relva liikumisega ja mitteliikumisega. Taktikalisest seisukohast kutsuvad need käitumise mustrid esile vastutorkeid. Vältimine kaitsega ees ahvatleb vastast tegema ülekandega vastutorkeid. See loob soodsad tingimused oma enda vasturünnakute sooritamiseks.

Vältimise tegevused eelneva sihtala tühistamise kaudu on epeevehklemise iseärasus ja seda kasutatakse mitmel viisil. Nagu ka kõik kõrvalehoidumise tegevused, torke eest punkti saamist hoitakse ära sihtala tühistamise kaudu. Sihtala käsi tõmbub tagasi taha, paremale, vasakule, üles ja alla, sõltuvalt vastase rünnaku suunast. Olukordades, kus vastane teeb vastutorke tavaliselt kätte, eemaldatakse sihtala relvakäe tagasi liigutamise, millele järgneb kohe vastutorge.

Kui vastane torkab väljaastega jalga, siis sihtala eemaldatakse väljaaste jala tagasi tõmbamisega tugijala juurde, millele koheselt järgneb sөөstrünnakuga või väljaastega vastutorge.

METOODILISED SOOVITUSED KÖRVALE PÖIKLEMISE TÄIUSTAMISEKS

- Kõrvale põiklemise tegevused kaitseks vastasrünnakute korral ja kaitsete toetamiseks nimetatud vormides on kõik palju tõhusamad, kui neid kasutatakse järsku.
- Kõikidel epeevehklejatel peab saama harjumuseks tõrjuda rünnakuid reide või jalga mitte ainult kaitsetega, vaid kõrvalehoidumise tegevustega liigutades tagasi väljaaste jalga ja koheselt sooritada oma rünnak. Selline käitumine loob kiiruse mõttes soodsa olukorra.
- Kõrvale põiklemine relvakäe eemaldamise või liigutamise korral kehale lähemale kõige sagedamini provotseerib remise rünnakuid. Seda tehakse tõmmates relva käsi relvajoonelt tagasi, läbi relvakäe külgmise kõrvalehoidmisega nurgatorke ajal sise- või väliskäele, läbi relvakäe ülestõstmise nurgatorke ajal alt kui ka relvakäe allapoole viimise ja tagasi tõmbamisega torgete ajal ülalt.
- Tuleb märkida, et kõrvalehoidumise toiminguid kasutatakse tahtlikult kaitsemeetmetena ja neid tuleb sellisena hinnata. Nad on olemuselt petlikud ja on algatuseks eri tüüpi ootamatute vasturünnakutele.

Harjutuste näited

Kõrvale hoidmise tegevus läbi eemaldamise

1. A ründab samm edasi-väljaastega.
 - B taganeb sammuga tagasi ja relv on valve positsioonil väljaaste momendil.
 2. A ründab avalöögi ja väljaastega kätte.
 - B taganeb sammuga tagasi ja käe kõrvale toomisega, et pakkuda rünnatud sihtalale täiendavat kaitset väljaaste momendil.
 3. Selline rünnak nagu harjutuses 2, kuid järgneva remise'ga jalga, mis tekitab mõõduka välditava tegevusega.
 - Remise hetkel tuleb sihtala tühistamine läbi väljaaste jala tagasi tõmbamisega.
- Treeningul võib neid harjutusi muuta vastavalt ülesandele. Treeningul tuleb rõhutada kõrvale põiklemise kombineerimist nii vastutorgetega kui ka vasturünnakutega.

Välditavad tegevused sihtala tühistamise kaudu

1. A meelevaldselt ründab kätt kõrgelt, madalalt, seest või väljast.
 - Sõltuvalt rünnakust, B tühistab sihtala tõmmates relvakäe keha lähedale.
2. A ründab ülekande ja nurgatorkega sisekätte väljaastega kaugdistsantsilt.
 - B tühistab sihtala paremale ülesse ülemises kuuendas kaitses ja teostab vastutorke nurgatorkega ülemisse sisekätte.

Nagu need harjutused näitavad, kasutatakse välditavaid tegevusi mitmesugustel viisidel. Parimate variantide proovimine sõltub treeneri ja vehkleja algatusest ja ideedest.

Vehkleja reaktsiooni- ja koordineerimise harjutused

Reaktsiooniaeg ja kiirus

Reaktsiooniaeg on sensoorse stiimuli esitamise ja hilisema vastuse ajavahemik. Teisisõnu, aeg, mis kulub ajul kehale ütlemiseks, mida teha. Selle näiteks on aeg, mis kaitsjal kulub rünnakule reageerimiseks. Top vehklejale oleks see 0,15-0,20 sekundi vahel. Keskmisel täiskasvanul on see umbes 0,34 sekundit. Reaktsiooniaeg on kiirem, kui on ainult üks asi, millele reageerida (lihtne). See on aeglasem kui valikuid on lisatud (kompleks). Reaktsiooniaeg langeb vanusega ning stressi ja väsimuse tingimustes. Treeningute abil ei saa lihtsat reaktsiooniaega parandada, samas on võimalik parandada kompleks reaktsiooniaegu.

Lihtsa reaktsiooniaaja harjutamiseks seisavad partnerid peopesad vastakuti, üks lööb peopesaga teise peopesa ja teine partner lööb kohe tagasi. Kompleks reaktsioonijaks, üks partner hoiab mõlemat kätt partneri käte vastas. Antud juhul tehakse plaks ükskõik millise käega. Partneril on valida, millise käega ta plaksu tagasi teeb. Et muuta harjutus raskemaks, liigub pärast partneri käele tehtud plaksu harjutust juhtiv partner eemale nagu hoiduks tagasi plaksust. On olemas palju harjutusi, mida saab üldise kiiruse parandamiseks teha - näiteks sörkimine ja seejärel lühikeste sööstudena sprint.

Koordineerimine

Vehklemine nõuab käte, jalgade ja silmade koordineerimise. Vehklemise alguses võib see olla üsna raske, eriti kui ei ole spordiga tegelemise tausta. Need, kes tegelevad vahenditega seotud spordiga, näiteks reketiga spordialad, on arendanud hea koordineerimise tunnetuse, mille saab edasi kanda vehklemisse.

Pallimängud võivad olla väga kasulikud käe-silma koordineerimise arendamiseks, nagu näiteks näoga seinapoolse seistes tennisepall paremas käes visata pall seina vastu ja püüda kinni vasakuga. Teise võimalusena visake pall vastu seina erinevate nurkade all, seejärel reguleerige tagasipõrkel püüdmist. Järgmist harjutust saab ka proovida - partner on umbes 3 m kaugusel, viska pall põrandale; partner püüab palli tagasipõrkel. Mängud rühmades, kus palli visatakse ükskõik kellele grupis on head nii koordineerimise kui ka reageerimise jaoks. Liikumise lisamisega sellistele harjutustele saab ka vormisolekut suurendada.

Palli harjutused

Põrkepall on nendes harjutustes parim, need aitavad arendada käe-silma koordineerimise, ajastust ja head tasakaalu:

- Võistlusseisus, viska pall põrandale ja püüdmiseks astu samm edasi.
- Võistlusseisus, viska pall põrandale, tee väljaaste ja püüa.
- Võistlusseisus, viska pall kaugemale ette, astu samm, siis tee püüdmiseks väljaaste.
- Võistlusseisus, viska pall ettepoole, siis soorita sööstrünnak selle püüdmiseks.
- Et muuta see veidi keerulisemaks, põrgata palli maapinnast kõrgemale või viska see vastu seina püüdes tagasilöögil kas väljaastega või sööstrünnakuga.
- Paarides; näoga üksteise poole, partner A viskab palli põrandale, samas kui partner B teeb väljaaste ja püüab palli.

