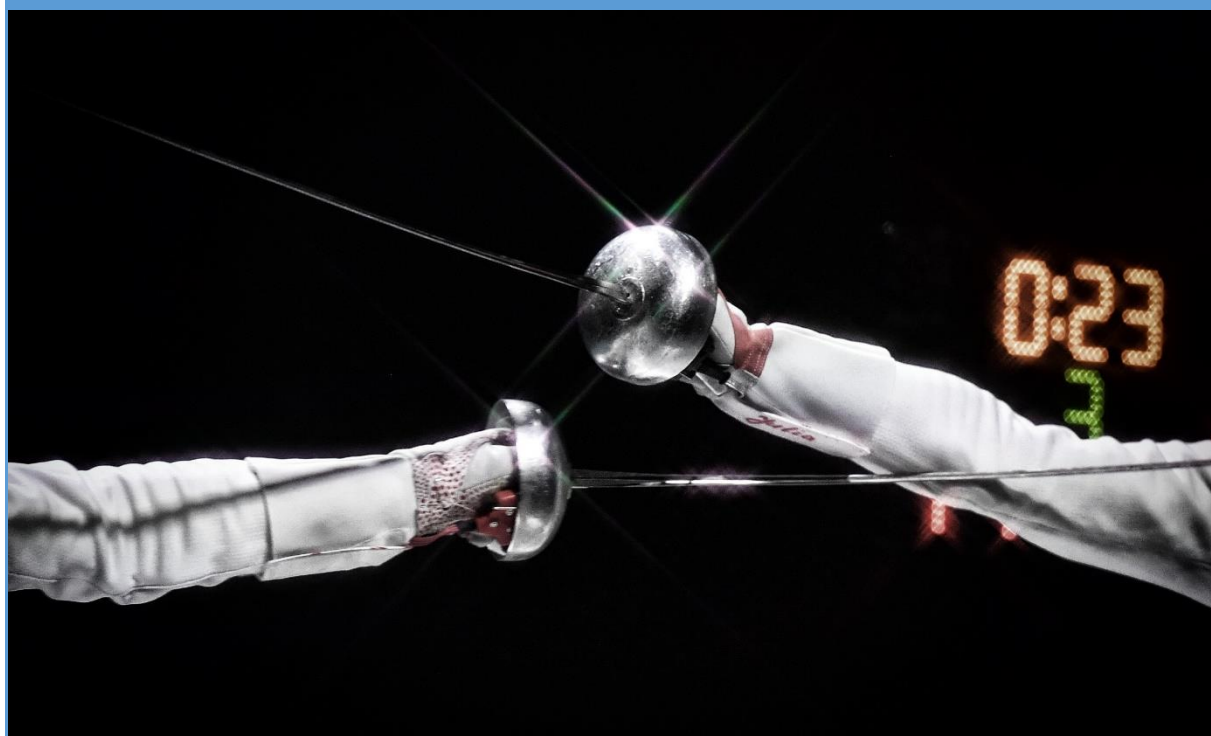


# VEHKLEMISTREENERI ÕPPEMATERJALID

EKR 5 TASE



Koostanud Jüri Salm ja Meelis Loit

2018



# SISUKORD

<b>Vehklemisvõistluste analüüs .....</b>	<b>3</b>
<b>Vehklemisreeglid .....</b>	<b>5</b>
<b>Vehklemistreeningu planeerimine vastavalt vehkleja tasemele .....</b>	<b>20</b>
<b>Tehnilised harjutused kõrge tasemega vehklejale .....</b>	<b>21</b>
<b>Individuaaltunnid edasijõudnutele .....</b>	<b>23</b>
<b>Taktikalised harjutused .....</b>	<b>30</b>
<b>Erisused vasakukäelistega vehklemisel .....</b>	<b>38</b>
<b>Vehklemistehnika õpetamine - keerulisemad kombinatsioonid .....</b>	<b>40</b>
<b>Vehklemisharjutused ülesannete peale .....</b>	<b>48</b>
<b>Erinevad vehklemisstiilid .....</b>	<b>51</b>
<b>Ealiste iseärasustega arvestamine vehklemistreeningul .....</b>	<b>53</b>
<b>Psühholoogiline ja taktikaline ettevalmistus suurvõistlusteks .....</b>	<b>58</b>
<b>Hooaja võistlusplaani planeerimine .....</b>	<b>60</b>
<b>Režiim, toitumine ja taastumisvahendid .....</b>	<b>62</b>
<b>Arstliku kontrolli olulisus ja planeerimine .....</b>	<b>66</b>
<b>Taastumine treeningutest ja võistlustest .....</b>	<b>71</b>
<b>Vehklemisvarustuse hooldus .....</b>	<b>74</b>
<b>Kasutatud kirjandus .....</b>	<b>77</b>

# Vehklemisvõistluste analüüs

Võistlusanalüüs on kõige olulisem vaatlusmeetod.

Lihtsaim vorm on tulemuste analüüs, kus kogutakse ja analüüsitakse kõiki saadaolevaid võistlustulemusi (koht, võidud ja lüüasaamised, tehtud ja saadud torked).

Mis puutub treeningkontrollimeetmetesse, siis on oluline teada, milliseid vehklejaid (parema- või vasakukäelisi, suured või väikesed vehklejad) võideti ja milliste vehklejate vastu kaotati.

Samuti on tähtis analüüsida, milliste liigutustega õnnestus torge kirja saada ja millistega neid takistati ja millised olid põhjused, see kõik registreeritakse spetsiaalse võitluse jälgimise ajal. Vigadel on strateegilis-taktikaline põhjus siis, kui olukorda ei tunta ära, tuntakse ära liiga hilja või seda hinnatakse ebatäpselt ja kui vehkleja otsus on ebasoodus või liiga hiline.

Kui selliseid tähelepanekuid tehakse pikema aja vältel ja analüüsitakse koos vehklejatega, siis annavad need olulisi ideid treeningu parandamiseks.

Väga lihtne meetod on pidada arvestulehti võitlustegevuste ja nende tulemuste kohta. Kui kasutatakse ettevalmistatud vorme, saavad seda ilma pingutuseta teha isegi teised sel hetkel mitte võistlevad vehklejad. Mudelid loetlevad kõik tulemused, mida treener vajab. Isegi elementaarsed sagedusdiagrammid võimaldavad huvitavaid järeldusi teha.

Üksikasjalikumate järelduste tegemiseks sobivad teaduslikel meetoditel, videomaterjalidel ja keerulistel arvuti videoanalüüsisüsteemidel põhinevad võitlusanalüüsid ja progresseerumise logid. Kogenud vehklejatel ja nende treeneritel on ka juurdepääs oluliste vastaste vaatlusandmetele ja nad saavad seetõttu välja töötada spetsiifilisi strateegilis-taktikalisi ideid ja suudavad paremini tulevasteks võitlusteks ettevalmistuda.

## Tehnikanalüüsi kriteeriumid ja meetodid

Iga treeneri kõige olulisem kontrollmeetod tehnika analüüsimiseks on liikumise jälgimine. Eelkõige põhinetakse treeningtaseme hindamisel kvalitatiivsetel kriteeriumitel, kasutades kavandatud sooritusviisi (eesmärgiks olev tehnika) kindlaid omadusi.

Jälgitakse ja hinnatakse järgmist:

- Liikumise täpsus

Liikumise täpsust mõõdetakse sooritatud ja ette antud liikumise vahelise järjepidevuse astme alusel. Sõltumata sellest, kas analüüsis käsitletakse tulemustele orienteeritud (liikumisülesanne on täidetud või mitte, see tähendab sihtmärki tabati, rünnak pareeriti või saavutati) või protsessile orienteeritud liikumist (teatud voo parameetrid ja omadused saavutatud või mitte, mis tähendab, et liikumisel ei ole õõtsumist, piiratud ruum, lühim teekond) võrreldakse sihtväärtust ja tegelikku väärtust, leitakse variatsioonid, hinnatakse probleemide lahendamist eeldatavate tulemuste põhjal, määratakse vigade põhjused ja tehakse parandusi.

Eesmärgi määramise täpsus mõjutab oluliselt analüüsi kvaliteeti. Mida täpsemad ja edasijõudnumad on vehkleja oskused, seda täpsem ja keerukam peab olema määratlemine ja analüüs. Kõrgematel treeningtasemetel ei ole eriti mõeldav seda vaid vaatlusega saavutada. Siin peab treener kasutama videosalvestisi ja nende üksikasjalikku hindamist ning vajadusel ka

biomehaanilisi mõõtmismeetodeid. Viimased on liikumiskiiruse objektiivseks jälgimiseks hädavajalikud.

- Liikumise järjekindlus

Siin jälgitakse treeningtaset tehnika ja selle järjekindluse osas, vaadeldes korduvalt tehtavate liikumisjärjestuste järjepidevuse astet.

Tehnika treenimise eesmärk on tagada, et iga kord oleks õpitud tehnika võrdse kvaliteediga. Liikumisi, mis täidetakse suure järjekindlusega ja mis on suuresti automatiseeritud (tehakse alateadlikult) kui võitlustegevuse motoorsed elemendid, nimetatakse mootorseteks oskusteks.

- Liikumise rütm

Liikumise rütm peegeldab peamiselt tehnika ajaliselt dünaamilisi parameetreid: aja struktuuri, kiirenduse ja aeglustuse dünaamilist struktuuri või jõuimpulsside kestust ja intensiivsust.

Liikumise rütmi välise jälgimise kriteerium on ajastus. Sellepärast on kõrvalise liikumise rütmi väliselt suurema tõenäosusega kuulda kui näha.

Võistluste süstemaatiline jälgimine ja üksikasjalik tehniline hindamine annavad kriitilised vihjed vehkleja tegeliku tehnilise treenituse taseme kohta. Pikemas perspektiivis näitavad võistluse edukriteeriumid – õnnestunud ja tabamata torked, rünnaku pareerimine või liiga lühikest aega pareerimine –, kas vehkleja on tehniliselt hea või mitte.

Mõnikord ütlevad treenerid, et nende vehklejad on treeningu ajal täiusliku tehnikaga, kuid võistluse ajal torkavad nad sihtmärgist mööda või unustavad kõik õpitu. Siis tuleb kindlaks määrata, kas võistlustel nõutavat tehnikat – kiire ja täpne, kindel ja muutlik – harjutati või lihviti, nagu iluvõimleja või sukelduja tehnikat. Ja see lihtsalt ei tööta vehklemises. Lisaks peaks iga treener koostama valikulised võistlusanalüüsid ja võtma arvesse ka tehnikapõhiseid vigu.

Ühest küljest, kuna treenerid saavad treeningprotsessi ajal jälgida põhiliselt väliseid liikumisomadusi (liikumise täpsus), ja teisest küljest, sisendatakse määravad õppimisimpulsid vehklejale täieliku sisemiselt sihttehnikale antud väärtusega (sisepildid), oleks oluline edasimineku tehnilises treeningus, kui vehklejad suudaksid ennast ise jälgida ja hinnata.

# Vehklemisreeglid

## TEHNILISED REEGLID

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

## ÜLDISED REEGLID JA KOLME RELVALIIGI REEGLISTIK

### VÕISTLUSVÄLJAK

#### t.16

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

#### t.17

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

2 Kõigis kolmes kategoorias veheldakse samadel radadel.

#### t.18

1 Rada on 1.50 meetrit kuni 2 meetrit lai.

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

#### t.19

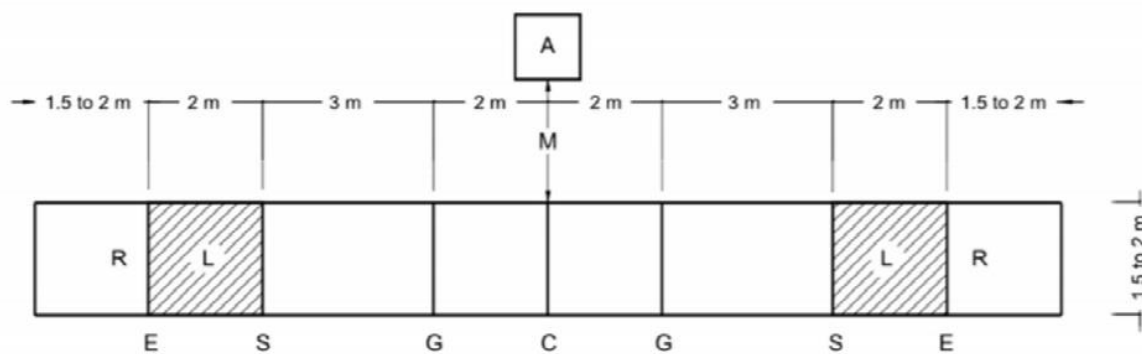
Piki rada tuleb väga selgelt joonistada täisnurga all viis joont järgnevalt:

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

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

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

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



### Vehklemisrada

A – Elektrontabloo laud

M – Miinimum 1 meeter

C – Keskjoon

L – Raja viimase 2 meetri ala

G – Algusjoon

E – Lõpujoon

R – Raja pikendus, ohutusala

S – Viimase 2 meetri hoiatusjoon

### VEHKLEJATE VARUSTUS (relvad-varustus-riided)

Vehklejate vastutus

#### t.20

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

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

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

Iga tunnis osalev vehkleja peab kandma vähemalt maski ja kinnast.

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

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

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

## VEHKLEMINE

Relva hoidmise viis

### t.21

1 Kõigis kolmes relvaliigis tuleb kaitsetegevused eranditult teostada ainult relvaga.

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

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

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

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

Võistlusseisu tulek ja vehklejate asetamine rajal

### t.22

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9 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 korrekselt algusjoone taha ning jääma täiesti liikumatuks kuni kohtunik annab käsu „Alléz!“

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

Matši alustamine, peatamine ja uuesti alustamine

### **t.23**

1 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 lõpeb 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 ajalimit saab läbi ja kahe vehkleja tulemused erinevad vähemalt ühe torke võrra, siis vehkleja, kes on saanud suurema arvu torkeid, kuulutatakse võitjaks.

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

### **t.39**

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

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

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

### **t.40**

1 Matš lõpeb kui:

- Üks vehklejatest on saavutanud 15 torget; või

- 9 minutit efektiivset vehklemise aega on möödunud.

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

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

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

## Võistkonnavõistlused

### t.41

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

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

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

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

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

### t.63

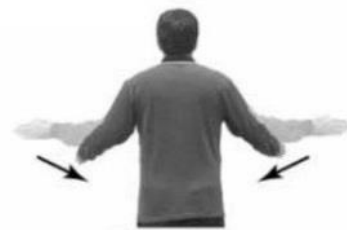
Kohtuniku poolt kasutatavad peamised käemärgid ja käsklused/hüüded (prantsuse keeles):



En Garde!