Taktika osakaal vehklemises

KRITEERIUMID JA MEETODID STRATEEGILISTE TAKTIKALISTE NÕUETE JA SOORITUSTE SEIREKS

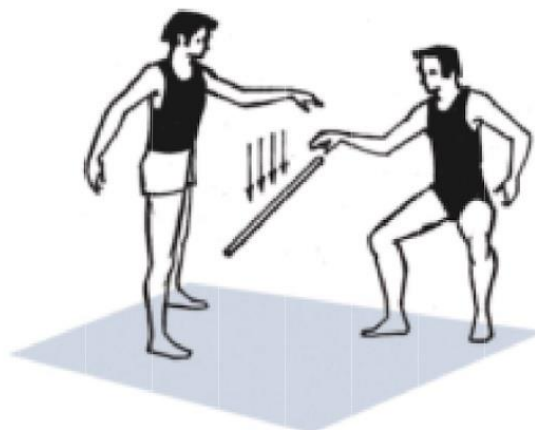
Strateegia ja taktika jaoks vajalik psühholoogilise soorituse seire tehakse peamiselt läbi testide.

Antakse ülesanded, mis nõuavad lahenduse jaoks mõõdetavate eelduste reguleerimist. Aktiveeriv stiimul või signaali ning ka vastus võib olla üldine või tihedalt seotud vehklemise tehnikaga.

Vehklemises kasutatakse järgmist:

1. Reaktsiooni testid, mille jooksul peavad vehklejad reageerima optilistele, akustilistele või kinesteetilistele-puutesignaalistele võimalikult kiiresti.

- Objekt — võimleja kepp, vehklemiskinnas, münt-visatakse maha. See tuleb peatada kas käega või relvaga enne, kui see puudutab põrandat.



Reaktsiooni testimine võimlemiskepiga

- Taimer on aktiveeritud (kontakt või foto sensor käega) signaal-valgusega, heli, puudutuse või puudutuse vältimise kaudu. Vehkleja peatab taimeri liikumisega (sõrmevajutus, relvaga torge). Mõõdetakse aega ja ebaõnnestunud katseid.

2. Otsuste tegemise testid, mis on sarnased reaktsioonitestidele, vehklejad peavad vaid otsustama kahe, kolme või enama alternatiivi vahel.

- Katsetaja hoiab münti mõlemas käes. Vehkleja peab püüdma vastava mahavisatava münti – paremal, vasakul, või mõlemal käel. Arvesse võetakse õnnestunud katsed.

- Vehklejale on antud ülesanne reageerida värvilistele tuledele, erinevatele helidele või numbritele jne ja tuleb valida erinevate, kuigi nimetatud lahenduste vahel.

3. Taju testide abil kindlaks määrata, kui täpselt ja kiiresti tajuvad vehklejad signaale või keerulisi mustreid.

- Vaadates lühiajaliselt slide, peavad vehklejad tuvastama näiteks igal slaidil olevate sümbolite arvu (või erinevate sümbolite arvu).

4. Väga erinevad prognoositavad testid, tõenäosustestid või kontsentratsiooni testid viiakse läbi sarnaselt. Igal treeneril on oma ülesanded, vahendid ja läbiviimise meetodid. Tähelepanu tuleks pöörata,

- Täpsetele testide juhenditele ja nendest kinnipidamisele.
- Tulemuste täpsele indekseerimisele.
- Vehklejate motivatsioonile parima võimaliku testitulemuse saavutamiseks ja tulemuste ettevaatlikule (mitte ülehinnatud) tõlgendamisele.

Kuid kõige olulisem seiremeetod on võistluse analüüs.

VEHKLEJA STRATEEGILISED TAKTIKALISED NÕUDMISED

Vehklemise spetsiifika on kahe vehkleja vastastikkune toimimine vastandhuvidega. Igaüks tahab teha oma vehklemisrelvaga torkeid tihedamini, kui saada ise torkeid.

Reeglites (konventsioonides) määratud piirangute piires saavad vehklejad vabalt valida erinevate tegevuste ja käitumisvõimaluste vahel. Vastasega ligikaudselt võrdse sportliku ja tehnilise kvalifikatsiooniga vehkleja, kes tuvastab täpsemalt ja kiiremini vastase kavandatud tegevusi ja käitumist, teeb õigeid otsuseid ja üritab vastast üle kavaldada, on võidukas.

Seoses võitlustegevusega (rännak või kaitse), peab vehkleja

- Tundma ära areneva võitlusolukorra ja mõistma selle tähtsust seoses oma tegevusega, mis tähendab analüüsida ja tõlgendada tegevusega seotud tingimusi ja vastase toimingud.
- Öelda, millised võimalused on vastandtegevusteks, mis tähendab luua vaimselt võimalusi ja tegevuskavasid, ennetavalt kaaluma nende edu võimalust.
- Valida situatsioonikohane soodsaim tegevuse alternatiiv.

Üldise võitluse valmisoleku ja võidu usalduse kõrval seab vehklemine vehklejale järgmised strateegilised ja taktikalised nõudmised:

- Pidev tähelepanu kontsentratsiooni ja leviku vahel ja läbi passiivse jälgimise ning aktiivse avastamise teadlik vastase käitumise kõikide detailide tajumine.
- Täpne prognoosimine ja olukorra mõistmine.
- Aktiivne manööverdamine soodsa konkurentsiolekorra loomiseks.
- Vaimne võrdlus varasemate olukordadega.
- Kiired, olukorrale asjakohased otsused olemasoleva konkurentsi kogemusi arvestades ja oma kavatsuste varjamine, et saada vastase vastu vaimse eelis.

Vehklejate tugevad ja nõrgad küljed nende nõudmiste juhtimisel kujundavad iga vehkleja vastavat võitlusstiili. Kompensatsiooni võimalused on viinud vehklemises kolme peamise otsuste tegemise võimaluseni.

Otsuste tegemine tüüp 1 järgi, vehklejad käituvad vastavalt varem kindlaks määratud strateegiale ja ootavad oludele vastavat olukorda.

Sellise tegevuskäigu eeliseks on see, et olukorda võib ette näha ja otsus tehakse väga kiiresti. Näiteks, kui vehkleja sooritab oma torked etteantud rünnakutega, ei reageeri petteliigutustele või kaldub teatud tüüpi kaitse vastutorkeid või vastavat vasturünnakut tegema.

Puudus on kahtlemata limiteeritud mitmekülgsus ja vastuvõtlikkus, mis puudutab petteid ja teist kavatsust.

2. tüüpi otsuste tegemisel valmistatakse otsused ette kujuteldavate operatsioonide kaudu. Vehklejatel on enamasti peas kaks või kolm erinevat alternatiivset tegevust ja nad valivad vastavalt hetkelisele olukorrale.

Eeliseks on, et vehklejad on varieerivad rohkem ning neist on raskem aru saada. Võistluse ajal lahendavad nad oma ülesandeid lähenemisega "see või teine". Nad kohaldavad alternatiive erinevate tegevusgruppide põhjal (põhilised strateegilised elemendid), näiteks rünnak või kaitse. Kuid on võimalik ka valida alternatiive grupi sees, näiteks otsene või petterünnak, neljas või kuues kaitse.

Puudus on selle otsuse tegemise tüübil viivitus otsuste tegemisel.

Otsuste tegemise tüüp 3 puhul loobub vehkleja eelnevalt strateegilistest kaalutlustest ja teeb otsused vastavalt oma sisetundele olenevalt hetkeolukorrast põhinedes motol "vaatame, mis juhtub".

Eeliseks on see, et vehklejad suudavad tegutseda igal ajal vastavalt olukorrale, eeldusel, et nad on selleks võimelised ning neil on tagataskus palju tegevuskavasid ja palju kogemusi.

Puuduseks on see, et otsused peab tegema igal üksikjuhul eraldi ja võistluse edenedes ilma teoreetilise kontseptsioonita. Ja kui ei lähe hästi, on nad abitud. Neil ei ole sellisel juhul strateegiat (varustrateegiat).

Taoline vehklemises tüüpiline iseloomulik käitumine spordivõistlustel (duell käitumine) on selgitatav järgmiste nõudmiste dimensioonidega:

Olukorra-sobivus: Vastavalt konkreetsele kognitiivsetele-, mõtte- ja otsustamisprotsessidele rakendab vehkleja äärmist järjekindlust võistlusolukorra nõudmiste ja oma subjektiivsete sooritusvalikute vahel.

Eesmärgile orienteeritud: põhineb kõrgel motivatsioonil, saavutusele orienteeritud suhtumine võistlustel, kõrgelt arenenud spordi-spetsiifiline tase, tahtelised võistlusega seotud omadused, suurepärase psühholoogiline seisund, vehkleja saab kaudselt rakendada kõrgetasemelist võidule orienteeritud strateegiat, isegi väga rasketes võitlustingimustes.

Originaalsus: Põhineb vehkleja isiklikel iseloomujoontel, väljendab oma isikupära ja stiili.

Rahulikkus: Isegi rasketes olukordades või äärmiselt pingutatavates olukordades suudab vehkleja teadlikult kontrollida oma tegevusi, mis on vajalikud eesmärgi saavutamiseks.

STRATEEGILISE TAKTIKALISE SOORITUSE EELTINGIMUS

Vehkleja võime vastata strateegilistele-taktikalistele tingimustele nõuab mitmeid psühholoogilisi protsesse, mida saab selgelt liigitada andmetöötlusetappideks.

Kognitiivse seosega protsessidega (teabevool) loob vehkleja konkreetsete situatsiooninõudmistega subjektiivse "kaardi" ja annab oma tegevustele saadud teabe põhjal isikliku tähenduse .

Vastase distants ei ole objektiivselt määratletav sentimeetrites, määratletav oma enda liikumisvõimaluse ulatuses, nt samm või samm edasi väljaaste, mida subjektiivselt nimetatakse kesk- või kaugdistantsiks.

Kui kaugus muutub "ohtlikuks" enda kaitse ohutuse jaoks, siis saab see subjektiivse tähenduse: "kriitiline distants — kiiresti avada!"

Sama on ka relva positsioonide ja liikumiste tajuga.

Intellektuaalsetel protsessidel (vaimselt teabe töötlemine ja salvestamine) on vastava olukorra analüüsimise funktsioon, siduda oma enda tegevusvõimalusi, kaaluda vastase kavatsusi, leida lahendusi või teha otsuseid vastavalt (peamiselt seotud lühiajaline mälu), ja selleks vajalikku teadmiste saamine ja enda tegevuse tulemuste kui ka vastase tulemuste meelde jätmine (pikaajaline mälu).

Kõik need protsessid põhinevad teatud tasemel teadlikkusel ja vahelduvad "täielikult teadliku" (vaadates vastast, tegevuskava koostamine) ja "alateadliku" (distanti ja tempo tunnetus, valmisolek tegutseda) vahel.

Strateegiliste ja taktikaliste tegevuste kvaliteet sõltub nende protsesside kiirusest, täpsusest, otstarbekusest, varieeruvusest ja püsivusest. Kuna need protsessid valdavalt määratlevad konkurentsivõimelist vehklemissüüli, tehakse teadusuuringuid, et selgitada välja läbi isiku tugevuste ja nõrkuste spetsiifiline individuaalne võitluskäitumise oskused.

Psühholoogiline ettevalmistus

VEHKLEMISE FUNKTSIONAALSED TINGIMUSED JA NENDE PSÜHHOLOOGILISED MÕÕTMED

Motoorse võimekuse nõudmiste, tehniliste-taktikaliste oskuste ja üldiste väliste tingimuste kogus kui ka varieeruvus eeldavad vehklejal konkreetseid võimekuse, tegevuse ja käitumise omadusi, et saavutada maksimaalne efektiivsus konkreetsetes konkurentsiolukorras.

Pedagoogilis-psühholoogiline tööprotsess peaks võimaldama kahte mõõdet: üks on mõõde “vehkleja”, kus analüüsitakse vehkleja individuaalset füüsilist põhistruktuuri ja selle põhjal välja töötatavaid treeningprogramme; teine mõõde on „vehklemine”, analüüsides selle spordi spetsiifilisi nõudmisi ja sellest tulenevaid psühholoogilisi eeltingimusi vehkleja poolt edukaks ülesande täitmiseks.

Tugevalt taktikalise-tehnilises duell spordialas tulevad vehkleja treenimisel selgelt esile põhilised motoorsed omadused - kiirus-, liikumise- ja koordineerimisõhised faktorid, samas vastupidavusaladel kardiopulmonaalne süsteem ja metaboolne kineetika toetavad või piiravad sooritusprotsesse. Need teatud spordialade erinevad füüsilised nõuete kriteeriumid määravad paratamatult ka psühholoogiliste sekkumiste sisu vehkleja kognitiivsete, tahteliste ja emotsionaalsete omaduste parandamiseks.

Allpool on üksikasjalikult käsitletud vastavalt allutatud tunnusoonte tegevus, mis on seotud vehklemise eripäraga ja kirjeldatakse võimalikke psühholoogiaga kaasnevad asjaolusid.

1. Ajatasand

KRITEERIUM

Vehklemine on mitme ülesandega tegevus pikema aja jooksul tahtliku ja tahtmatu ajalise katkestustega, erinevate vastastega suureneva kvalitatiivse nõudlusega võistluse käigus. Pärast seda ei ole võitlusaegade täpne fikseerimine sageli võimalik. Seetõttu peab vehkleja vormis püsima pikema aja jooksul – võistluse käigus sageli mitu päeva —, ja peab oma sooritust lõpu poole isegi parandama.

PSÜHHOLOOGILISED ASPEKTID

Võistluslikuks soorituseks on kohandamise ja ümber korraldamise võime kvaliteedi tase keskseks reguleerimise sisendiks.

Vehkleja peab olema võimeline tootma oma optimaalset psühhofüsioloogilist erutusastet vastavalt turniiri olukorrale ja kasutama seda oma kontsentratsioonivõime suurendamiseks. Seda tehes peab ta vahetult enne võitlust üles ehitama ideaalselt toimiva aktiveerimise staatuse, reguleerima seda vastavalt võitluse edenemisele ja seejärel alustama kohe lõõgastumisprotsessi. Kui see teadlik pingevahetamine ei õnnestu nii päeva jooksul kui ka võitluse ajal, on olemas pideva pingutuse oht, mille tagajärjeks on sageli märkimisväärselt piiratud kontsentreerumisevõime, piirates seega ka sooritusjõudlust.

2. Vastasseisu tasand

KRITEERIUM

Siin ei ole fookuses kiiremini, kõrgemale ja kaugemale, takistuste ületamine või võitlevad füüsilised tõkked. Vehklemises on võistluse siht alati vastane kõikide oma füüsiliste ja vaimsete tugevuste või nõrkustega.

Seega areneb vehkleja tegevus alati tema enda tegevuse - ja võimetega seotud oskuste tulemusena oponenti mõju all. Sarnaselt maadlusele, poksile ja judole, on vastane vehklemises loomulikult aktiivne osaleja:

Ta üritab tegutseda ise (teha torkeid), aga ka üritab reageerida (tõrjuvad rünnakuid). Järelikult peavad vastase psühholoogilised omadused olema ka lülitatud taktikalisse strateegilisse plaani.