Prêt!



Allez!



Touché!



Point!

Üheaegse torke ehk duubeltorke korral on kohtuniku käemärgid järgmised:



Touché!



Point!

## **FLORETT**

### **TORKE TEGEMISE VIIS**

#### **t.76**

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

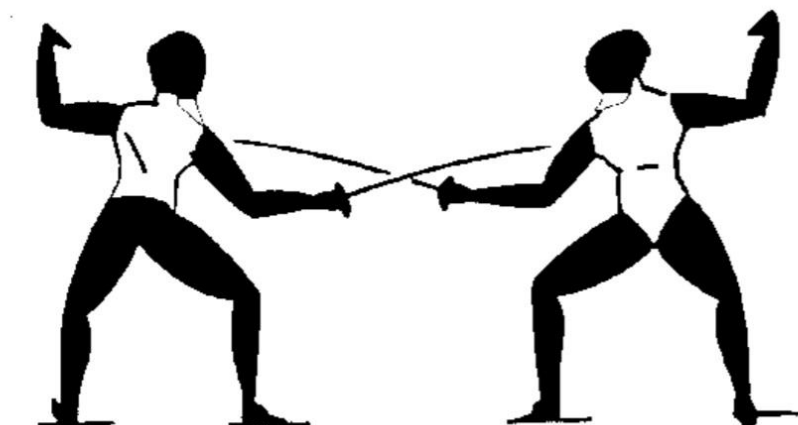
2 Elektrilise relva teraotsa lükkamine või vedada laskmine elektrilisel rajal on matši („Allez!“ ja „Halt!“ vahel) ajal keelatud. Ükskõik mis ajal relva asetamine rajale, selle sirgeks painutamiseks, on samuti keelatud. Nende reeglite igasugust rikkumist karistatakse vastavalt sätetele t.158-162, t.165,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

### **TABAMISPIIRKOND**

#### **t.77**

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

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



Tabamispiirkond floretis

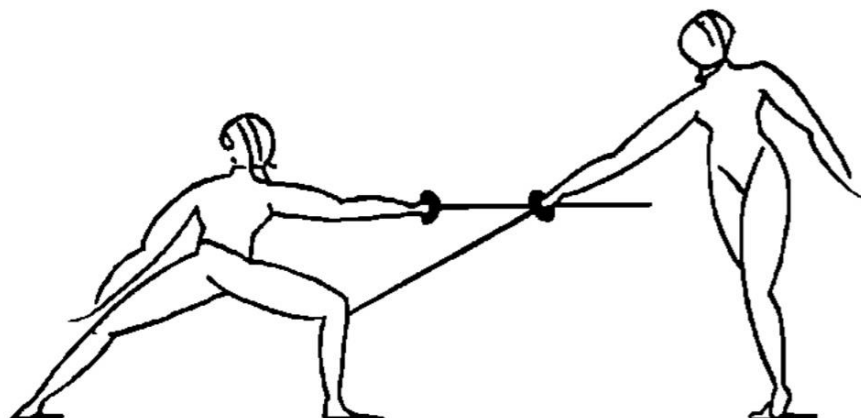
## EPEE

### TORKE TEGEMISE VIIS

#### t.90

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

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



Tabamispiirkond epees

## ESPADRON

### TORKE TEGEMISE VIIS

#### t.96

1 Espadron on nii löögi kui ka torkerelv.

2 Kõik löögid ja torked loevad võrdselt.

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

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

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

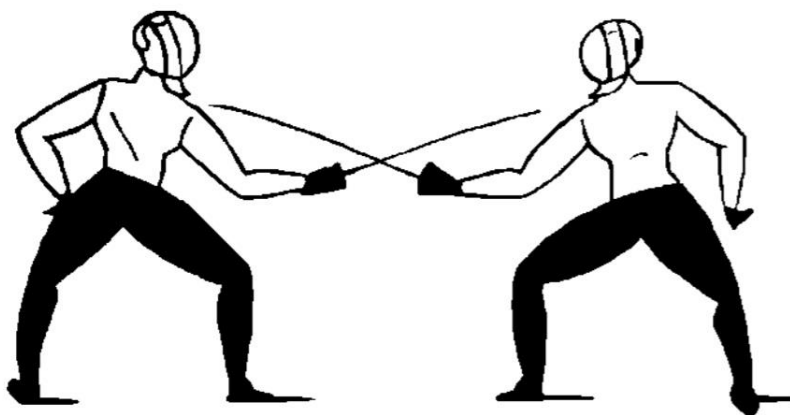
### TABAMISPIIRKOND

#### t.97

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

#### t.98

Torget, mis tabab mitte-arvestuslikku piirkonda, ei loeta torkeks; see ei peata vehklemisfraasi ega 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

## VÕISTLUSTE KORRALDAMINE

Alljärgnevalt väljavõtted rahvusvahelise vehklemisföderatsiooni FIE poolt kehtestatud MK-etapi korraldamisega seotud reeglitest. Soovituslikud ja võtta eeskujuks Eesti võistluste läbiviimisel. Täismahus reeglid nähtavad [SIIN](#)

## 2. INFRASTRUKTUUR JA RUUMID

Võistlusteks mõeldud saalidel peavad olema järgmised võimalused:

- kliimaseade tagamaks, et temperatuur jääb vahemikku 15–20 kraadi.
- telestandarditele vastav raja ja muude alade mittepimestav valgustus.
- lihtne ja maitsekas sisustus (osalevate riikide lipud, tuled, lilled ...)
- garderoobid, duširuumid, toaletid ...

Piisava valjuhääldi sidesüsteemi paigaldamine, et informatsiooni oleks võimalik samaaegselt edastada kõikidele kogu võistlusosalal kohal olevatele inimestele (võistlussaalid, garderoobid, muud ruumid ...).

Korraldusasutus peab endale selgeks tegema erinevate teenusepakkujate ja esitlejate (tulemuste süsteem ja postitamine, video, juhtmevaba vehklemine jne) elektrivajadused (asukoht, arv, võimsus, pinge jne).

Kõik FIE võistlused peavad olema korraldatud ainult FIE poolt heakskiidetud materjale ja seadmeid kasutades, sh:

- vehklemisrajad
- torkeid registreerivad aparaadid ja kerijad
- juhtmevaba vehklemise süsteemid
- videokohtuniku seadmed
- seadmed relvade kontrollimiseks

### 2.1 VÕISTLUSSAALID

Rahvusvaheline Vehklemisföderatsioon pakub välja mitmeid võistluskoha skeeme koos vastavate programmide ajakavadega, sõltuvalt osalevate vehklejate arvust:

- osaleb kuni 86 vehklejat, kogu võistlus toimub 5 rajal ainult:

1 saal 4 värvilise rajaga + 1 saal finaalsiks

või

1 saal, 5 värvilise rajaga (finaali rada paikneb keskel)

- osaleb rohkem kui 86 vehklejat, esimesed voorud 128 ja 64 parema välja selgitamiseks leiavad aset 8+1 radadel. 64 paremat võistlevad ainult 4 rajal.

- *play-off*i matšid (esialgsed 128 ja 64, lõplik 64) peavad algama kohe, kui rajad on vabad, olenemata ülejäänud kolme võistluse lõppemisest.

Need peavad siiski austama postitatud ajakava ja lubama matšide vahel minimaalse pausi vastavalt reeglitele, mis on allpool näidatud:

- espadron: 15 minutit

- florett: 20 minutit

- epee: 20 minutit

1 saal 4 värvilise rajaga + 1 saal finaalsiks + 4 muud rada

või

1 saal 5 värvilise rajaga (finaali rada keskel) + 4 muud rada

### 3 VÕISTLUS

#### 3.1 VÕISTLUSPROGRAMM

See koosneb järgmisest:

- päev enne sündmuste algust või sama päeva hommikul, sõltuvalt võistluse alguseks määratud ajakavast:

- kohtunike koosolek
- tehnilise direktoriaadi koosolek
- delegatsioonide juhtide koosolek

#### **Võistluse kahe päeva programm**

Kavandatud ajakava

Kui võistlustele registreerimine suletakse vastavalt FIE reeglite artiklis o.61 sätestatule, peab võistluse korraldaja koostama eelringidest vabastatud vehklejate ja eelringide nimekirja vastavalt artiklile o.85.

16-ne varem teatatud eelringidest vabastatud vehkleja osas ei saa muudatusi teha.

Tuleb korraldada transport võistluskohta ja hotellide vahel, võttes arvesse ajakavu (igal vehklejal peab olema võimalus saabuda vähemalt 1 tund enne tema eelringi algust). Oluline on ka vastava info postitamine, laiali saatmine.

### **Esialgne võistluse ajakava (eeldatav)**

Esimene päev:

- 08.00: eelringide algus
- millele järgneb: esialgne 128 tabel

Teine päev:

- 09.00–12.00: 64 tabel
- 12.00–16.00: 32 tabel
- 18.00: finaal

Kolmas päev (maailmameistrivõistlused, võistkondlikud etapid):

Võistlusgraafikud sõltuvad registreeritud võistkondade arvust ja nimekirja kantud finaalide ajast.

Võistluste korraldamisel peab võistluskomitee kaaluma neid tegureid ja võimaldama matšide jaoks järgmisi aegu:

- epee: 1 t matši kohta
- florett: 1 t 15 min–1 t 10 min matši kohta
- espadron: 45 min–35 min matši kohta

### **3.2 TEHNILINE KOMITEE (Directoire Technique)**

#### **Määratud personal**

Spetsialistid:

- Tehniline komitee pannakse kokku vastavalt eeskirja artiklile o.62.
- 2 arvutioperaatorit, kes on spetsialiseerunud võistlusinfot töötlevale tarkvaraprogrammile, vastavalt FIE reeglitele.



Muu personal:

- 2 isikut, kes kontrollivad dokumente, salvestavad, arhiveerivad ja panevad teated üles.

### **Funktsioonid**

- Võistluse süsteemi postitamine (osalejate arv, eelringide arv, kõrvaldatud võistlejate arv pärast eelringe ...).
- Eelringide koosseis ja eelringide postitamine.
- Tulemuste ning kvalifitseerinud ja diskvalifitseeritud sportlaste pingerea postitamine pärast eelringe.
- Kohtunike vahel liisuheitmine ja võistluslehtede koostamine.
- Kõik tehnilise komitee koostatud dokumendid tuleb postitada.

Võistluste tehniline komitee peab saatma võistluse tulemused ja kogu võistluse faili XML-vormingus hiljemalt üks tund pärast võistluse lõppu.

### **Tulemuste levitamine**

Keskne teadetetahvel

- Seinad või lauad, mis on kõigile kättesaadavad ja millel on hea valgustus.
- Kergesti loetav (võimaluse korral suurendatud A3-formaadile).
- Tehnilise komitee poolt väljaantavate dokumentide postitamine: eelringide koosseis, *play-off*ide tabel, pingeread, teated ...

## 3.5 FINAAL

### **Finaali läbiviimine**

1. Finalistide esitlemine:

- Mõlema spordialaste saavutuste väljakuulutamine (kaks parimat tulemust).
- Nad peavad olema vehklemisriietes või ametlikus võistlusdressis, käes relv.
- Nad peavad publikut tervitama, relv üles tõstetud.
- Spordisaavutuste info on eelnevalt kogutud.

2. Kohtunike esitlemine.

Vehklejaid ja kohtunikke on eelnevalt õpetatud tutvustuseremoonia ja auhinnatseremoonia etiketi kohta.

3. Matšid peavad algama kohe pärast esitlemist.

Vehklejad peavad kohale tulema täielikus riietuses, relvad kontrollitud.

4. Viimane matš toimub 10 minutit pärast viimast poolfinaali.

5. Auhindade jagamine peab toimuma kiiresti pärast viimast matši.

Telemeeskondadel peab olema võimalus intervjuuerida finaliste kui emotsioonid on veel laes.

Seepärast tuleks anda teatud vabadus.

Järgnev peaks olema valmis või ette valmistatama nii kiiresti kui võimalik:

- poodium;

- medalid, karikad ja trofeed;

- finalistide riigilipud, mis on masti all masti tõmbamiseks valmis;

- võitja hümn.

• Ametnikke, kes on planeeritud auhindu välja jagama, vastavalt FIE protokollile (haldusreeglite artiklid 10.2.3 ja 4.5.1), on eelnevalt teavitatud ja nad juhatakse korraldajate poolt autasustamispuudiumi juurde.

• Turvatöötajad peavad tagama, et publik ei pääseks rajale.

• Kohtade välja kuulutamisel jõuavad eelnevalt informeeritud finalistid ametlikus spordidressis ilma relvadeta poodiumile.

Tseremoonia eest vastutava isiku juhendamisel viib kommentaator kõik need avalikud etapid läbi.

Kommentaator:

- peab olema kaine;

- peab rääkima prantsuse keeles ja seejärel korraldava riigi keeles.

- ei tohi segada matšide ajal ega kommenteerida kohtuniku otsuseid.

Vabad perioodid täidetakse (meelelahutus, esinemine, taustamuusika jne).

## **Üldine helisüsteem**

Asjakohase helisüsteemi paigaldamine peab tagama, et informatsiooni oleks võimalik samaaegselt edastada kõikidele kogu võistlusosalal kohal olevatele inimestele (võistlussaalid, garderoobid, muud ruumid ...)

Võttes arvesse üritusel osalevate inimeste suurt arvu, on vaja korraldada osalejate ja pealtvaatajate liikumise voog ja hõlbustada kohtade leidmist, kasutades laialdast märgistussüsteemi koos paljude nooltega.

## **Toitlustamine**

Ürituste pidev laad nõuab, et võistluskohal oleks võimalik kogu aeg mõistlike hindadega toitu osta:

- baar ja jookide müük;
- võileivad ja kiirtoit;
- restoran.

# Vehklemistreeningu planeerimine

## vastavalt vehkleja tasemele

Süsteemilise noorukite vehklemistreeningu kohta on ulatuslikult ettekujutusi, kogemusi ja teadmisi, kuid samas on see ka problemaatiline. Ühest küljest kasutatakse noorte treenimisel samu vahendeid, meetodeid ja organiseerimisviise, nagu muu pikaajalise treeningu ja soorituse arendamise puhul. Teisest küljest on noorte treeningul oma eesmärgid, sisu ja struktuur. Noorte treenimise esialgne väärtus ja eesmärkide võrdlusparameeter on üldine vehklemiseks ja selle distsipliinideks vajalike nõuete spetsifikatsioon ja tippvehklejate sooritusstruktuur. Samuti on oluline teada, milliseid oskusi või omadusi tuleks teatud treeningetapi jooksul millise tasemeni arendada ja kuidas neid hinnata, et järgmisi treeningülesandeid saaks nendele ehitada.

Treeningeesmärgid noorte treenimisel:

- vehklemisele suunatud tegevustega seotud oskuste arendamine
- füüsilisele töökoormusele vastu pidamise arendamine
- võistleja psühhofüsioloogiline stabiliseerimine
- pikas perspektiivis ideaalne treeningteekond
- algkoolitust saavatele lastele mõeldud süsteemiline ja vanusepõhine treening
- fundamentaalsed põhimõtted ja edasijõudnud treening.

Treeningfaas	Vanus	Eesmärgi, põhiülesanded ja treeningvormid
Baas sporditreening	kuni 10	Motoorsete eelduste ja liikumiskogemuste mitmekülgne baas. Vehklemise õppimine turniirivalmiduse testini. Edu ja ebaeduga hakkama saamine võitlustes ja esimestes võitlustes, rõõmsad ühiskogemused. Grupitreeningu domineerimine. Üldise/spetsiifilise treeningu suhe 60%/40%.
Baastreening	vanus 11/12	Kiirusele ja liikumisele suunatud mitmekülgne motoorne areng. Mitmekülgne tehniline treening (rõhk kiirusel ja rütmil) ja põhiliste taktikaliste kvalifikatsioonidega alustamine. Iseseisvuse arendamine ja pikaajaline vehklemise motivatsioon. Partnertreeningu õppimine. Üldise/spetsiifilise treeningu suhe 50%/50%.
Edasijõudnute treening	vanus 13/14	Mitmekülgse tehnilise ja taktikalise repertuaari stabiliseerimine suurema kiiruse ja reaktsiooninõudlusega. Teatud tugevuste ära tundmine ja kindlate tugevuste treenimise alustamine individuaaltundidega. Võitlustel on kaks funktsiooni: keeruline treeningvorm ja sooritusoskus. Võitmisele ja käitumisele orienteeritud treenimise alustamine. Üldise/spetsiifilise treeningu suhe 30%/70%.

Tabel: Erinevad treeningfaasid ja eesmärgid

# **Tehnilised harjutused kõrge tasemega vehklejale**

## **TEHNILISTE EESMÄRKIDEGA MATŠID**

Need täiustavad ja stabiliseerivad võitlustehnikat.

### **Võitlustegevuste tehniline täpsus**

Ei hinnata tehtud torkeid, pigem loetakse torgeteks partneri tehnilisi ebatäpsusi (õõtsuv liikumine torgete tegemise ajal, määratlemata rünnaku pareerimine, vale koordineatsioon).

Kui tehakse viga, siis treeningvõitlus peatatakse, viga analüüsitakse ja võitlus jätkub kuni üks vehklejatest on teinud eelnevalt kindlaksmääratud arvu torkeid.

### **Rünnakuelementide tehniliselt täpne sooritamine**

Võitmiseks peab vehkleja tehnilise täpsusega vehklema. Kohtunik teeb otsuse vastavalt võistluse eeskirjadele. Treener või volitatud vehkleja võib teha ka otsuseid tehniliselt korrektse soorituse kohta. Torge kehtib ainult siis, kui mõlema otsus on „jah“.

### **Nende liigutuste kordamine, mis ebaõnnestusid tehniliselt ebatäpse soorituse tagajärjel**

Juhul, kui liigutus tehnilise vea tõttu ebaõnnestus, rekonstrueeritakse esialgne võitlusolukord ja ebaõnnestunud liigutust korratakse kuni saavutatakse tehniliselt positiivne tulemus.

### **Tehniliselt täpse ja kiire vastutorke sooritamine**

Sellisel juhul on ründaja kohustatud viivitamatult oma esimest rünnakut jätkama. Kõige lühema aja peale seadistatud hindamismasin või kohtunik otsustab, kas vastutorge oli tõesti kiire.

### **Tasakaalus püsimine ja joone jälgimine**

Selleks vähendatakse riba laiust kriidiga laiusle 20–40 cm. Tehniliselt vigane poos ja külgmise piirjoone ületamine (ühe või mõlema jalaga) toovad torke.

## **TEHNILISTE JA TAKTILISTE EESMÄRKIDEGA VÕITLUSED**

Need võitlused sarnanevad rohkem reaalse võitlustegevusega, kuna tehnika ja taktika on omavahel seotud.

### **Spetsiifilise tabamispirkonna torkamine/löömine**

Tänu suurema skoori stiimulile peaks vehkleja suunama tähelepanu oma rünnaku või kaitse tugevatele või nõrkadele kohtadele.

Algajate poolt rünnakutes eelistatud tabamispirkonnad:

- Florett – kõrge/sisekül, kuid mitte kõrge või madal / väliskül.
- Epee – käsi, kuid mitte pea.

- Espadron – pea ja külg, kuid mitte käe sisekülg.

Ülesanneteks võivad olla torgata ainult kõrgele/välisküljele, pähe või käe sisekülge või anda võitlustes nende piirkondade eest kaks või kolm punkti. Võitlus jätkub seni, kuni on saadud kindlaksmääratud arv punkte.

See lähenemisviis parandab täpsust ja ebakindlate liigutuste treenimist ning kõrvaldab nõrkusi.

### **Rünnakute ja kaitse kindlad elemendid**

Siin on protsess sarnane konkreetse sihtpiirkonna torkamisega. Õpitud elementide kasutamiseks, eriliste liigutuste stabiliseerimiseks või kindlate nõrkuste kõrvaldamiseks täpsustatakse kas torkamiseks või kaitsmiseks kasutada võidavad elemendid või antakse nende eest vastavalt rohkem punkte. Taktikaline rõhk on vastase petmisel ja manööverdämisel, kuna too teab umbes, milliseid liigutusi kasutatakse. Mõlema võimaluse kombinatsioon – kindla sihtpiirkonna torkamine kindla elemendiga – suurendab raskusastet ja nõuab, et vehkleja tegutseks tahtlikult.

### **Korduvad elemendid ei loe**

Selle vormi eesmärk on laiendada vehkleja repertuaari. Võib kas keelata kõik põhielemendid või lihtsalt korduvat kombinatsiooni võitluse käigus mitte lubada.

Vastastikuse eesmärgiga sarnane vorm seisneb selles, et täpsustatakse üks või kaks elementi ja neid tuleb erinevates taktikalistes situatsioonides kasutada.

### **Ilma vasturünnakuta**

See arendab peamiselt rünnaku otsustavust ja järjepidevust ning stabiliseerib ja täiustab kaitsja kõige olulisemaid rünnaku pareerimise reflekse.

# Individaaltunnid edasijõudnutele

## TAUBERBISCHOFSSHEIMI VEHKLEMISÕPPETUNNID EMIL BECKI SÜSTEEMI JÄRGI

Tõenäoliselt ei ole maailmas ühtegi teist vehklemiskooli, mis oleks vehklemise võistlustehnika parandamiseks edukalt rakendanud ja täiustanud teineteisele tuginevate õppetundide süsteemi nii, nagu seda tehti Tauberbischofsheimis (edaspidi:TBB) Emil Becki poolt ja hiljem tema juhtimisel.

TBB vehklemisõppetunde eristavad järgmised tunnused:

1. Õppetunnid keskenduvad nende liikumisjärjestuste treenimisele, mida iga relvaga kõige sagedamini kasutatakse. Need on süstemaatiliselt klassifitseeritud ja koondatud tegevusüksusteks. See moodulitest koosnev süsteem on eriti ökonoomne ja tõhus. See põhineb arusaamal, et kõik vehklemise liikumisjärjestused koosnevad üksikutest tegevustest, mida omakorda saab kasutada mis tahes kombinatsioonis.

Sellest tulenevalt saab tegevusüksuseid ja tegevuskomplekse konstrueerida spetsiifiliste liikumisjärjestuste kombinatsioonide kaudu, mis jäävad loogilisteks ja seega teostatavateks.

Iga õppetunni aluseks on üks võistlusseis, millest alustades kõik liikumiskombinatsioonid üles ehitatakse. Kui näiteks vehklejale antakse võistlusseis kuuenda kaitsepositsiooniga, siis ta teab, et õppetund on struktureeritud järgmiselt: esimene tegevus koosneb ettevalmistusena kuuenda avalöögiga petteliigutusest, millele järgneb liikumine kuuendasse kaitse-vastusesse. Teine tegevusüksus koosneb samast ettevalmistusest, millele järgneb liikumine kuuendasse kaitse-vastusesse koos ülekandegaga. Seejärel tehakse variatsioonid selles järjekorras läbi.

Õppetunnid on mõeldud epee ja floreti jaoks. Kõik koosnevad neljast sammust, milles on 2–4 õppetundi, millest igaüks koosneb 12–17 tegevusest. Sportlane harjutab iga tegevust seitsme erineva jalgade töö viisiga. Terve õppetund kestab 20–40 minutit. Treener määrab korduste arvu liikumisjärjestuses, tuginedes vehkleja tehniliste oskuste tasemele. Kaitsetegevuste liikumiselemente tuleks trennida rünnakutega ligikaudu samas mahus (vt: Beck, 1978).

2. Nagu võib näha paremaks arusaadavuseks repertuaarist valitud kahe näite põhjal, antakse esimese tegevuse kohta selgitus koos kogu jalgade tööga alati õppetundide alguses või liikumisjärjestuse muutumisel. Struktuuri järgmisi tegevusi kirjeldatakse ainult seisvas positsioonis sooritamise korral. Vastava jalgade töö võib võtta esimesest tegevusest.

Kirjeldus põhineb eeldusel, et treener ja vehkleja on paremakäelised. Kui üksteise vastas on kaks vasakukäelist, tuleks õppetunde teha peegelpildis. Kui partneritel on erinev käelisuus, soovitatakse kasutada analoogset varianti.

### **Näide: Epee vehklemisõppetund, 3. samm, 2. õppetund**

Õpetaja on madalas võistlusseisus; sportlane loob ühenduse kaheksandaga. Treener murrab ühendusest välja ja ähvardab sportlast ülemise liiniga.

### 1.1. Seisev:

Ringneli ületõste (*coupé*) – torge ülakätte (ranne) – kuues kaitse – rinda torge – vahetus neljandale ületõstele – torge ülakätte (ranne) – kaitse: alumine liin – kaheksas kaitse – mööda tera küljele torge

### 1.2 Kahe sammuga edasi:

Ringneli ületõste (*coupé*) – sammuga edasi, torge ülakätte (ranne) – vahetus neljandale ületõstele sammuga edasi – torge ülakätte (ranne) – kaitse: kaheksas kaitse – mööda tera küljele torge

### 1.3 Sammuga edasi, väljaaste:

Ringneli ületõste (*coupé*) – sammuga edasi, torge ülakätte (ranne) – vahetus neljandale ületõstele – väljaastega, torge ülakätte (ranne) – kaitse: kaheksas kaitse – mööda tera küljele torge

### 1.4 Kahe sammuga edasi, väljaaste:

Ringneli ületõste (*coupé*) – sammuga edasi, torge ülakätte (ranne) – vahetus neljandasse ühendusse sammuga edasi, hoida ühendust – ületõste – väljaastega torge ülakätte (ranne) – kaitse: kaheksas kaitse – mööda tera küljele torge

### 1.5. Sammuga edasi / hüppega edasi, väljaaste:

Ringneli ületõste (*coupé*) – sammuga edasi, torge ülakätte (ranne) – vahetus neljandasse ühendusse – hüppega edasi, hoida ühendust – ületõste – väljaastega torge ülakätte (ranne) – kaitse: kaheksas kaitse – mööda tera küljele torge

### 1.6 Kahe sammuga tagasi:

Sammuga tagasi, ringneli ületõste (*coupé*), torge ülakätte (ranne) – sammuga tagasi, vahetus neljandale ületõstele – torge ülakätte (ranne) – kaitse: kaheksas kaitse – mööda tera küljele torge

### 1.7 Sammuga edasi, sööstrünnak:

Ringneli ületõste (*coupé*) sammuga edasi – torge ülakätte (ranne) – vahetus neljandale ületõstele – sööstrünnakuga, torge ülakätte (ranne)

### 2.1-7 Uus tegevus:

Ringneli ületõste (*coupé*) – torge ülakätte (ranne) – kuues kaitse – rinda torge - vahetus neljandale ületõstele – torge ülakätte (ranne) – kaitse: ülemine liin – ringkuus kaitse – üle kanda viiendale – mööda tera rinda torge

3.1-7 Uus tegevus: Ringneli ületõste (*coupé*) – torge ülakätte (ranne) – kuues kaitse – rinda torge – vahetus neljandale ületõstele – torge ülakätte (ranne) – kaitse: ülemine liin – ringkuus kaitse, üle kanda esimesele – mööda tera rinda torge

### 4.1-7 Uus tegevus:

Ringneli ületõste (*coupé*) – torge ülakätte (ranne) – kuues kaitse – rinda torge – vahetus neljandale ületõstele – jalga torge – kaitse: ülemine liin – ringkuus kaitse – mööda tera jalga

### 5.1 Seistes:



Ringneli ületõste (*coupé*) – torge ülakätte (ranne) – kuues kaitse – *remise* sissepööratud randmega – kaitse: ülemine liin – ringneli kaitse – mööda tera jalga

5.2 Kahe sammuga edasi:

Ringneli ületõste (*coupé*) – sammuga edasi, torge väljapööratud randmega – sammuga edasi, *remise* sissepööratud randmega – kaitse: ringneli kaitse – mööda tera jalga

5.3 Väljaastega:

Ringneli ületõste (*coupé*) – väljaastega, torge väljapööratud randmega – *remise* sissepööratud randmega – kaitse: ülemine liin – ringneli kaitse – mööda tera jalga

5.4 Sammuga edasi, väljaaste:

Ringneli sidumine – sammuga edasi, hoida sidumist – ületõste – väljaastega torge väljapööratud randmega – *remise* sissepööratud randmega – kaitse: ringneli kaitse – mööda tera jalga

5.5 Hüppega edasi, väljaaste:

Ringneli ületõste (*coupé*) – hüppega edasi, torge väljapööratud randmega – väljaastega *remise* sissepööratud randmega – kaitse: ringneli kaitse – mööda tera jalga

5.6 Kahe sammuga tagasi:

Sammuga tagasi – ringneli ületõste (*coupé*) – torge väljapööratud randmega – sammuga tagasi, *remise* sissepööratud randmega – kaitse: ringneli kaitse – mööda tera jalga