PSÜHHOLOOGILISED ASPEKTID

Subjektiivsed taju- ja infotöötlusprotsessid mängivad tegevuste teostamisel olulist rolli. Selliste omaduste areng, nagu prognoosimisvõime, enesekindel otsustusprotsess, keskendunud kontsentratsioon, võime kiiresti ja täpselt reageerida, määrab otsustavalt rünnaku- ja kaitsevariantide õige valiku ja tõhususe ning seega võitluse edukuse või ebaõnnestumise .

Kuna rahvusvaheliselt kõikide relvaliikide vehklemiseliidil on tänapäeval peaaegu võrdselt tugev tehniline-taktikaline tegutsemispotentsiaal, on peamine eesmärk optimaalselt rakendada oma tegevuse võimeid ja oskusi otsustavas võitluses (stressiolukordades) olemasolevatest olukorrast sõltuvalt tingimustel ja seeläbi oma võistlusstrateegia ja taktika rakendamine või kinnitamine. Siin muutub võitlus lõpuks võistluseks koos vastase vaimsete võimete, tema tugevuste ja nõrkustega.

3. Hindamine/hinnangu tasand

KRITEERIUM

Võitluse ajal on vehkleja pidevalt silmitsi edusammude (omaalgatuslikud torkeid) ja ebaõnnestumistega (saadud torkeid). Soorituspõhine tegevust ja käitumist saab seega otsustavalt edendada või pärssida, sõltuvalt sellest, kuidas vehkleja kogeb ja töötleb edu või ebaedu konkreetsetes olukorras.

Sisemise, subjektiivse hindamise kõrval on täiendav käitumise mõjutamine, välise hindamise mõõde: kohtunike otsus (eelkõige florett ja espadron vehklemine). Kui see objektiivne otsus ei ole kooskõlas vehkleja subjektiivse hinnanguga, ilmneb järgmine stressiolukord, mis vajab reguleerimist.

PSÜHHOLOOGILISED ASPEKTID

Vehkleja tegelemine edusammude ja ebaõnnestumistega, eelkõige stabiilsusega seotud psühholoogilise edu ja ebaeduga, on oluline edufaktor. Lisaks tuleb vähendada "hindamise stressi", ühelt poolt, harjutades kindlaid eristatavaid torkeid, aga teisest küljest aktiivselt treenides stressijuhtimisega juhendamise käigus.

4. Väline tasand

KRITEERIUM

Seoses jõudlust mõjutavate põhiliste välistingimustega pööratakse erilist tähelepanu pealtvaatajatele (st Taustamüra, ilming), rajatisele, kus võistlused toimuvad (st seos eelmiste

võistlustega samas kohas; üldistele tingimustele nagu valgustus, suurus, asukoht, taganemisvõimalused), ja vastase mainele (hoiakud, st "Teda ei võida!", "Teised on talle juba kaotanud!")

PSÜHHOLOOGILISED ASPEKTID

Vehkleja võimetus neis tingimustes hakkama saada tekitab väga suurt erutust, alustades endokriintelje aktiveerimisest (hüpotalamuse-ajuripatsi nääre neerupealise kooses) kohanemise närvilisuse, urineerimishäirete, ebakindluse ja saavutuse reaktsiooniga. Vale hinnag oma võimetele ja oskustele ja psühho-füsioloogilise erutuse taseme ideaalne toimimise häired iseloomustavad sageli vehkleja jõudlusega seotud tegevusi. Siin peab sportlane õppima reguleerima oma püüdlustaset vastavalt olukorra nõudmistele, et teadlikult algatada lõõgastust ja konkreetset rakendada kontsentratsiooni edendavaid meetodeid.

Loetletud nõudmised ja funktsionaalsed olukorrad spordiga tegelemiseks vajavad vehkleja komplektset integreeritud haridust. Psühholoogiliste võimete ja oskuste treenitus on hädavajalik eeldus tehniliste, koordinatiivsete, strateegiliste, taktikaliste ja vormisolekuga seotud omaduste rakendamiseks. Psühholoogiliste jõudlusnäitajate arengu kvaliteet määrab sportliku tegevuse kvaliteedi treeningutel ja võistluste ajal ning vastupidi.

Kunath (1978) kirjeldab seda "kahesuunalist suhtlust" järgmiselt: "Psühholoogiline on alati seotud tegevustega. Sealjuures on inimese biootilised aspektid ülekaalukad inimeste tegevuses ja tegevuses psühholoogiliselt." Kuid inimene ja keskkond ei ole kindlalt ühendatud kohe alguses; pigem on nende suhe loodud ja märgistatud tegevusega. Selles mõttes sportlikud tegevused ei ole lihtsalt perifeerne motoorne protsess, vaid tegevused, mida reguleeritakse peamiselt nii psühholoogiliselt kui ka füsioloogiliselt.

Selle kohaselt tähendab tegevuse reguleerimine "isikupära lubamist", konkreetset ja asjakohaselt sõltumatult kontrollida ja reguleerida oma tegevust vastavalt vaimsetele piltidele, tegevustele ja tingimustele, konkreetsetes olukorras, mis võimaldab terviklikke tegevusega seotud eesmärke ja arvestades konkreetseid väliseid ja isiklikke tegevusega seotud tingimusi." (Konzag ja Konzag, 1980). Need omadused ja võimed on arenenud vehkleja aktiivse keskkonnaga tegelemise protsessi ajal, eriti sportliku pinge olukorras.

ALUSTÕED JA EELDUSED ARENGUKS PSÜHHOLOOGILISTE VÕIMETE JA OSKUSTE ARENDAMISEKS

Isiku-keskkonna seos vehklemises

Konkreetsed funktsionaalsed spordi tingimused (multi-ülesanded, erinevad vastased, muutuvad võitlusajad) näitavad taju protsessi tähtsust. Taju maht ja intensiivsus mõjutavad võimet muuta ja ette näha reaktsiooni kiirust ja vehkleja puute-kinesteetilise aparaadi toimimist.

Psühholoogilisi võimed ja oskused (psühhofüsioloogiline mudel)

Kognitiivsed, motiveerimise ja emotsionaalsed võimeid mõjutavad füsioloogilisi protsesse (hormonaalseid, närvisüsteemi, immunoloogilist) ja omakorda on neist mõjutatavad. Funktsioonihäirete või täiustumise tulemus määrab ära vehkleja tegevus-reguleeritud käitumise. Samal ajal mõjutab ülesannete edukaks lõpuleviimiseks vajalikku neuromuskulaarset informatsiooni ja sensori anduriteavet, mis edastatakse mõõga või

distantsitunde kaudu, on peamiselt mõjutatud vehkleja hetkelisest emotsionaalsest seisundist. Siinkohal on oluliseks probleemiks vaimsete süsteemide arendamine, mis mõjutavad jõudlust, samuti keha-spetsiifiliste tagasiside signaalide tajutavust ja vastuvõtmine.

Kontrollsüsteemina toimivad hormonaalsed süsteemid ja endokriinsed näärmed. Nende tegurite koostõu otsustavalt määrab olukorrast sõltuvate koordineerivate võimete kvaliteedi. Spetsialiseeritud silma-käe-jala-koordinatsioon täidab oma eesmärgi ainult siis, kui seda saab korraga kasutada väga erineval viisil.

See toimib ainult optimaalse süsteemi tingimustes, mis on eriti tundlikud stressi olukordades.

Psühholoogilise mõju tegurid

1. Tunnetamine

Vehkleja peab kaalutlema tegevussuundi, et toime tulla keeruliste olukordadega. Kuid protsess on alati sama: algse seisundi peab muutma sihtseisundiks. Vahel on tõke, mida raskendab ringlus või hetkeks muudab selle tekkimise võimatuks. Seega muutub mõtteviis probleemide lahendamiseks, kusjuures alternatiivide sobivust testitakse testtegevustega (vaimne töö ja testimise protsessid). TOTE mudel ((Test-Operation-Test Exit)Test-Toiming-Test Väljumine) illustreerib seda protsessi väga selgelt, kuna see ühendab tegevuse kognitiivseid ja motoorseid mõõtmeid.

Vehkleja tajub teatavat seisundit (testi), mis peab sobiva operatsiooni abil muutuma sihtseisundiks. Pärast tegevust kontrollib (test) vehkleja, kas soovitud olek on saavutatud. Kui see nii on, siis loetakse tegevus lõpetatuks ja vehkleja liigub edasi järgmise tegevuse juurde (väljumine). Seega sportlikud tegevused on pidevalt d test-toiming-test väljumise ühinevad jadad. Probleemide lahendamine nõuab produktiivset mõtlemist, uudsust ja loovust. Samal ajal mängib vehklemises kesksel rollil erinevad treeningtingimused ja vastase mõju. Vehkleja saab puute-kinesteetilist teavet, mis pakub vastasega koostöös olulisi impulsse koordineerivate võimete spetsifikatsiooni ja arengu jaoks. Läbi püsivate tegevuste ja testtegevuste üldine sensomotoorsete võimete tase seega paraneb. Need on olulised sammud konkurentsi-kindlas psühholoogiliste võimete arengus.

Kognitiivsed muustrid mängivad olulist rolli planeerimisel, hindamisel ja tegevuste või tegevuse alternatiivi otsustamisel. Need on aja jooksul õpitud "klassifitseerimissüsteemid", mis võivad soodustada või pärssida olukordadest sõltuvaid tegevusi. Psühholoogilise koormuse olukordades võib olukorra kohane ja tõhus teabe töötlemine olla väga häiritud. Sportlased ja koolitajad kaotavad nende olukordade ajal mõnikord järje.

See on siis, kui kognitiivsed muustrid kui subjektiivsed koordineerimissüsteemid aitavad asju sorteerida. Kuid nende tagajärjed võivad muutuda problemaatiliseks ettekujutuste ja stereotüüpide valdkonnas: "Ma ei suuda niikuinii võita". Selline mõtlemine kujundab kindlasti vehkleja taju, kogemust ja tegevust negatiivselt.

Vehkleja minapilt on tugiraamistik, mis määrab, kuidas vehkleja tegutseb konkreetses olukorras. Seda pilti uuendatakse vastavalt olukorrale ja see suuresti mõjutab vehkleja motiveerivaid ja tahtelisi omadusi. Kuna nende minapilt on loodud isiksuse arengu käigus, muutused — eriti negatiivses minapildis — ei ole teostatavad lühiajaliselt. Siin peab eesmärgiks olema "unustada" vanad, negatiivsed mõtted ja treenida ning "ankurdada" uued, positiivsed tegevuse ja käitumise muustrid. See on treeneri väljakutse: muutuvad

treeningkavandid elementide lõimumisega sisaldades strateegilisi taktikalisi, koordineerivaid-tehnilisi ja psühholoogilisi nõudeid, toimib kindla võimete ja oskustega seotud minapildi arenguga.

Motiivid on teine tugiraamistik. See on "kognitiivsete protsessidega seotud igaveste eelarvamuste" probleem, millega erinevad vehklejad tajuvad identseid situatsioone erinevalt ja hindavad oma tegude tagajärgi ja tulemusi erinevalt (Heckhausen, 1980).

2. Motivatsioon

Võimet ennast tõhusalt motiveerida peetakse hea treeneri kompetentsuse märgiks.

Motiveeritud tegevus/ käitumine on mõjutatud kolmest tegurist:

- Vehkleja ootused tema sportlike tegevuste tulemuste ja tagajärgede suhtes, mida on hinnanguliselt peetud oluliseks.
- Esitatava ülesande tegevusega seotud stiimulid või hetkeliselt antud olukord.
- Kogemused sarnastest olukordadest minevikus ja sel ajal saavutatud tulemused või nende tulemuste hindamine ja tagajärjed.

Treener peab olema võimeline integreerima motivatsiooni kaasaaitamise meetmeid oma metoodilisse treeningu repertuaari. Oluline tegur on sobivate inspireerivate tingimuste loomine igapäevasesse treeningusse, st anda ülesandeid, milles on uudishimu, seiklus ja väljakutse elemente. Teine oluline aspekt on edendada potentsiaalsete eesmärkide kogetud tõenäosust tegudeni, s.o andes ülesanded tähendusega "mõõdukalt uus", mis tähendab, et vehklejal peaks olema tunne, et ta omandab vajalikud tegevusega seotud oskused, ja et kvalifikatsioonid suudab ta täita ülesande oma rahuloluks optimaalsete teadmiste, vaevaga. Sedasi tehes eelistavad vehklejad tavaliselt ülesandeid, mis viivad positiivsete, soovitatavate tagajärgedeni või võimalikult vähem negatiivsete soovimatute tagajärgedeni.

Täiendavad mõjutavaid tegureid selles töös on ka isiklikud piirangud (minapilt, motiivid, hoiakud). Lõpuks on tegu nende tegurite arendamisega, mis mõjutavad saavutuse potentsiaali ja edendavad motivatsiooni ja nende subjektiivseid liigitussüsteeme, mis puudutab kavandamist, teostamist ja tegevuse kontrolli.

Mis juhtub, vehkleja peas konkreetse ülesande puhul? Ta mõtleb, kas ta saab seda teha või mitte. Varasemad kogemused sarnastes olukordades aitavad tal seda teha. Lõpptulemust takistavad teatud kognitiivsed mustrid ("Ma pole kunagi suutnud seda teha!" "See on liiga raske!"). Lõppkokkuvõttes seab vehkleja oma võimed vastavalt ülesande raskusele ja võimalike tagajärgede suhtes oma tegudele või tegutsema jätmisele. Ta küsib endalt: Kas see on seda väärt või mitte?

Aga tegevustel ei ole alati ratsionaalseid selgitusi. Rheinberg (1991) rõhutab tegevuse apellatsiooni tähtsust tegevuse ellukutsumise ajal. On tegevuse stiimuleid, mis peituvad tegevuse enda täideviimises. Csikszentmihaly (1985) räägib "täiesti tegevusse imbutunud" olemisest, elu nagu lill. Vehkleja tunneb endal olevat optimaalset väljakutset, tegevusjärjestused on selgelt määratletud ja sulanduvad sujuvalt, kontsentratsioon näib toimuvat ise, isik unustab aja ja aeg-ajalt enda. Inimene ei taju ennast kui tegevuse kõrvalseisja, vaid on sellega üks.

3. Emotsioonid

Enam-vähem intensiivselt kogetud emotsioonid käivad käsikäes iga tegevusega. Käimasolevad või eeldatavad emotsioonid koos tunnetuste ja tahte tegudega on käitumiste alus, nende hoidja ja häirete ning üleminekute põhjustaja erinevalt motiveeritud käitumistele. Vastavalt nende enam-vähem positiivsele või negatiivsele kvaliteedile, emotsionaalsed seisundid tekitavad põhilisi basaali käitumuslikke suundi — kuhugi poole või millestki eemale. Seetõttu on emotsioonidel käitumise reguleerimise, korraldamise ja energiat andev funktsioon. Tehes nii ilmnevad kolm tegurit:

- **Kognitiivne komponent:**

Emotsioonid on alati vehkleja individuaalse olukorra hindamisega seoses, mis tähendab, et nad on kujutamise ja teadmiste töötlemise tulemus.