5.7 Sammuga edasi, sööstrünnak:

Ringneli ületõste (*coupé*) – sammuga edasi, väljapööratud randmega vastutorge, *remise* sissepööratud randmega

6.1-7 Uus tegevus:

Ringneli ületõste (*coupé*), väljapööratud randmega torge – kuues kaitse – *remise* reide – kaitse: ülemine liin – ringkuus kaitse – vastutorge rindkehasse, üle minek neljandale kaitsele - ülemine liin (ülemine kuues liin kinni)

7.1-7 Uus tegevus:

Ringneli ületõste (*coupé*) – torge ülakätte (ranne) – kuues kaitse – *remise* jalga – kaitse: ülemine liin – ringneli kaitse – mööda tera jalga

8.1 Seistes:

Ringneli ületõste (*coupé*) – torge väljapööratud randmega – kaheksas kaitse – *remise* väljapööratud randmega – kaitse: löök rinda – ülemine liin (ülemine kuues liin kinni)

8.2 Kahe sammuga edasi:

Ringneli ületõste (*coupé*) – sammuga edasi, torge väljapööratud randmega – sammuga ette, kaheksas kaitse – *remise* sissepööratud randmega üles – kaitse: löök rinda (ülemine kuues liin kinni)

8.3 Väljaastega:

Ringneli ületõste (*coupé*) – etteastega, torge väljapööratud randmega – *remise* sisspööratud randmega – kaitse: löök rinda (ülemine kuues liin kinni)

8.4 Sammuga edasi, väljaaste:

Ringneli ületõste (*coupé*) – sammuga edasi, hoida ühendust – ületõste – etteastega torge väljapööratud randmega – *remise* sisspööratud randmega – kaitse: löök rinda (ülemine kuues liin kinni)

8.5 Hüppega edasi, väljaaste:

Ringneli ületõste (*coupé*) – kaugele hüppega, torge sissepööratud randmega väljaastega koos, *remise* sissepööratud randmega – kaitse: rinda torge (ülemine kuues liin kinni)

8.6 Kahe sammuga tagasi:

Sammuga tagasi ringneli ületõste (*coupé*) – torge sissepööratud randmega, sammuga tagasi *remise* sissepööratud randmega – kaitse: rinda torge (ülemine kuues liin kinni).

8.7 Sammuga edasi, sööstrünnak: Sammuga edasi ringneli ületõste (*coupé*) – torge sissepööratud randmega, sööstrünnakuga *remise* sissepööratud randmega.

9.1-7 Uus tegevus:

Ringneli ületõste (*coupé*) – torge sissepööratud randmega – *remise* rinda – ülemine liin (ülemine kuues liin kinni).

10.1-7 Uus tegevus:

Ringneli ületõste (*coupé*) – torge sissepööratud randmega – *remise* reide – kaitse: ülemine liin – ringneli kaitse – vastutorge rinda, üle minek kuuendale kaitsele – ülemine liin (ülemine neljas liin kinni).

11.1-7 Uus tegevus:

Ringneli ületõste (*coupé*) – torge sissepööratud randmega – *remise* jalga – kaitse: ülemine liin – ringneli kaitse – mööda tera torge rinda.

12.1 Seistes:

Ringneli ületõste (*coupé*) – rinda torge – ülemine liin (ülemine kuues liin kinni).

12.2 Sammuga edasi:

Ringneli ületõste (*coupé*) – sammuga edasi, torge rinda (ülemine kuues liin kinni).

12.3 Väljaastega:

Ringneli ületõste (*coupé*) – väljaastega, torge rinda (ülemine kuues liin kinni).

12.4 Sammuga edasi, väljaaste:

Üleminek ringneli ühendusse – sammuga edasi, hoida ühendust – ületõste – väljaastega, torge rinda (ülemine kuues liin kinni).

12.5 Hüppega edasi, väljaaste:

Üleminek ringneli ühendusse – hüppega edasi, hoida ühendust – ületõste – väljaastega, torge rinda (ülemine kuues liin kinni).

12.6 Sammuga tagasi:

Sammuga tagasi – ringneli ületõste – torge rinda (ülemine kuues liin kinni).

12.7 Sööstrünnakuga:

Ringneli ületõste – sööstrünnakuga torge rinda (ülemine kuues liin kinni).

13.1-7 Uus tegevus:

Ringneli ühendus – mööda tera torge rinda

14.1-7 Uus tegevus:

Ringneli avalöök – torge rinda – ülemine liin (ülemine neljas liin kinni).

15.1-7 Uus tegevus:

Ringneli avalöök – pete rinda – neljas kaitse – torge rinda – ülemine liin (ülemine kuues liin kinni).

16.1-7 Uus tegevus:

Ringneli avalöök – topeltpete rinda (vastu) kuues kaitse – torge rinda – ülemine liin (ülemine neljas liin kinni).

17.1-7 Uus tegevus: Ringneli avalöök – ülekandega torge rinda (vastu) üleminek kuuendasse kaitse – ülemine liin (ülemine neljas liin kinni).

Kui tund on ettevalmistus turniiriks, siis üks või teine tegevus äkitselt tõrjutakse, tehakse vastulöök, tehakse vastutegevus või mõni muu võimalik üllatuslik alternatiiv.

3. Treeneriga tunniks ettevalmistumine põhineb ideomotoorsel põhimõttel. Just see on TBB vehklemisõppetundide eripära, mis kasutab suurepäraselt spordipsühholoogia leide seoses ideomotoorse treeninguga.

Siin kasutati teadmist, et õppimis- ja treeningprotsessile aitab kaasa regulaarne korduv praktiseeritud (tagantjärgi analüüsimine) või tulevikus praktiseeritavast (ettevalmistus) liigutusest või tegevusjärjestusest teadlik kõnelemine, mõtlemine ja selle kujutlemine (enda ette kujutamine). See kehtib vehklejate puhul, kes õpivad tehnikaid ja tegevusjärjestusi, aga ka vehklejate puhul, kes on juba teatud aega tehnikaid ja tegevusi osanud, sest viimaste puhul võivad aja jooksul tekkida kujutlus- ja sooritusvead, mis tuleb varakult ära tunda on. Teisalt on kujutlusvõime kõikuv, nagu on üldiselt teada. Näiteks võivad pildid tugevama treeningu faasides tuhmuda. Vehkleja suudab hõlpsalt suulise kirjelduse kaudu liikumise või tegevuse edenemist mõista. Kujutiste kindlad omadused, eriti ajalised ja ruumilised omadused (eriti mõõt ja tempo), võiks ja tuleks spordile omaste meetoditega üle vaadata.

Kui vehkleja rakendab esimest korda mõnda TBB õppetundi, peavad tal olema vähemalt mõned ligikaudsed kujutised sellest, kuidas need edenevad. Vehkleja vajab pilti sellest, millised harjutused, mida ta tahab sooritada, peaksid välja nägema. Pildid tuginevad õppetundidest saadud teadmistele, millele ta saab viidata (vt näidet) ja mällu salvestatud programmidele.

Ainus viis, kuidas vehkleja saab ette kujutada liikumist või tegevust, mida ta peab õppima või täiustama, on viidates piltidele, mis ta neist on salvestanud.

Liikumistaju või mälus talletatud liikumisjärjestuse vaimne reproduktsioon domineerib liikumiskontseptsioonis, mis on tehnilise rõhuasetusega õppetundide keskmes. See sisaldab kehalisi, optilisi, taktiliseid, staatilis-dünaamilisi ja võimalik, et ka akustilisi osi, mis nende keerukuses peegeldavad liikumiselementide dünaamilisi, ajalisi ja ruumilisi suhteid.

- Liikumiskontseptsiooni ruumiline komponent hõlmab väliseid omadusi (positsioonid, asend, sõlmpunktid, kaugus jne).
- Ajaline komponent sisaldab järjestikuste või samaaegsete liikumiste ajastamist, kestust ja kiirust.
- Dünaamiline komponent sisaldab jõupingutust, lihaspinget ja liikumiste rütmi.

Isiklikud liikumiskogemused mõjutavad eriti liikumiskontseptsiooni dünaamilisi parameetreid. Liikumise visualiseerimise keerukus muutub õppeprotsessi käigus. Algaja puhul sisaldab see peamiselt liikumisjärjestuse sõlmpunkte. Õppimise käigus muutub see täpsemaks ja detailsemaks. Kui vehkleja on omandanud liikumisoskused, piisab vähendatud sisuga ja vähemate sõlmpunktidega kujutisest.

Liikumise ja tegevuse visualiseerimise sihipärase kasutamise eelised TBB vehklemisõppetundides tulenevad nende tähtsusest vehkleja tegevusega seotud võime arengule.

- Nad suhtlevad liikumis- ja tegevusprogrammiga ning aitavad oluliselt kaasa selle arengule ja nad on eeltingimuseks sellise informatsiooni töötlemisel, mida vehkleja saab treenerilt, samuti otseselt oma liikumisest või tegevuse sooritamisest.
- 

Ideomotoorset treeningut koos TBB õppetundidega saab peamiselt kasutada järgmiste ülesannete lahendamiseks:

- Liigutuste või liigutuste osade uuesti õppimise, stabiliseerimise või omandamise õppimisfaasi kiirendamine.
- Mootorsete oskuste säilitamine haiguse või vigastuse tõttu treeningult eemal olemise ajal.
- Sensorimotoorse reguleerimise võimekuse parandamine, näiteks liikumise ja rütmi tunnetus.
- Kõrgem teadlikkus treeningul hakkama saamisest, sest vehkleja peab liikumisjärjestust suuliselt kirjeldama ja selle vaimselt läbima.
- Parandatud kontsentratsioon ja sensorimotoorne valmisolek liikumisjärjestuseks enne õppetundi.

Soovitav on sisestada lõögastusfaas õppetunniks ideomotoorse ettevalmistamise ja treeneriga õppetunni vahele.

4. Õppetunnid täidetakse blokkidena (nt nädalane tsükkel). Vehkleja teab enne iga nädalat, millised õppetunnid teda sellel nädalal ees ootavad. Esimese nädala õppetund tähistab ka tema vaimse treeningu alustamist ülejäänud nädalaks. Seda õppetundide skeemi saab muidugi kasutada ainult tehnilisteks õppetundideks. Kuid selle eeliseks on fikseeritud kirja pandud õppetunnid, millega kõik treenerid tutvavad on, nii et kõik suudavad kõiki vehklejaid juhendada.

Tehnilise õppetunni tõstmiseks taktikalise või võistlusõppetunni tasemele, kohandatakse see iga vehkleja jaoks.

Tänu enamasti eelnevalt kindlaksmääratud skeemile, mida treener ka järgima peab, peab ta samuti pidevalt vaimselt tegevusüksustega tegelema. Sellega treenib ka treener vaimselt ja tänu igapäevaste õppetundide suurele hulgale palju rohkem kui ükski sportlane.

5. Lõpuks tuleb arvestada, et TBB vehklemisõppetundide edu põhineb sisuliselt asjaolul, et Emil Beck õhkas tugevalt tunde andes emotsionaalsust ja esilekutsuvust, mis tõstis vehkleja kõige kõrgema kontsentratsiooni ja soorituseks valmisoleku tasemeni. Ainult sel viisil oli võimalik optimaalse kiirusega tegevusjärjestusi sooritada ja neid sageli korrates stabiliseerida.

# Taktikalised harjutused

## STRATEEGILIS-TAKTIKALINE TREENING

Strateegilis-taktikalise väljaõppe eesmärk on olukorrale sobilike, eesmärgipõhiste ja sihipäraste tegutsemise ja käitumise võimete ja oskuste arendamine.

Võistlusnõuded tehakse arusaadavaks, arendatakse informatsiooni vastu võtmiseks, töötlemiseks ja teabe salvestamiseks vajalikke psühholoogilisi oskuseid ning vehklejad valmistatakse ette aktiivselt, psühhokognitiivselt erinevate väljakutsuvate olukordadega toime tulema. Strateegilis-taktikalise väljaõppe ajal antakse vehklejatele võime:

- Mõista tegevuste ja informatsiooni vastu võtmise nõudmisi kiiremini ja täpsemalt.
- Leida optimaalseid lahendusstrateegiaid.
- Teha olukorrale sobivaid tegevustega seotud otsuseid.

Olulised treeningülesanded on:

1. Strateegilis-taktikaliste oskuste omandamine, süstematiseerimine ja tugevdamine võimalike ja situatsioonidele sobivate meetmete ja käitumise alternatiivide osas, sealhulgas võistlusreeglite tundmine.
2. Võime kiiresti ja täpselt mõista väljakutsuvaid olukordi.
3. Võime vaimselt uurida erinevaid lahendusvariante ja strateegilis-taktikalise vaimse paindlikkuse täiustamine seoses tegevuspõhise otsustamise ja taktikalise tegevuse ettevalmistamisega.
4. Strateegilis-taktikaliste tegevuse ja käitumise konkreetsete vormide arendamine, näiteks tõenäosusega seotud käitumine, distantsiga seotud käitumine ja olukorraga seotud ettenägelikkus.
5. Operatiivse või situatsiooniga seotud mälu arendamine.

Treeningu käigus tuleb alati silmas pidada teadmiste edasiandmise ja praktilise soorituse ehk mõtlemise ja kogemise nähtamatust. Reguleeriv funktsioon annab vehklejale teadmisi ka oma tegevuste tagasiside kaudu. Teadmiste edasiandmine ja omandamine peaksid olema seotud rakendatud sporditegevusega.

Strateegilisest küljest keskendub treening peamiselt

- tegevuse seisukohast oluliste olukordade mõistmisele
- lahendusvariantidega vaimselt tegelemisele
- spetsiifilise vaimse paindlikkuse väljaarendamisele (vehklejad mõtlevad vehklemistegevuste põhjal)
- situatsioonimälu mahu suurendamisele ja
- tõenäosusega seotud käitumiste ja situatsioonide ette nägemise võime arendamine.

Mõned strateegiate kavandamise ettepanekud on mõeldud peamiselt selleks, et aidata neid treenereid, kes siiani ei ole strateegiatega palju töötanud. Igal juhul on lähtekoht see, et inimene peab suutma realistlikult hinnata oma võimeid, oskusi ja praegust ettevalmistustaset ning et tal on minimaalne teave vastase võimalike strateegiate kohta. Selle jaoks tuleb analüüsida oma varasemate võistluste salvestusi, vastase võitlusi teiste vehklejatega ja informatsiooni meeskonnakaaslastelt või treeneritelt.

Iga strateegia peab olema võidule orienteeritud. Samal ajal peaksid kogenematumad vehklejad võtma arvesse järgmisi soovitusi.

- Tugevama vastasega ei tohiks kasutada tema repertuaari, kasutada pigem harva kasutatavat strateegiat, mis talle võõras on. Risk võib olla sama suur.
- Algajamat vastast saab alistada väikese riskiga ja väikese pingutusega, kasutades keskendunud võitlust. Ettevaatamatus võib võiduvõimalusi tasakaalustada.
- Võimsate rünnakutega vehklejaid tuleb võita hästi ettevalmistatud rünnakutega. Head kaitsjad tuleb ründama meelitada.
- Vehklejad, kes ründavad mõtlematult või petetega, saab edukalt alistada vasturünnakutega. Vehklejate vastu, kes eelistavad vasturünnakuid, saab võidelda otserünnakute või üllatushaaretega.
- Vehklejate vastu, kes kaitsevad ennast mitmekordsete tõrjetega, tuleks võidelda petterünnakute või teise kavatsusega rünnakutega.
- Füüsiliselt väikesed vehklejad, kes võistlevad suuremate sportlaste vastu, peaksid eelistama haardeid või haardega vasturünnakuid.

Võistluse baasjoon peaks olema kindlaks määratud ning strateegiliste elementide kasutamine ja nende tagajärjed tuleks neid soovitusi silmas pidades ette planeerida.

Õnnestunud elementide kordamise küsimusele on erinevad vastused. Ühelt poolt on vastast saadud torkega hoiatatud, kuid teisest küljest võib selle elemendi õnnestunud sooritus anda eelise.

Strateegiline planeerimine on võistlusmatšide ja võistluste jaoks ettevalmistumiseks oluline. Ühelt poolt aitab see kaasa treeningprotsessis aktiivsele osalemisele, kuid teisest küljest võib see takistada edukat võitlemist, kui võitluse ajal on liiga palju strateegilist mõtlemist. Kuna aeglaste või puuduvate reaktsioonide põhjus konkreetses, isegi üheselt mõistetavates ja soodsates olukordades, ei ole alati mitte ainult hetke maha magamise probleem vaid sageli mõtlemise küsimus. Sellepärast ei ole treenerite heakskiidud ja kommentaarid võistluste ajal alati kasulikud.

Taktikaline väljaõpe on suunatud võimele

- uurida (vastase kavatsuste ja võimaluste kindlaks tegemine);
- varjuda (oma kavatsuste varjamine);
- konkreetseid manöövreid sooritada (tera- ja distantsimanöövrid, et luua oma tegevustele soodsaid tingimusi).

Taktikalised abivahendid on kõik teadlikult läbi viidud tegevused ja võetud positsioonid, mis aitavad vastast uurida, petta ja manööverdada, olenemata sellest, millise kehaosaga need läbi

viiakse, ja sellest, kas relva liigutatakse või mitte. Nende ulatus ulatub lihtsaimast tehnilisest elemendist põhiliste strateegiliste elementide ja kombinatsioonideni.

Taktikalise võistluse jaoks on hädavajalik vastase uurimine, petmine ja manööverdamine – sisuliselt üritades tema kavatsusi tuvastada –, oma kavatsustest lähtuvalt bluffida ja manööverdada nii, et see annaks oma tegevusteks soodsad tingimused. Vehkleja oskus uurida, petta ja manööverdada näitab tema taktikalist küpsust.

Me eristame järgmisi taktikaliste tegevuste rühmi (ettevalmistavad tegevused):

- Pettetegevused: Ründe- ja kaitsetegevused, mille eesmärk on uurida vastase kavatsusi ja enda kavatsustelt tähelepanu ära võtmine (varjamine).
- Manöövrid: Tegevused, mis loovad soodsad olukorrad strateegiliste elementide edukaks sooritamiseks.
- Petted: Ründetegevused, mille eesmärk on luua võimalusi ja kaitset segadusse ajada.

Üldiselt nõustatakse, et selle ja bluffimise ning uurivate tegevuste sooritamiseks pole fikseeritud norme.

Taktikalised tegevused toimivad väga erinevalt ja muutuvad sõltuvalt võistluse ajal elemendi kordumisest. Seega võib sama element lahendada mitmesuguseid taktikalisi ülesandeid ja suudab esile kutsuda täiesti erinevaid reaktsioone, kui seda kasutada sama vehkleja peal erinevas olukorras või teise vehkleja peal samas olukorras. Sellepärast kirjeldatakse ja praktiseeritakse taktikaliste tegevuste asemel taktikalisi ülesandeid.

## VASTASE UURIMINE

Uurimise eesmärk on mõista vastase võitluskäitumist, tehnilisi võimalusi ning psühholoogiast, eetikast ja vormist tingitud seisundit. Muuhulgas tuleb selleks vastata järgmistele küsimustele:

- Kuidas vastane reageerib äkilistele ja ootamatutele rünnakutele?
- Kuidas vastane reageerib rünnaku üksikutele elementidele (pete, löök jne)?
- Milliseid rünnakumeetodeid eelistab vastane ja kuidas ta neid rakendab?
- Kuidas ilmnevad vastase mittefokusseerituse ja hooletuse sümptomid?
- Kui kiire on vastane?

Petterünnakud (ainult rünnaku alguses, üksikud elemendid või täielikud rünnakud minimaalse edasiliikumisega), mis sooritatakse äkki ja erineva rütmiga, aitavad vastase kaitset uurida.

Pettekaitse aitab uurida võimalikku vastase rünnakut. Nii toimides viidatakse teatud kaitsetegevusele pealtnäha hüpleval viisil, et avastada, kuidas vastane käitub.

Üldist seisundit saab tuvastada kõigi vastase reaktsioonide, žestide ja liikumiste kaudu. Võitluse ajal nõuavad ka konkreetset alamülesanded asjakohaseid uurimismeetodeid. Seda tehes muutuvad ülesanded veelgi raskemaks, sest vastane tegutseb kogu aeg teadlikult uurimise vastu. Kui vastane reageerib (võpatab) petterünnaku peale, tekivad järgmised küsimused:

- Kas see oli tahtlik või mitte?
- Kas vastane teab, mida ta tegi?



- Mille algus see oli, kas rünnaku pareerimise või vasturünnaku?

Selle ära tundmiseks on vaja märkimisväärset võistluskogemust ning strateegilisi ja psühholoogilisi teadmisi.

## MASKEERUMINE

Maskeerumise eesmärk on anda vastasele vale ettekujutus oma strateegilis-taktikaliste kavatsuste, tehniliste võimaluste ja psühholoogiliste, füsioloogiliste vajaduste osas. Rünnak, mida üks pool soovib ootamatult ja vastast üllatades sooritada, on muu hulgas varjatud aeglase, näiliselt vabade liigutuste ja esile kutsuvate kaitsetegevustega, mis vähendavad vastase tähelepanu ja ettevaatlikkust.

Vasturünnakut saab varjata, reageerides vastase rünnakutele taganemise ja rünnaku pareerimisega, varjates seega tõelist kavatsust.

Liigutused, mis viitavad alla andmisele ja väsimusele, maskeerivad võitlusvalmidust.

Tahtlikult aeglaselt ja uniselt läbi viidud pettetegevused varjavad kehalise võimekusega seotud valmisolekut.

Maskeerimise põhiülesanne on teadlikult vastase uurimise vastu töötada. Maskeerumine on rajal valetamine.

## RÜNNAKU ETTE VALMISTAMINE

Hästi ettevalmistatud rünnak on parim viis torget teha, sest ründajal on initsiatiiv ja ta saab alustada rünnakut hetkel, mil ta kõige paremini valmis on. Kuid see ei tähenda seda, et vehkleja peaks kogu aeg ründama, vaid seda, et see peaks juhtuma õigel hetkel olukorraks sobiva rünnakuga. Ründaja loob taktikaliste tegevustega (manöövrid) enda rünnakuks soodsaima olukorra. Siin eristatakse rünnaku üldist ja konkreetset ettevalmistust.

Üldine rünnakuks ettevalmistamine loob soodsad tingimused erinevate rünnakute jaoks. Vastase initsiatiiv surutakse alla, tema kaitseks valmisolek piiratakse ja rünnaku algus maskeeritakse. Distsantsimanöövrid teevad distantsi hindamise vastase jaoks raskemaks. Distsantsimängu korduvalt mängides (distsantsi pikendades ja lühendades), manööverdab vehkleja vastase oma rünnaku jaoks soodsale kaugusele ja varjab rünnaku algust.

Erinevalt klassikalisest jaotusest – lähi-, kesk- ja kaugdistsants, mille kirjeldused on seotud jalgade tööga –, viidatakse seoses strateegia ja taktikaga kriitilisele distantsile. See tähendab ohtlikku distantsi, kui vehklejat rünnatakse ja soodsat distantsi, kui ta kavatses rünnata. Kriitiline distants varieerub sõltuvalt inimesest ja olukorrast ning sõltub vehklejate kiirusest, reaktsioonidest ja füüsilisest suurusest ning relva tüübist.

Vastase raja lõppu nurka surumine on üks distantsimanöövri konkreetne vorm. Aktiivselt manööverdades, nt sammudega edasi, libistades väljaastes jalga edasi, kummardades rindkere ette, lühikesed väljaasted jne, surutakse vastased, kes võitlevad liiga suure distantsiga, on passiivsed või päästavad ennast rünnaku ajal taandumisega, raja lõpus joone peal nurka. Mõned

vehklejad lubavad end tagasi lükata ja kasutavad seda, et lõhkuda vastase kontsentratsioon ja teda hooletuks teha. Kuid heade vastaste vastu on seda väga riskantne teha.

Manöövrid relvaga (vehklemisfraas) segavad vastase süstemaatilist võitluse kompositsiooni, piiravad tema algatusi ja raputavad teda. Kindlad rütmilised ja mitterütmilised liigutused teraga (kontakt, terade ühendused, löögid, muudatused, petted jne) hoiavad vastase tegevuses ja sunnivad teda spetsiifilisi liikumisi tegema. Seega on vehkleja rünnaku suund ja hetk maskeeritud. Võitluses on distantsimanöövrid tavaliselt relvamanöövritega ühenduses. Paljud vehklejad omandavad endale omased fraasid ja distantsimängu.

Rünnaku ettevalmistus on spetsiifiline, kui rünnakut kavatsetakse alustada varem planeeritud hetkest või ette valmistatakse väga spetsiifilist rünnakut. Rünnakute ettevalmistamise kõrgeimat taset ei saa siinkohal üksikasjalikult kirjeldada. Kuid tuleb märkida, et selleks peab uurimine, varjamine ja manööverdamine olema nii täiuslikult omandatud, et vastase tegevust ja mitte tegutsemist osatakse täpselt hinnata ja mõjutada.

## KAITSE ETTEVALMISTAMINE

Kaitse ettevalmistamise tegevusi on juba käsitletud seoses uurimise ja maskeerumisega. Seepärast piirdume me ainult nende spetsiifiliste rünnakute jaoks kaitsete ettevalmistamisega, mida oleme meelitanud vastase tegema.

Provokatsioon on mõeldud vastase algatuste kontrollimiseks ja tegevuste juhtimiseks, jätmata muljet, et tema algatusi piiratakse. Ta peab näiliselt olema võimeline meid üle mängima. Sel eesmärgil sooritatakse teatud manöövreid, et meelitada vastane konkreetsetesse rünnakutesse. Kavandatud käitumine, kas kaitse-vastus või vasturünnak, on maskeeritud. Peamised provokatsioonid on need positsioonid, mida vanades vehklemisraamatutes esilekutsumisteks nimetatakse. Kuuenda esilekutsumise eesmärk on provotseerida vastane rünnakule üles/siseküljele või alla.

Provokatsioon või väljakutse on otsene, kui vastane provotseeritakse rünnakusse otsese reaktsioonina teise poole poolt tekitatud vahetule võitlusolukorrale.

Näiteks liigub vehkleja „A“ niiviisi, nagu ta kavatses sooritada neljanda ühenduse rünnaku, vehkleja „B“ võtab sööda vastu ja käivitab ülekandega vasturünnaku. A on vasturünnakuks valmis ja kaitseb end kuuenda kaitse vastutorkega või ringneli kaitse vastutorkega.

Provokatsioon või väljakutse on kaudne, kui vastast kutsuti rünnakusse, mis loogiliselt järeldub väljakutse ära tundmisest.

Näiteks, vehkleja A manööverdab, nagu kavatses ta teostada neljanda liini (mööda tera) rünnaku, kuid teeb seda nii, et B tuvastab tema kavatsuse. Seepärast provotseeritakse ta kahekordse ülekandega petterünnakusse. A on valmis ja vastab neljanda kaitse-vastusega või vastutorkega.

Ettevalmistatud rünnakud, mille puhul vehkleja teab juba täpselt ette, milliseid kaitsetegevusi valida, eelised ettevalmistamata rünnaku ees, kus vastane saab teda üllatada, tulevad nii esile. Kuid iga kaitset ei saa ette valmistada, mistõttu peab igal vehklejal olema kaitstesüsteem, mille abil ta suudab ennast üllatusrünnakute ajal refleksidele tuginedes kaitsta.

Eriti algajad peaksid silmas pidama järgmisi taktikalisi soovitusi:

- Iga treeningu või võistlusmatši ajal, pärast torke saamist või torkamist, tuleks tegevusi analüüsida, et selgeks teha, kuidas ja miks torge tehti.
- Kavatsus, mille paljastas tahtmatu žest, tuleks asendada teisega või uuendamise läbi teadlikult maskeeringuna kasutada.
- Mitmekülgsus vehklemisel võimaldab kõiki vastaseid üllatada. See ei tule esile erinevate võitlustegevuste arvus, vaid pigem nende variatsioonide ulatuses. Hiljem muutuvad mõlemad olulisteks.
- Võitluses tundmatu vastasega tuleb kiiresti uurides kindlaks teha, kuidas vastane ründab ja ennast kaitseb. Olge alati kaitseks valmis!
- Võideldes raja lõpujoone lähedal, ei tohiks kunagi lubada vastasel lähedale tulla ja suuna poolest peaks teda ootamatute tegevustega relva ründama. Edasijõudnud vehklejad kasutavad ka teist kavatsust.
- Vehklejate vastu, kes kasutavad edukalt haarderünnakuid, peab relv olema pidevas liikumises või väga madalal hoitud.
- Vehklejate vastu, kes võitlust kiire tempoga segadusse ajavad, tuleb võidelda rahumeelsete lihtsate tegevustega. Ärge reageerige vastase tegevustele.
- Võistlejad, kes ei toimi lühivahega hästi, peaks distantsimanöövritega lähedale meelitama.
- Vasturünnakud tuleks läbi viia alles pärast mitut tahtlikku taganemist. Taganemised meelitavad vastase enda rünnakuid ebafokusseerituna ja stereotüüpsena esimese faasi ajal alustama.
- Agressiivselt ründavate vehklejate rünnaku ettevalmistusi tuleks häirida. Seda tehakse muuhulgas ka petterünnakute ja pette vasturünnakutega ning aktiivselt mängides distantsiga, mis on suuna ja rütmi osas segane.