- **Füsioloogiline komponent:**

Aktiveerimise või desaktiveerimise seisund käib käsikäes emotsionaalsete protsessidega, mis võivad soodustada või takistada sportlikke tegevusi (erutuse tase).

- **Käitumuslik komponent:**

Emotsioonid kajastuvad vehkleja väljendatud käitumises ja soorituses konkreetse olukorra ajal.

Emotsioonid tähendavad alati vehkleja poolt positiivset või negatiivset hinnangut. Kriteeriumid võivad olla isiklikud soovid ja eesmärgid, isikuomadused ja võimed ning normid ja standardid, mida peetakse siduvateks.

Eriti tugevad emotsioonid toovad kaasa kvaliteedi halvenemise tegevuse teostamisel, tegevuse katkemise või vältimise. Hirm ebaõnnestumise ees soodustab ebaõnnestumise vältimisest tulenevat käitumist. Hirm tekitab ohutust otsivat käitumist. Seega on emotsioonidel ka väga motiveeriv funktsioon. Sportlikust seisukohast on kõrge emotsionaalne stabiilsus seetõttu väga oluline, sest pidev emotsionaalne seisund saab funktsionaalselt mõjutada teisi psühholoogilisi või füsioloogilisi protsesse. Mis puutub vehklejasse, tuleb eriti silmas pidada kõiki sensoorse aktiivsuse häireid: muudetud kognitiivne käitumine, reaktsioonikiiruse langemine, ebapiisav võime kohaneda, puute-kinesteetilise teabe puudumine, ebaselge sensomotoorne teave (koordinatsioon, orientatsioon).

Need on kriitilised omadused mõõga ja distantsi tunnetamiseks.

Välise ja sisemise arengu tingimused, mõjutatavad mehhanismid ja emotsioonide hindamise kriteeriumide vajavad seega treeningu käigus pidevat seiret.

ÕPPEMEETODID JA VAIMSE TREENINGPROGRAMMIDE STABILISEERIMINE

Kognitiivsete, motiveerivate, emotsionaalsete protsesside ja seisundi olukorrast lähtuvad ja isiklikud tingimuslikud faktorid nõuavad pidevat seiret ja kohandamist treeningu ja võistluste käigus. Mis töötab treeningul ei kehti kaugeltki võistlusel. Täpsemalt see motiveeriv emotsionaalne konkurentsivõimelise stabiilsus on vehklemises edu olulisim mõjur. See mõjutab strateegilisi-taktikalisi, koordineerivaid-tehnilisi ja kontsentratiivseid omadusi eriti olulistes olukordades. Psühholoogiline treening peaks seetõttu alati käima käsikäes teatud treeningmeetoditega, mis edendavad neid meetodeid ja mis lõpuks muudavad konkurentsivõimelise ülemineku võimalikuks. Vehklejal peavad olema spetsiifilised

käitumuslikud ja sooritusega seotud omadusi, mis põhinevad ulatuslikul, varieeruvul kohaldataval mootorsete oskuste repertuaaril, mis võimaldab rakendada oma tehnilisi-taktikalisi võimeid ja oskusi vastavas konkurentsiolukorras.

Üksikasjalikult on rakendatavad järgmised psühholoogilised treeningmeetodid, mille puhul eeldab nende meetodite tõhusus vehkleja piiramatut valmisolekut teha koostööd:

- Rahustamise võtete õppimine (progresseeruv lihaste lõõgastumine, autogeenne treening) treeningu aktiveerimiseks erinevates olukordades.
- Affirmatsioonide praktiseerimine toimetulekuks psühholoogilistes stressiolukordades.
- Erksuse regulatsioon määravates olukordades läbi tegevuse vahetuse tunnistamise ja tähelepanu neile keskendumine.
- Kujutlusvõimeregulatsioon, et parandada liikumise kvaliteeti, emotsionaalset stabiilsust ja enesekindlust läbi vaimsete treeningprogrammide (st liikumiste järjestuste jaoks, võitlusteks, turniirideks, kardetud vastaste jaoks)

Neid meetodeid tuleb otstarbekalt täiendada treeningutel. Tunnustav ja usaldav treener on selle hädavajalikuks eeltingimuseks. Soovitavad meetodilised kombinatsioonid on järgmised:

- Lühikesed vaheajad pärast intensiivseid, koondunud pinget optimeeritud regenereerimisega läbi lõdvestustehnikate.
- Pakutud stiimulite pidev muutmine, kombineeritud sagedase vehklejale omistatud muutusega psühholoogilistes nõudmistes. Ainult sarnase koostööga saab toimuda kontsentratiivne kohanemisprotsessi algatamine, edendamine ja stabiliseerimine.
- Eesmärkide seadmine ja ülesannete esitamine, mis pidevalt suurendavad vehkleja motiveerivaid struktuure (luues pidevalt uusi väljakutseid).

Lõpuks tuleb psühhosotsiaalse keskkonna raames koordineerida treeningu graafik kooli, ülikooli, töökohaga (õppetöö ja töögraafik). Siin on oluline täpne ajahaldus. Seda tehes ei tohiks vehkleja kunagi tunda, et ta ei panusta piisavalt aega ühelegi asjale.

Treeningute planeerimine ja kontroll

TREENINGU KONTROLL

Treeningu kontrolli peamine eesmärk on kavatsuslik regulatiivne mõju treeningprotsessile läbi planeerimise, seire, hindamise ja kontrollimeetodite. Treeningu kontroll peaks süstemaatiliselt aitama arendada sportlikku sooritusvõimet ja sportlikku vormi.

Treeningkava on loodud treeningu meeskonna või treeneri enda poolt (grupile või individuaalsele vehklejale, lühi-, keskmise- või pikaajaline).

Interdistsiplinaarseks lähenemiseks peab treeningmeeskond kaasama ka oma ala spetsialistid, spordimeditsiini arstid, psühholoogid, biomehaanilised insenerid ja füsioterapeudid. Vehkleja tuleb selles protsessis kaasata.

Treeningkontseptsioonis või plaanis määratud ülesanded viiakse läbi treeningu käigus. Kavandatav suutlikkuse suurendamine treeningu kaudu peaks andma paremaid tulemusi võistlustel.

Võistluse tulemused on esitatud täpsemalt läbi täpse võistlusanalüüsi. Treeningu protsess on dokumenteeritud ja kontrollitud läbi tulemuslikkuse analüüside.

On selge, et treeningu kontrollil on ainult mõtet siis, kui kõik vajalikud kontrollimiseks vajalikud elemendid on saadaval: treeningkava — treeningu dokumentatsioon — jõudluse seire — võistlusanalüüs — ja muidugi protsessi määruse instrumendid.

Treeningu kontroll sellise keerulise ala puhul nagu vehklemine ei saa mõistlikult teostada isoleeritud seisundi uurimistest, on see siis laktaadi määramine või konkreetne jõud-aeg-jada. Protsess algab enamasti planeeritud ja täide viidud treeningute võrdlusest ja võistlustulemuslikkusest. See annab treenerile teavet treeningu ja tulemuslikkuse omavahelisest seosest ning treening-metoodiliste protseduuride efektiivsusest. On ilmne, kui mitmekesine ja keeruline on optimaalse vehklemise treeningu kujundamine.