Iga vehkleja peaks meelde jätma järgmise juhendi ja püüdma praktikas rakendada selles sisalduvaid soovitusi:

Olla aktiivne, järsk, otsustav, tegutseda kiiresti, blokeerida vastase initsiatiiv, luua vastases vale ettekujutus oma võimalustest ja kavatsustest, sundida teda ebasoodsatesse olukordadesse ja sundida tal teha seda, mida ta kõige vähem oskab, ja kasutada enda jaoks ära kõige paremini toimivat.

Strateegilis-taktikalise treeningu spetsiifiline treeningu komponent on situatsioonitreening.

Kaasaegsed illustratsioonimudelid viitavad kahele peamisele nähtusele, taju funktsioonile ja ära tundmisele. Iga osalistest signaalidest koosneva olukorra tajumise eeltingimuseks on üksikute signaalide sünkroonsus, mis muutuvad omavahel seotuks, kui need esinevad tihti koos. Seda tehes mõjutab kõiki tunnetusorganeid nende poolt vastu võetud „signaali tajumise kompleks“.

Meelte eraldi treenimisest on vähe kasu.

Võimalus mõista olukorra muutusi mõne murdsekundi kiirusega – vehklejate puhul väga tähtis oskus – põhineb eeldusel, et ajus toimub informatsiooni valik ja et ainult mõnede komplekside komponentide muutumine on nende identifitseerimiseks alati piisav. Paljude sarnaste uuenemiste korral fikseeritakse vähendatud signaalide iseloomulikud struktuurid

nii, et kui need korduvad, tunneb vehkleja need kiiresti ja täpselt ära. Kuid kuna iga olukord tervikuna sisaldab teatud kordumatust, toimub situatsioonide kategooriate puhul sagedusjaotuse keskmiste väärtuste kinnistamine. Seepärast on võitlustegevused rühmitatud ka strateegilisteks (tegevus-) elementideks ja kategooriateks.

See ei tohiks treenerit hirmutada, sest inimese aju iseseisvalt organiseerib ja salvestab erinevad vaatlusobjektid vastava eesmärgi järgi vastavalt ühiste ja eraldiseisvatele omadustele tingimusel, et mustreid (olukordi) korratakse piisavalt sageli.

Kuna peaaegu iga treener on õppinud autot juhtima, sobib siinkohal võrrelda vehklemise ja autoga sõitma õppimise meetodilisi samme.

- Omandatakse esimesed oskused. Juht tutvub teel kehtivate reeglitega, õpib liiklusmärke, nende tähendust ja kuidas asjakohaselt käituda. Vehkleja teeb samu asju, kuid ta teeb neid vehklemises.
- Järgmisena seatakse eesmärk. Juhi taju otsustab, kas ta peab valgusfooridega ristmikul pöörama vasakule, minema otse või pöörama paremale. See on vehkleja puhul sarnane. Rännakuolukord on teistsugune kui kaitsesituatsioon või vasturünnak. Nii peab vehkleja teadma, mida ta tahab teha või mida ta peaks tegema, aga alati on parem, kui ta tahab. Hoiakud, huvid, motiivid ja vajadused on olulised reguleerijad, mis võivad taju nii positiivselt kui ka negatiivselt mõjutada.
- Nüüd leiab juht, millised olukorra omadused (liiklusrajad, suunanooled, valgusfoorid, autojuhid ja jalgratturid) on millisel moel olulised. Ja vehklejad õpivad olulist suhet teabe (distsants, positsioon, liikumissuund, tera asend jne) ja olukorra vahel.
- Seejärel on vaja harjutada, harjutada, harjutada ja võimalikult palju just reaalses olukordades. Juht peab autot juhtima ja vehkleja peab vehklema, eelistatavalt tõelises võitluses või nagu tõelises võitluses. Öösel vehklemisõpiku padja alla panemine ei aita teil maailmameistriks saada.

Kui alguses tajutakse ja vaadeldakse olukordi iseloomustavaid tegureid teadlikult, siis aja jooksul kasvavad üha enam teatud olukorra puhul kokku kuuluvate omaduste vahelised seosed (ühendused). Hetkega paljude olukordade tajumine ja hindamine muutub loomulikuks.

Need tajud on ka nn tunnetuste aluseks – vehklejate jaoks on need distantsitunnetus, teratunnetus, tempotunnetus ja eriti just keeruline võitlustunnetus. Olukordi tajutakse või tuntakse kiiremini ära. Kõrvalekalded salvestatud mustrist on kohe märgatavad.

#### KOKKUVÕTTES VÕIB ÖELDA:

Taju ja mõtlemine mõjutavad õigete otsuste kiirust umbes võrdselt. Mõlemad protsessid on keerukad, omavahel seotud ja sobiva treenimisega saab neid juba varajases lapsepõlves paremaks muuta.

Olulised tegurid on:

- Strateegilis-taktikalised oskused seoses võimalike ja olukorrale sobivate tegevuste ja käitumisalternatiividega.
- Võime olukorda kiiresti ja täpselt tajuda.

- Mõttes erinevate lahendusalternatiividega tegelemine ja meele paindlikkus tegevusel ja käitumisel põhinevate otsuste osas.
- Strateegilis-taktikalise käitumise konkreetset vormid, eriti distantiga seotud käitumine, tõenäosusega seotud käitumine ja funktsionaalne mälu.
- Kogemused võitlustest paljude erinevate vehklejatega.
- Positiivne suhtumine strateegilis-taktikalistesse treeningülesannetesse ja vaimu värskus.

Võimalik strateegilis-taktikalise väljaõppe ülemäärane intellektuaalne nõudlikkus, mida mõnikord noorte vehklejate puhul kardetakse, tekib vaid siis, kui vehklejad ei ole ülesande täitmiseks motiveeritud või nõudmised pannakse nii, et neid ei ole veel võimalik lahendada. Strateegia ja taktikate arendamisel ja treenimisel on vaja metoodilisi samme. Seepärast on vaja vaadata, et paika pandav tegutsemine ja käitumine, sealhulgas vehklemisele iseloomulikud emotsionaalsed ja tahtlikud eripärad, peavad esinema võistluseks sobival tingimustel.

**Tabel. Strateegilis-taktikalise treeningu meetodid**

<b>Põhiline metoodiline vorm</b>	<b>Didaktilised ja metoodilised nõuanded strateegilis-taktikalise treeningu jaoks</b>
Esimene suhtlus	Selgitage tegevuse/käitumise olulisust. Kirjeldage ja selgitage olukorra tingimusi. Demonstreerige nii võitlusolukorra sarnaselt kui võimalik.
Täiustamine	Korrake, jälgige ja hinnake/motiveerige standardsetes ja erinevates tingimustes. Muutke tingimused keerulisemateks (nt teabe vähendamine).
Rakendamine	Erinevate vastaste vastu kordamine. Repertuaari järkjärguline laiendamine. Treeningu tulemuste pidev hindamine.
Juhendamine	Ülesanded kõikvõimalike otsustustüüpide jaoks. Teatud strateegiliste skeemide rakendamine. Oponentide maskeeringu uurimine/manööverdamine.
Improviseerimine	Olukorrale sobivate tegevuste leidmine iseseisvalt. Lahenduste määratletud, diferentseeritud hindamine.
Imiteerimine	Rollimäng vastavalt peamiste või kardetud vastaste tüüpilisele/eeldatavale käitumisele.
Händikäp	Lisasurve, kuna manööverdamiseks ja segamiseks on vähem ruumi, ja lisapinge.
Võistlus	Soorituse jälgimine, testid, ülevaated, treenimisele keskenduvad võitlused, areng ja üle vaatamine.
Käitumisprogrammid	Verbaalsete orientatsiooni fookuspunktide täpsustamine. Eesmärgi ja enesekontrolli formulaarne moodustamine.
Äärmuslik treening	Äärmuslikud nõuded individuaalseid sooritusvajadusi arvesse võttes.

Kuid lõppkokkuvõttes annab paljulubava võitluskäitumise vaid osalemine paljudel võistlustel, kus osalevad sama või kõrgema tasemega vastased. Vehklemine teeb vehklejaid, võistlemine võistlejaid. Strateegilis-taktikaliste tegevuste ja käitumiste tulemused töödeldakse kogemustena ja need omandavad isikliku tähenduse.

# Erisused vasakukäelistega vehklemisel

Uuringud näitavad, et vehklemises on vasakukäelistel paremakäeliste ees eelis. Seda avastasid vehklemismeistrid juba kuuteistkümnendal sajandil. Samuti nõustusid nad selles, et eelis oli tingitud vasakukäeliste arvust – vähemuses olek andis neile rohkem võimalusi võistelda paremakäeliste vastu kui paremakäelistel nende vastu. Ka täna on vehklemismeistrid jõudnud samale järeldusele, nagu on ka lateraalsuse uurijad, kes tunnistavad, et see on sagedusest sõltuv efekt. Kuid mõned teadlased on samuti välja pakkunud teisi võimalusi, mis seostavad eelise looduslike võimete erinevustega.

1981. aasta maailmameistrivõistluste osavõtjate uuringus oli 35% floreti võistlusel osalejaid vasakukäelised, kusjuures arvud olid veelgi kõrgemad võistlusel edasi jõudnute seas (Aze'mar, Ripoll, Simonet & Stein, 1983). Teises uuringus, mis toimus aastatel 1979–1993, oli märkimisväärne 44,5% turniiri meistritest vasakukäelised (Aze'mar & Stein, 1994; tsiteeritud Raymond jt, 1996, tabel 3) ja vasakukäelised võitsid 1979. aasta Panameerika mängudel ja 1980. aasta olümpiamängudel kaheksa esimest kohta (He'caen, 1984; tsiteeritud Flor-Henry 1990, lk 416). Sama oli ka siis, kui tulemused sisaldasid 1996. aasta olümpiamänge (Aze'mar, 2003, tabel XI, lk 100), kusjuures vasakukäeliste osakaal suurenes taas võistluse edenedes. Näiteks oli võistluse alguses vasakukäelisi 25,8%, esimese 32 hulgas 30,2%, esimese kaheksa hulgas 44,4%, nelja hulgas 47,2% ja kolme parima hulgas 66,7%. Vasakukäeliste meistrite seas väärrib erilist märkimist Edoardo Mangiarotti (s. 1919), kes oli loomu poolest paremakäeline, kuid pärast seda, kui ta isa Guiseppe Mangiarotti ta vasakukäeliseks muutis, võitis ta 17 korda riikliku (Itaalia) epee meistrivõistluse ja võitis 39 kuld-, hõbe- ja pronksmedalit olümpia- ja maailmameistrivõistlustelt, mis on selle spordi ajaloos kõige enam medaleid (Mangiarotti, 2006a, 2006b).

Vasakukäeline vehkleja on alati keeruline. See kehtib nii nende vastu võitlemisel kui ka nende õpetamisel. Kuna paremakäelised domineerivad, siis puutume vasakukäelise vehklejaga vaid suhteliselt harva kokku. Nendel rühmadel, kus on vasakukäelised vehklejad, on teiste ees eelis, sest nende liikmed harjuvad vasakukäeliste vastu võitlema. Õpetaja vaatevinklist tekitab vasakukäelise õpetamine teatud probleeme.

Vasakukäelise vehkleja õpetamine paremakäelisenä on alati keeruline. Te peate ennast selleks ümber lülitama. Mõne ette näitamise puhul peate ise käsi vahetama, et näidata tehnikat nii, et nad saaksid aru, mis toimub. See aitab teil õppida vasaku käega võitlemise kohta, mis on teile kasulik. Parim viis selleks on mõelda igas olukorras vasakukäelisest kui peegelpildist.

Liinid on vastupidised, kuid ka samad. Väline joon on ikka relva välisküljel, paremakäelise puhul on see relvast paremal, vasakukäelise puhul vasakul. Muidugi on ka seesmine liin vastupidine, kuid kehtivad samad põhimõtted. Paremakäelise õpetamise puhul on mõnikord kasulik seista õpilase kõrval, et näidata neile tehnikat, vasakukäelise puhul võib aga olla kasulik seista nende vastas ja seega kasutada positsiooni peegeldust. Rapiirivõitluses teise relva kasutamise puhul on relv „valel pool“, mis nõuab nende efektiivseks kasutamiseks teatud muudatusi. See võib efektiivseks kasutamiseks nõuda käte ja relvade ristamist. Teine meetod selle saavutamiseks on valvepositsiooni ja liikumise muutmise teise käe kasutamiseks. See aga nõuab edu saavutamiseks palju praktikat.

Vasakukäelisega võitlemine on huvitav, sest nagu ka vasakukäelise õpetamisel, on temaga võitlemisel vaja perspektiivi muuta. Mõnede jaoks ei oma see märgatavat erinevust. Enamikul juhtudel on erinevus olemas, kuid nende jaoks on muutus piisavalt väike, et nad seda teadlikult ei märka. On teatud erinevused, mida peaks vasakukäelisega vastu seistes eriti arvesse võtma. Need muudatused aitavad teil perspektiivi muutusega toime tulla.

Alustuseks peate veidi oma võistlusseisu muutma. Te peate seisma rohkem profiiliga, mis tähendab ka veidike jalgade liigutamist. See positsioon peaks sisemise liini vastasest eemaldama. Vasakpoolse vastase positsiooni tõttu peaks kaitse suruma välimise joone poole. Välimisel liinil on vasakukäelise vastasega suurem tähtsus.

Vasakukäeline vehkleja püüab otsida välimist liini, sest see on tänu valveloleku positsioonile kergem sihtmärk. Kõige olulisem on see, et ka paremakäelise jaoks on vasakukäelise välimine liin lihtsaim sihtmärk. See teeb võitlejate jaoks asjad väga huvitavateks. Selleks, et rünnak oleks efektiivsem, peaksite otsima liikumist välimise liini suunas. Vasakukäelise sisemine liin on kaugel ja paneb teid positsiooni, kus vastane saab teid kergesti lüüa. Ainus viis, kuidas sisemisele liinile võiks läheneda või seda rünnata, on see, kui teil on vastasega terad ühenduses. Selleks, et see oleks efektiivne, peab ühendus vastase eest liini täielikult sulgema. Põhimõte on see, et liin peab olema täielikult suletud, et oleksite kaitstud.

Huvitav asi, mida tuleks selles arutelus märkida, on see, et vasakukäeline vehkleja seisab tavaliselt pigem paremakäeliste kui vasakukäeliste vastastega silmitsi. See on oluline kaalutlus, kuna see tähendab tihti seda, et vasakukäelistel võib olla teiste vasakukäeliste vastastega probleeme. See on tingitud positsiooni muutusest, mis tuleneb vasakukäelisest vastasest. Irooniline on, et vasakukäeline teise vasakukäelisega võitlemas on sama situatsioon, nagu paremakäeline paremakäelisega võitlemas. Selleks peaks vasakukäeline kaaluma paremakäeliste vaatlemist, et näha, kuidas nemad paremakäeliste vastasega toime tulevad, ja kasutama samu põhimõtteid, lihtsalt peegelpildis.

Vasakukäeline on nii vehkleja kui õpetaja jaoks huvitav. Igal juhul saab mõlemast olukorrast palju õppida. Selleks, et saaksime paremini vasakukäelistega võidelda ja neid õpetada, peaksime nad üles otsima ja õppima neilt nii palju kui võimalik. See kehtib nii parema- kui vasakukäeliste vehklejate kohta. Oluline on mõista, et nii vasakukäelise õpetamine kui tema vastu vehklemine nõuab soovitud tulemuse saamiseks, et perspektiivi veidike muudetaks.

# Vehklemistehnika õpetamine - keerulisemad kombinatsioonid

## VASTUTORKED

Vastutorked on ründetegevused, mis järgnevad kohe edukale kaitsetegevusele (kaitse või kõrvale põiklemine). Nad reageerivad vastase ründetegevusele. Kaitse on põhiline kaitsetegevus ning moodustab tehnilis-taktikalise üksuse koos järgneva ründetegevusega.

Eduka vastutorke eeltingimus on kaitse, mis võetakse õigel hetkel. Kaitse määrab sisuliselt vastutorke tüübi ja soorituse ning kavandatava vastutorke tüüp määrab kaitse valiku, tüübi ja soorituse. Kaitse määrab vastutorke, mitte vastupidi. Vastutorge valmistatakse ette kaitset valides. Löögisurve intensiivsus või tugevus vastu vastase tera määrab vastutorke tüübi ja suuna ning suuna, milles vastase tera lükatakse.

Vastutorke iseloom ja kaitsmata koht, mida vehkleja soovib torgata, otsustab esimese pöörde suuna (väljapööratud või sissepööratud). Randme tõstmise või langetamise määr on samuti eelnevalt kindlaks määratud kaitse ja vastutorke muutuva suhtega. Vastutorkeid saab teha pärast igat liiki kaitset: otse, liini sulgedes, paiskudes, ülekanedega või nurga all. Epeevehklemise eripära on vastutorge vastavat liini sulgedes, et välistada vastase samaaegne torge. Võimalikud variatsioonid on kirjeldatud ülekanedega rünnakute all.

## PETTERÜNNAKUD

Kui kaitsja tõrjub edukalt ründaja põhilised rünnakud tõrjetega, on järgmine loogiline tegevus petterünnak, et muuta vastaste kaitsetegevused ebaefektiivseteks.

Pete kujutab endast teeseldud rünnakut eesmärgiga panna kaitsja kaitsetegevust tegema, mis avab kaitsmata koha, kuhu saab lõpliku torke teha. Petterünnak koosneb kahest elemendist: pettest (kui petterünnak) ja ülekanedega torkest ülekande või ületõstega, millega vastase kaitse üle kantakse ja tehakse torge. Kõiki rünnakuelemente saab kasutada petetena.

Petterünnakud identifitseeritakse strateegilise rünnakuelemendina kasutatava pette, rünnaku numbri, kõrvale põiklemise tüübi ja petterünnaku lõpetava rünnaku elemendi abil (nt avalöögiga petteliigutus, ülekanedega torge).

Petterünnakute kasutamine nõuab selgust selle kohta, kuidas vastane neile tõenäoliselt reageerib. Vastane sunnitakse tegevustesse petete kaudu. Sellepärast saavutab ründaja tempoelise. Pette edu sõltub sellest, kui hästi ründaja suudab tõelise rünnaku mulje jätta. Ainult sel juhul püüab vastane kaitsta ohus olevat kaitsmata kohta.

Petet võib käivitada otseste, viskega, nurga all või opositsiooni (vastava liini sulgemine) torgetega. Viimane torge tehakse enamasti ülekanedega, kusjuures viimast torget saab teha ka *flick*'ina ehk visketorkena või nurga all torkena kätte. Näide: Otsene avalöögiga petteliigutus kõrgele käsivarde sunnib vastast ennast kuuenda kaitsega kaitsma. Esile kutsutud kaitse kantakse üle ja viimase torke saab teha nii nurga all torkena madalale käsivarde või ülekanedega torkena kõrgele käsivarde. Nende viimaste torkeliigutuste tehniline teostamine on identne ülekanderünnakuga. Vasturünnakute oht sunnib ründajat sooritama äkitselt, kiiresti ja jõuliselt



petterünnakuid, piirates vasturünnakute jaoks soodsaid hetki ja sundides vastast ennast kaitsma. Lisaks sellele tuleks käsivarde või kehasse suunatud torked alati läbi viia opositsioonis, et veelgi piirata vasturünnakute võimalust.

On olemas erinevat tüüpi pettelööke ja üleminekulööke, mis välistavad igasuguse realistliku võimaluse sooritada käevarre sirutusega pete, sest lähedal olev vastase tera saab need kohe kaitsta. Sellel erilisel juhul omab löök või ühendus pette efekti. Ülekande- või ületõstelöök järgneb kohe tavapärase käevarre sirutamise asemel.

Petterünnakud nõuavad häid vaatlusoskusi, head distantsitunnetust ja väga täpseid torkeid. Petterünnakud eristuvad teada ja mitte teada olevate tulemuste järgi.

Petterünnakute tüüp ja sooritus sõltub vastase käitumisest, distantsist ja tera asendist. Petterünnakud epeevehklemises on sarnased floretiga, kus kasutatakse tihti ületõste petteid kätte, kuid harvem käevarde, kehasse või jalga, sest seda tehes saab kergesti vasturünnakuga torkega pihta. Petterünnakute usaldusväärsus suureneb, kui käekaitse on pette ajal opositsioonis oodatud vasturünnakuga. Siis tuleb tähelepanu pöörata ainult kaitsele.

#### PETTERÜNNAKUD „TEADA OLEVATE“ KAITSETE VASTU

See viitab petterünnakutele, mille käigus ründaja on tänu eelnevate ettevalmistustegevustele piisavalt informeeritud sellest, kuidas vastane pettele reageerib. See võimaldab ründajal kohe lisada lõpliku ülekandega torke pärast nõutud pette sooritamist, sest ta on saanud signaale vastase kaitse liikumise ajastuse ja tüübi kohta ning oskab neid ette ennustada. Pärast ettevalmistamist peab vehklejal olema kogu tegevusjärjestusest täielik sisemine kujutis.

Sellise kavandatud tegevusega jääb mõelda vaid sellele, millal (tempo) seda saab alustada. Pärast tegevuse alustamist ei ole parandusi võimalik teha; tegevusprogramm peab toimuma. Nõutav väga kiire tegevus ei võimalda teha parandusi. Rünnakute treenimise ajal võime harjutada kinniste silmadega, et vaimsete kujutiste loomist reguleerida ja parandada. Seda saab teha nii õppetundides kui ka partneriga harjutustes või vehklemismannekeeniga. Petterünnakud ette ennustatavate kaitsete vastu on vajalikud, sest võistlustes heade vehklejate vastu tuntakse kaitse tavaliselt väga hilja ära ja järgnev reaktsioon ülekandega võtab kauem aega kui kaitse sooritamiseks vajalik aeg.

#### PETTERÜNNAKUD „MITTE TEADA OLEVATE“ TULEMUSTEGA

Sellist tüüpi petterünnakutes (näiteks „nähtav petteliigutus“) ei ole vehklejal rünnaku alguses vastase käitumise kohta mingit informatsiooni. Usaldusväärsus suureneb, kui saab varakult kindlaks teha, et vastane kaitseb end alati tõrjetega, nii et vasturünnakut pole vaja oodata. Pärast pette vihjamist jätkatakse rünnakut vastavalt vastase pettele reageerimisele. Tehniliselt sooritatakse sellist tüüpi petet alustades aeglaselt samal ajal tera ja jala liikumisega. Teised toimingud lükatakse edasi, kuni vastane reageerib.

Sellel hetkel peab liikumisjärjestus kiirenema ja torge peab tabama kaitsmata kohta. Selle teeb keeruliseks valitud sihtpiirkonnale piisavalt lähedale saamine, et kujutada endast reaalselt ohtu ja olla samas suuteline vastase kaitse üle kanda, hoolimata tera suhetest. Lõppfaasis on kriitilise tähtsusega, kui hästi ulatutakse sihtpiirkonda viivitusega lähenemisest olulise kiirendamisega. See peab toimuma enne, kui vastane kasutab järgmist kaitset. Epeevehklemises kasutatakse neid petterünnakuid ainult väga kõrgel tasemel vehklejate poolt, sest neid on keeruline sooritada, liigutused on piiratud ja need on seotud võimalike vastaste kiirete mööda tera

torgetega. Selle erijuhtumi puhul kasutatakse õppetükis järgmisi harjutusi. Vehkleja ründab viivitusega otsetorke ja väljaastega. Treener hoiab ta mitmesuguste kaitsetega eemal, mille vehkleja peab üle kandma. Treeneril on võimalus intensiivsust suurendada, oodates järjest kauem enne oma kaitse sooritamist. Ülesanne on kõige raskem, kui treener ainult aeg-ajalt kaitseb. Kui ta üldse ei kaitse, peab vehkleja otsetorke tegema.

## METODOLOOGILISED SOOVITUSED PETTERÜNNAKUTE ÕPETAMISEKS

- Petterünnakute tehniline teostamine on peaaegu identne üksikute strateegiliste rünnakuelementidega. Käe sirutamises on erinevusi. Petterünnakutes ei saa relvakäe sirutamist liialt õpetada, et saaks endiselt olla valmis kaitse või vastutorkega reageerima vastase äkiliste vasturünnakute vastu.
- Vastaseid, kes harva tõrjeid kasutavad, rünnatakse ikka petetega. Sellistel juhtudel on soovitatav rünnak teise kavatsusega.
- Kuna epeevehklemises ei ole prioriteeti, ei sega petterünnakuid vastase teraga kontakti loomine. Pigem tuleks püüda takistada vastase tegevus, mis järgnes kontaktile läbi vastutorke, ja teha enda torge nii kiiresti kui võimalik. Kehapetteid kasutatakse abiks vastaste vastu, kes ei reageeri petetele relvaga.

## HARJUTUSTE NÄITED

1. Partner A ründab kuuendast positsioonist otsese pettetorkega kätte.
  - B reageerib pettele neljanda kaitsega.
  - A kannab kaitse üle ülekanedega torkega käevarre kõverdumiskohta.
  - B peaks aeg-ajalt vastama kiire vastutorkega.
2. B on neljandas positsioonis.
  - A ründab pettega käevarre väliskülge ja kannab üle B kuuenda kaitse ülekanedega torkega käevarre kõverdumiskohta.
3. A sooritab pettetorke kätte kuuendast positsioonist.
  - B kaitseb kaheksandast positsioonist kuuenda kaitsega.
  - A kannab selle kaitse üle nurga all torkega alla.
4. A ründab kuuendast ühendusest ülekanedega torke pette – ülekanedega torkega B neljanda kaitse vastu. Lõplik torge tehakse käevarre kõverdumiskohta kõrgele/välisküljele.
  - B peaks aeg-ajalt sooritama vastutorke kuuendas.
5. A ründab neljanda avalöögiga petteliigutusega käsivarre siseküljele.
  - B reaktsioonile neljanda kaitsega järgneb ülekanedega torge käsivarre väliskülge.
6. A ründab kaheksanda avalöögiga petteliigutusega kõrgele käsivarde.
  - B reaktsioonile kuuenda või neljanda kaitsega järgneb ülekanedega torge kõrgele kätte käevarre kõverdumiskohta.
7. A ründab kuuenda avalöögiga petteliigutusega käsivarre siseküljele.
  - B reaktsioonile kuuenda kaitsega järgneb ülekanedega torge nurga all käe sisekülge.
8. A ründab petteliigutusega kõrgele käsivarde.
  - B reaktsioonile kuuenda kaitsega järgneb ülekanedega torge nurga all käsivarre alumisse osasse või otse reide.
  - B reaktsioonile kaheksanda kaitsega järgneb ülekanedega torge keha ülaossa/väliskülge või sisekülge.

Soovitav on, et petterünnakuid harjutades pöörataks erilist tähelepanu neile, mis ülekande *remise*'idega lõppevad. Vastase käitumine vastuseks rünnakutele on enamasti selline, et distants avatakse väga kaugele. Sööstrünnakud on seega eriti sobivad rünnakute jätkamiseks.

## VASTURÜNNAKUD

Kaitset kasutatakse kaitsena põhiliste rünnakute vastu. Petet kasutatakse vastusena kaitsele. Kõige lihtsam kaitse petterünnakute vastu on vasturünnak. Epeevehklemise eripära on see, et vasturünnakuid kasutatakse võistlustes tihti, mitmekülgselt ja erinevalt.

Vasturünnakud sisaldavad põhilisi tehnilisi rünnakuelemente, kuid neid kasutatakse strateegiliselt peaaegu igasuguste rünnakute vastu, et neid ründavalt ära tõrjuda. Mõningates vehklemiskoolides nimetatakse vasturünnakut aktiivseks kaitsetegevuseks, mille käigus saab nii rünnakut kui ka kaitset realiseerida samaaegselt ühe tegevustüübi raames.

Sõltuvalt rünnaku tüübist sooritatakse vasturünnakud viimase torke vastu, petetega aga viiakse nad esimese, teise jne või viimase tempo vastu. Need erinevad floretist peamiselt selle poolest, et neid saab teostada ükskõik millises lähenemises või vastase mis tahes rünnakus ilma prioriteeti kaalumata. Eelistatud on vasturünnakud käsivarde, kehasse või jalga. Ei ole oluline, kas lähenemisel on otsese või ettevalmistava rünnaku omadus. Igal juhul on otsustav torge, mis tehti 1/20 kuni 1/25 sekundit varem.