Lähtepunktiks on alati vehkleja sooritusvõime spetsiifiline arengu staatus. Treenitava vehkleja üldeesmärk tuleneb võrdlusest top vehklejate sooritusstruktuuri eripäraga ning seejärel töötatakse välja treening kava. Kava võib olla üheks treeningu aastaks, mitmeaastaseks treeningsegmentiks, kui ka üldiseks arenguks. See eesmärk, mis keskendub nii individuaalsete tegurite arengutasemele kui ka keerukale vehklemisülesandele määratleb treeningprotsessi. Arengu kasv määratakse algsoorituse suhtes läbi soorituse diagnostika (objektistades allsooritused ja soorituse rekvisiidid) ning läbi võistluste ja võistlusanalüüsi, mis olid tehtud ning samal ajal. Jõudluse tõus on omakorda uue eesmärgi määramise lähtepunktiks.

TREENERI ROLL TREENINGPROTSESSIS

Treeneril on treeningu käigus ja võistlustel juhtiv roll. Vehklejale on ta kõige vajalikum ja püsivalt oluline isik. Tal on tugev mõju vehklejale. Treeneri kõrval eelkõige profispordis teevad samuti ülitähtsat tööd arst, füsioterapeut, psühholoog ja koolitaja (st, karjäärinõustaja). Peamiselt on nemad, kes aitavad kujundada teaduslikku laadi vehklemise treeningus. Arst ja massöör tagavad suuresti vehkleja heaolu, loovad ennetavad füsioteraapilised protseduurid,

hoolitsevad vehklejate eest võistlustel vigastuste ja haiguste puhul. Treeneri kõrval, muidugi, peetakse neid sageli vehkleja usaldusisikuteks.

Kuna teised nagu rühmajuhid, manager, meeskonnakaaslased, ametnikud, vanemad, sugulased, õpetajad jne mõjutavad vehklejat, siis need mõjud peavad olema komplekteeritud ja sobitatud standardiseeritud eesmärgi ja ülesandega. Seda saab teha ainult treeneri kaudu. Sellepärast on tema võimel ja usaldusel põhinev juhtimine võtmetähtsusega. Individuaalsete õppetundide valikuvõimaluste abil pakub vehklemise treening suurepäraseid võimalusi.

Noored vehklejad on loomulikult palju rohkem orienteeritud treenerile kui olulisele inimesele, kui seda on kogenud vehklejad, kes on kokkuvõttes iseseisvamaks ja on võib-olla rohkem kriitilise vaatega treeningu ja treeneri suhtes. Sellisel juhul viiks ainult autoritaarne juhtimine peaaegu kindlasti ebaõnnestumiseni. Sellepärast on hädavajalik kaasata vehkleja treeningute ja võistluseesmärkide määramisse, treeningu ja võistluste planeerimisse ja hindamisse, võistluste strateegia ja taktika määramisse, treenimise organisatsiooni jne

Positiivseid treeningtulemusi ei saavutata treenitavat atleeti mõjutades, vaid läbi sportlase enda aktiivse, põhjaliku spordi ja enese uurimise.

Et seda teha, peab sportlane õppima seda juba noorte treeningus.

TREENINGUPÄEVİK, TREENINGU ARVELDUS JA ANALÜÜS

Sportlase, aga ka treeneri treeningupäevik on hädavajalik, kui tahetakse treeningut detailselt analüüsida ja planeerida. Ühtlasi on treeningupäevik sportlase ja treeneri loomingulise koostöö alus.

Sportlase treeningupäevikus peaksid sisalduma järgmised põhilised andmed:

- Lühiaandmed sportlase isiku kohta, samuti aadress ja telefoninumber.
- Sportlike tulemuste ja kontrollharjutuste näitajate dünaamika aastate kaupa.
- Treeningu eesmärgid ja ülesanded aastaks, perioodideks, etappideks.
- Põhilised võistlused.
- Treeningtundide sisu võimalikult detailne kirjeldus, tuues ära pulsisagedused, kilometraažid, tonnid, seeriad, korduste arvud jne.
- Enesetunde andmed enne ja pärast treeningut, andmed une, pulsi, kehakaalu, toitumise, haiguste, vigastuste, taastumisprotseduuride jne kohta.
- Töö- ja õppetöö koormuse hinnangud, treeningukoormuse summaarne hinnang, taastumise hinnang (ortostaatiline proov).
- Võistluste ja võistlusstartide tulemused ning nende kirjeldus.

Efektive treeningu juhtimine ei ole võimalik ilma treeningupäeviku, treeningu kokkuvõtete ja analüüsita, st ilma objektiivse tagasisideta.

Detailne treeningupäevik, regulaarsed treeningu kokkuvõtted ja analüüs aitavad muuta treeningprotsessi juhitavaks ja võimaldavad suurema tõenäosusega saavutada kõrgeid tulemusi planeeritud ajal.

Vehklemisvarustuse hooldus

Vehklemisvarus on niivõrd oluline spordi osa – vehklejad kannavad seda iga kord, kui rajale läheva. On ülioluline, et varustus oleks võisteldes ja harjutades parimal tasemel, et tagada turvalisus ning et hoida keskmis seda, mis on kõige tähtsam – vehklemine!

Alljärgnevalt soovitud vehklemisvarustuse hoolduseks:

HOIDKE VEHKLEMISVARUSTUST JAHEDAS JA KUIVAS KOHAS

Peaksite võtma kogu oma vormi peale igat kasutust kotist välja ning seda õhu käes kuivatama. See on parim viis kopituse ja hallituse ennetamiseks, mis kahjustab teie riideid ja tekitab halbu lõhnu.

ÄRGE PANGE HIGIST VEHKLEMISVARUSTUST KOTTI

Ärge pange oma higist vehklemisvarustust kottidesse. Oma varustust pidevalt kottides hoidmine mitte ainult ei põhjusta halba lõhna, vaid see lühendab ka oluliselt teie vehklemisvarustuse eluaega.

Kui teie muu vehklemisvarustus on veel higine, püüdke hoida elektriline varustus võimalikult kaugel märjast varustusest. Kui teil on väga kiire, võite märja varustuse puhul kasutada mõni minut fööni, et kiirendada kuivamisprotsessi, kuid vältige kuuma õhu kasutamist elektrit juhtival varustusel.

HOIDKE OMA TERAD MUUST VEHKLEMISVARUSTUSEST EEMAL

Iga tera võib roostetada, kui see puutub piisavalt kaua aega niiskusega kokku. See on suurim probleem, millega te oma relvade eest hoolitsemisel silmitsi seisate. Kuid siiski on vähese ennetava hooldusega võimalik roostet vältida enne, kui see teie vehklemisterad lõhub.

Ärge mitte kunagi hoidke oma relvi koos muude higiste riiete või vehklemisvarustusega. Kotis olev niiskus ja sool panevad relvad roostetama ning kui roostesed terad lähevad teie riiete vastu, võivad nad jätta teie riidele või vehklemisvarustusele jäädavad plekid. See tõttu on enamikel vehklemiskottidel kaks jaotust. Pange alati oma terad ühte ossa ja oma higised riided ja varustus teise. Tavaliselt on suurematel vehklemiskottidel kaks erineva suurusega jaotust: suuremat osa on parem kasutada higise varustuse jaoks.

Kui teil on vaja hoida oma relvi ja vehklemisvormi samas taskus, vähendab probleemi terade hoidmine lõigatud PVC torus. Terade hoidmine PVC torus, mida saab hankida igast lähimast ehituspoest, aitab ka ära hoida soovimatut paindumist ja kulumist, nii et see on hea mõte ka siis, kui te ei hoiu kogu oma varustust samas kohas.

Kui te soovite rooste ennetamises sammu kaugemale, võit panna veidi WD 40-et kaltsule, pühkida sellega tera, ning seejärel pühkida tera puhta kaltsuga. Jätke terale vaid nii palju WD 40-et mis hoiaks seda roostetamast, kuid mitte nii palju, et see satuks vehklemise ajal teie oponendi vormiriietusele. Kasutage seda kord kuus.

KERIGE OMA RELVA KEHAJUHTMED (SNURRID) KOKKU

Te saate oma kehajuhtmed kokku kerida, et vältida tüütuid pusasid ja tarbetut pinget. Kehajuhtmete kokku kerimine hoiab ära juhtmete paindumise nurga all, mis võib mittekasutamise ajal kahju teha. Epee juhtmete puhul piisab lihtsast silmuseks kokku kerimisest. Veenduge, et te ei keri juhtmeid liiga tugevalt kokku, kuna see võib tingida nende kiirema läbikulumise, kui lihtsalt nende kotti viskamine.

VEHKLEMISVARUSTUSE PUHASTAMINE

Ükskõik, kui hoolsalt te oma vehklemisvarustust hoiustate, peate te lõpuks oma varustust siiski puhastama. Järgnevalt seletame, kuidas kogu oma vehklemisvarustust korralikult puhastada, et vältida soovimatut kahjustumist ja aidata sellel kauem vastu pidada.

VEHKLEMISVARUSTUSE KÄSIPESU 10 ETAPPI

Kahjuks nõuab enamus vehklemisvarustust käsipesu. Kuna käsipesu meetod pole alati üldtuntud, oleme lisanud selle põgusa osa selle põhitõdedest, et saaksite asuda kohe asja kallale ja puhastada oma varustust.

1. Alustage suurest ämbrist (20 l on tavaliselt parim suurus, kuid sobib ka väiksem või suurem).
2. Täitke pooleldi jaheda või toasooja veega ja lisage väike kogus mis tahes pesuvahendit, mida te eseme puhastamiseks kasutate (nõuetekohased puhastusvahendid on allolevates osades välja toodud).
3. Tõmmake kinni ja/või sulgege kõik velcro kinnitusvahendid esemel, mida te pesete ja pange see vette.
4. Leotage see mõne minuti jooksul märjaks, kasutades õrnu liigutusi, et eset vees loputada. Vältide hõõruvaid ja väänavaid liigutusi, mis võivad teie varustust kahjustada.
5. Täitke ämber puhta veega. Korrake protsessi.
6. Laske mõni minut liguneda (või kauem, kui see on mustem).
7. Loputage täielikult, kuni see on seebist puhas. Ning seejärel loputage veel, et kindel olla. Selleks sobib hästi vann või suur kraanikauss, kuid te võite tühjendada ja taas täita ka ämbrit.
8. Kui te pole kindel, et kogu seep on välja loputatud, nuusutage rõivaeset, veendumaks, et see pole enam lõhnastatud.
9. Pange see riidepuule või asetage ese (nagu kinnas) lamedalt rätikule ja laske kuivada. Pidage meeles, et kui te riputate, tilgub see mõnda aega, nii et olge ettevaatlik, kuhu te selle riputate (välja varju või vanni kohale töötab kõige paremini).

Ärge pange oma vehklemisvarustust otsese päikesevalguse kätte, see võib tuhmistada värvitud materjale ja UV kiired võivad nõrgestada kanga kiude. Kui teil on vaja plekke eemaldada, võite eelnevalt enne pesu kasutada mitte-pleegitavat plekieemaldajat.

Samuti, ärge kunagi kasutage Velcroga (või sarnaste mehhanismidega) pesupehmedajat, kuna see võib kahjustada pehmet poolt, mis on oluline kahe poole kokku jäämiseks. Selle „kokkujäävuse“ säilitamiseks sulgege takjapael enne pesemist, et hoida seda vormiriietuse materjali vastu hõõrdumast. Kontrollige alati vormiriietuse sees olevat silti täpseteks pesemisjuhisteks.

VEHKLEMISE VALGETE ESEMETE PESEMINE – JAKID, PÜKSID, ALUSVESTI JA MITTE-ELEKTRILISED KINDAD

On kaks valgete põhitüüpi. Odavamad brandid on tavaliselt tehtud puuvillast, samas kui kallimad (sageli FIE) brandid on tehtud polüesterkiudude segust. Enne pesemist vaadake, millist tüüpi teie oma on.

1. Külma masinpesu (või käsipesu) koos tavalise valgendajata pesuvahendiga (valgendaja lõhub polüesterkiud ja põhjustab teie varustuse palju kiirema läbi kulumise).
2. Ärge kasutage kuuma vett.
3. Mõndasid kindaid ei tohiks masinaga pesta, eriti siis kui nad on nahast. Veenduge, et te kontrollite info lipikut.
4. Riputage kuivama või laotage maha, varjul otsese päikesevalguse eest.

VEHKLEMISMASKIDE PESEMINE

Valdav usk vehklemisringkondades on, et maske võib ohutult nõudepesumasinas pesta. Kuigi see on mingil määral õige, lisab korduv nõudepesumasinas pesemine vehklemisvarustusele kulumist ja kantust ning vähendab teie maski eluiga.

1. Peske kraanikausis tavalise valgendivaba pesuvahendiga.
2. Vältige harjade kasutamist, kuna need kulutavad polsterdust. Maski hõõrumine kätega on kõige sobilikum viis.
3. Loputage mask täielikult. Vähimigi seep, mis jääb maski polsterdusse, võib sattuda teile silma kui te higistama hakkate.
4. Eemaldatava polsterdusega maskide puhul veenduge, et eemaldate polsterduse ja peske igat osa eraldi.
5. Liiga kauaks sisse jäetuna sulandub polsterdus maski, muutes pea-aegu võimatuks selle eemaldamise (ning mitte-juhtivaks, espadroni maskide puhul).
6. Kuivatage kaitstuna otsese päikesevalguse eest.

ROOSTE EEMALDAMINE VEHKLEMISTERADELT

Ülal välja toodud meetod peaks märgatavalt aitama vältida teie terade roostetamist, kuid tõenäoliselt peate te lõpuks ikkagi ühel hetkel tegelema roostetanud teradega.

1. Eemaldamiseks hõõruge tera smirgel-kangaga, mis on liivapaberi sarnane pind rooste eemaldamiseks (vältige päris liivapaberi kasutamist, kuna see võib teie terale halvasti mõjuda).
2. Kui tera on rooste vaba, õlitage ja pühkige tera nii, nagu eelnevalt selles artiklis kirjeldatud.

VEHKLEMIS JALANÕUDE PESEMINE

Teil tuleb oma jalanõusid pesta ainult paaril korral aastas või vastavalt vajadusele, et hoida neid halvasti lõhnamast. Seda tuleb teha nii:

1. Segage väike kogus sooja vett ja seepi
2. ÄRGE pange oma jalanõusid vee alla
3. Kastke käsna või lapp segusse ja väänake välja, nii et see on ainult natuke niiske
4. Pühkige põhjalikult seest ja väljast
5. Laske täielikult kuivada (see võib võtta paar päeva – nii et planeerige ette)

Kasutatud kirjandus:

- Rahvusvaheline vehklemisföderatsioon (www.fie.org)
- Berndt Barth, Claus Janka, Emil Beck. The Complete Guide to Fencing. 2017
- Andrew Sowerby. Fencing: Skills, Tactics. Training. 2011.
- Ants Nurmekivi. Sporditreeningu planeerimise tasemed. Spordi Üldained. II tase. 2006
- Better Fencer by Jason Rogers (<https://www.betterfencer.com/>)

Esikaane foto: Augusto Bizzi