Vasturünnakud on olulised strateegilised elemendid ja paljudel juhtudel määravad võitluse tulemuse. Järgnevate tõrjetega kombineerides ja distantsi avamisel, raskendavad need oluliselt teiste rünnakuelementide edukat sooritamist. Epeevehklejad, kellel on hea kaitsesüsteem ja kellel on hea arusaam distantsist ja tempost, võivad vasturünnaku läbi viia peaaegu iga vastase rünnaku ajal. Seda tehakse otse, opositsioonis, viskega või nurga all olenevalt ühenduse olukorrast, seistes või taganedes, ette liikumiste ja kõrvale põiklemistega.

Peamiselt kasutatakse epeevehklemises: sihtmärgi asukoha muutusega (tabamispiirkonna liigutamine, kõrvale viimine torke vältimiseks), vastutorkega vasturünnakuid, kõrvale põiklemisega vasturünnakuid ja vahepealseid rünnakuid.

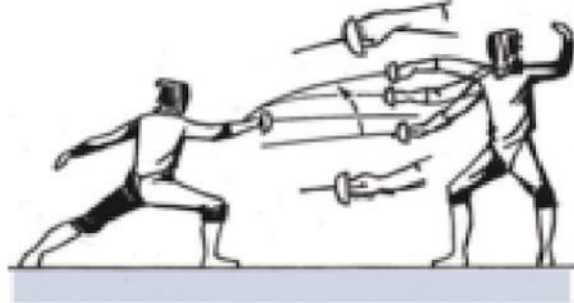
Epeevehklemise eripära on nn vahepealne rünnak, mida nimetatakse ka vastutorkeks, arestimiseks, või volitamata torkeks (lõikamine). Vastupidiselt aega võitvale vasturünnakule floretis ja espadronis, ei ole vastutorge või peatumine tempoeelise saamiseks, vaid ainult 1/25 sekundise ajaelise saamiseks või torgete samaaegsuseks. Vahepealne rünnak sihtpiirkondadesse, mis ei ole tera või käekaitsega kaitstud, on teostatav. Vastutorke (peatumise) sooritus võib olla otsene, nurga all või ja viskamisega. Kaitsjal on ainult ülesandeks teha torge enne ründajat ja seda tehes ei saa ta võtta riski ründaja tera või käekaitse poolt välja lülitatuks saada. Vahepealse rünnaku saab sooritada otse või ülekandega torkena.

## NÄIDE:

- A kavatseb rünnata petterünnakuga kuuenda või ringkuuenda vastu.
- B on kuuendas positsioonis ja reageerib pettele ülekandega vasturünnakuga, mitte kuuenda kaitsega. Alguses oli liikumisjärjekord sarnane kuuenda kaitsega, kuid algusest peale suunatakse ots edasi ja allapoole ümber vastase käekaitse, et torke saaks teha vastase õlga.

Sihtmärgi asukoha muutusega vasturünnakuid kasutatakse vehklejate vastu, kes eelistavad haarderünnakuid, haardega vastutorkeid või haardega *remise*'e. Pärast ülekanne toimub

viivitamatu torge kaitse käsivarde, kehasse, jalga või nurga all kätte. Oma tehnilise teostuse poolest on nad sarnased ülekandeerünnakutega. Kõige sagedasemad ülekandeerünnakute tüübid on otsesed, viskega, nurga all või opositsioonis torked kätte ja käsivarde koos samaaegse taganemisega.



Sihtmärgi asukoha muutusega vasturünnak

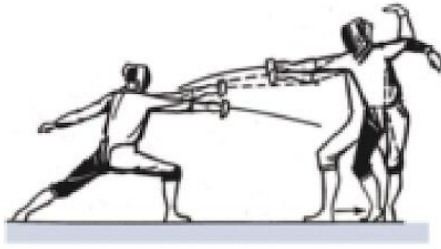
Ülekandegasturünnakud võivad üle kanda vastase haarderünnaku mitmel viisil: ülekande, sihtmärgi asukoha muutusega või ületõstega. Ülekandegastorje sooritatakse tera kokkupuutest; ülekandegastorje sooritatakse vastase ürituse vastu terade kontakti luua.

Ülekandegastorget sooritades (ülekandegast või ületõstega) pole vaja oodata, kuni terad teevad kontakti, vaid pigem kannab vastastera varem üle. Nõrk külge on see, et haarderünnakut saab kergemini teeselda, et käivitada sihtmärgi asukoha muutusega vasturünnak. Vasturünnakuga on võimalik alustada ületõstega liikumist koos või ilma tera kontaktita. Klassikaline ülekandegasturünnaku vorm on nn ülekanne ajaga koos ülekandegast torke ja samaaegse väljaaste, sööstrünnaku, või sammuga ette. Sellel on tänapäeva epeevehklemises suurem tähtsus kui floretis, kuna võistluseeskirjade kohaselt võib epeevehklemises olla terade kontakt. Tavapärasest prioriteeti ei pea järgima. Siin on floretisarnase treeninguga epeevehklejad selgelt ebasoodsas olukorras.

Vastutorgete (arestid) eesmärk on takistada vastast, et ta ei saaks torget kirja. Vasturünnakud blokeerivad vastase rünnakuteekonna relva positsioonidega, mis on iga situatsiooni jaoks iseloomulikud. Seda tehakse blokeerides ülekandegast rünnakute, ülekandegast *remise*'de ja vastutorgete ajal kõigi petterünnakute käigus või pigem blokeerides viimane torge kõikides rünnakutes opositsiooniga. Vastutorkega vasturünnakud viimasesse torkesse on alati suunatud vastasterale, et kaitse ja vastutorke elemendid ühineksid ühte temposse. Iga vastutorkega vasturünnak peab olema sooritatud suurema jõupingutusega kui vaba torge. Eeldus on selles, et nii tehes omab vehkleja head tunnetust distantsi osas ja tema relva käsitlemine on kontrolli all. Neid ei saa kasutada kitsa distantsi pealt.

Kõrvale põiklemisega vasturünnakud, mis kombineerivad vasturünnakud samaaegsete kõrvale põiklemisega, on tihti epeevehklemises kasutusel. Vehkleja sihtpiirkond eemaldatakse vastasest kõrvale põiklemisega ja torge sooritatakse vasturünnakuga. Kõrvale põiklemised võivad olla tagasi, küljele, üles või alla. Väga sage on kükitus, alla kummardamine samaaegse vasturünnakuga madalal asuvasse kaitsmata kohtadesse. Tüüpilised on kõrvale põiklemisega vasturünnakud, mis sooritatakse jalga rünnakute vastu. Seejuures tõmmatakse rünnatav etteastest jalg taha ja torge tehakse kehasse või veelgi paremal juhul käsivarde.

Akrobaatiline versioon oleks samaaegselt üles hüpata, saavutades sealäbi veelgi kõrgema positsiooni arestimiseks. Neid kõrvale põiklemisega rünnakuid ei ole hea kasutada vehklejate vastu, kes paljastavad enda rünnaku suuna väga hilja ja ründavad äkki.



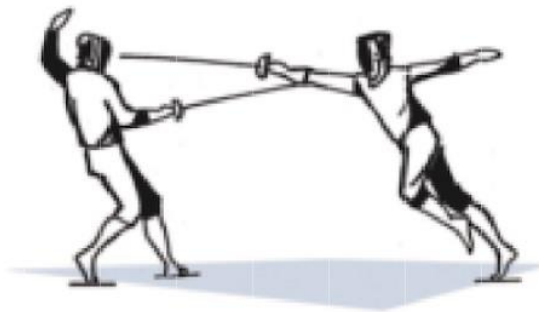
Kõrvalepõikega rünnak reide



Kõrvalepõikega rünnak jalga

#### NÄITED:

- Jalgadesse rünnakud on epeevehklemise üks eripäradest. Selle tulemusena on ka nende sihtpiirkondade kaitsmist täiustatud. Epeevehkleja jaoks on selliste kaitsetegevuste treenimine oluline. Põiklevad tegevused, mis lõppevad vasturünnakutega, on seotud konkreetsete ühendussituatsioonide ja -hetkedega. Nende võimalik kasutamine, nende olukordade loomine ja prognoosimine, on taktikalise treeningu keskne koht, mida tuleb tugevalt rõhutada.
- Põiklevad tegevused, milles ülakeha kaldub taha, on kasulikud jalgadesse rünnakute vastu. Need olukorrad ja hetked kutsuvad tavaliselt esile *remise*-rünnakud. Vasturünnaku ajal madalale kätte vastaste vastu, kes tihti ründavad sööstrünnakuga, peaks vehkleja jätkama, nagu allpool näidatud:



Vasturünnak madalale kätte sööstrünnaku vastu.

- Mitmed kahtlaselt suured tera liikumised vastase lähenemise ajal provotseerivad ta ülekandega või petterünnakutesse. Kui käitumine ja eeldatav rünnaku suund on uuritud, viiakse rünnaku hetkel läbi vastutorkega vasturünnak.
- Vastuseks vastase surumisele, meelitatakse ta rütmilise tagasiliikuva petliku jalatööga ja lühikeste tõrjetega otsesid *remise*'e sooritama. *Remise*'i hetkel sooritatakse vastutorkega vasturünnak käsivarde, kehasse või reide.
- Sihtmärgi asukoha muutusega vasturünnakud sooritatakse vastase haarderünnakute vastu nende algamise hetkel, ja vastutorkega vasturünnakud sooritatakse viimase torke vastu. Sidumiste ajal sooritatakse ülekandega torge samaaegselt opositsiooniga vastase

ründeliini hetkel, mil surve terale suureneb. Kui vastase rünnakud algavad kaugemalt distantsilt, sooritatakse sihtmärgi asukoha muutusega vasturünnak nurga all torkega kätte või visatava otsaga kätte või käevarre kõverdumiskohta. Epeevehklejad, kellel on head vasturünnakute sooritamise võimed ja oskused, võivad suuresti tõrjetest loobuda. Selline kaitse on tüüpiline vehklejatele, kes vehklevad pika käepidemega.

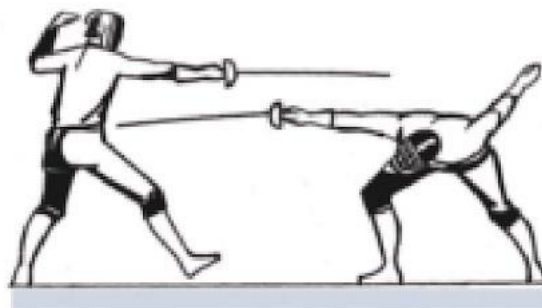
## METODOLOOGILISED SOOVITUSED VASTURÜNNAKUTE LIHVIMISEKS

- Strateegiliste rünnakuelementide sooritamisel kasutatavaid torkeid saab kasutada täiel määral ka vasturünnakutena. Kuna vasturünnakute kasutamine epeevehklemises üha sageneb, on soovitatav alustada põhiliste rünnakute lihvimisega. Samal ajal tuleks strateegilis-taktikalisi erinevusi selgelt rõhutada olukorrale sobiva treeningu kaudu. See kehtib kõigi vanuse- ja sooritustasemetega kohta.

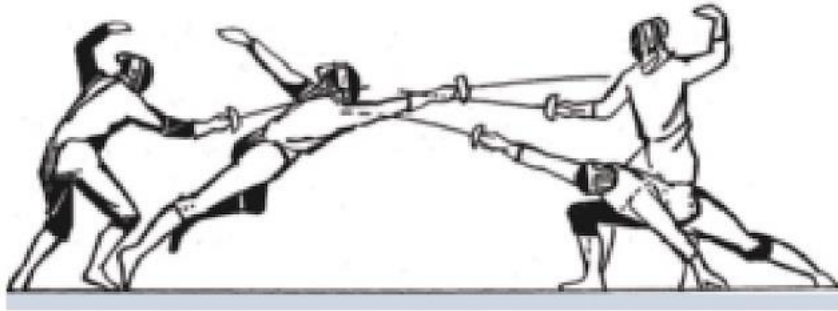
Vasturünnakute treenimisel arendatakse ka selliseid omadusi ja oskusi nagu julgus, tempo tundmine, valmisolek võtta riske ja reaktsioonikiirus. Torkeoskuste parandamiseks muudetakse erinevate torgete puhul kogu aeg torke sihtpiirkonda. Algset epeetreeningut eristav tunnus on see, et algaja õpib vasturünnakud esimese valikuna vastase rünnakutele edukaks vastamiseks. See tagab, et esimese reaktsioonina kasutatakse vasturünnakut, mitte kaitset.

## HARJUTUSTE NÄITED

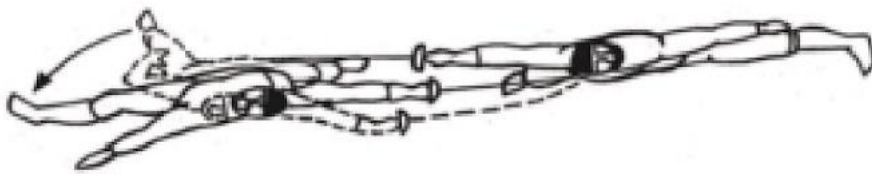
1. B ründab petterünnakuga käevarde ja jätkab rünnakuga reide.
  - A tõrjub rünnakud käsivarde, eemaldades sihtpiirkonna (viies relvakäe tagasi). *Remise*'i hetkel liigutatakse väljaastes jalg koha peal tagasi ja sooritatakse samaaegne arestimine kõrgele käsivarde.
2. B ründab pettega käsivarde (välis-/siseküljele).
  - A tunneb selle käitumise ära ja alustab juba vasturünnakut pettega reide opositsiooniga välisküljele. Samal ajal blokeeritakse A ülekanne käsivarre siseküljele.
3. B sooritab petterünnakud käsivarde ja jätkab äkitselt rünnakut sööstrünnakuga kehasse.
  - Vastuseks rünnakule kätte avab A distantsi sammuga tagasi. Sööstrünnaku hetkel tuleb kõrvalepõige edasi/alla ja torge kehasse altpoolt. Kõrvale põiklemise asemel on võimalik ka teha kõrvalepõige küljele.



Kõrvalepõikega vasturünnak koos alla kummardamisega



Kõrvalepõikega vasturünnak koos madalale alla kummardamisega sööstrünnaku vastu –  
*Passato sotto*



Kõrvalepõikega vasturünnak koos põikega küljele

4. Pärast mitut sammujärjestust sooritatakse avalöögiga petteliigutus ja sööstrünnak A kehasse kaugelt distantsilt.

- B hoiab distantsi mitme sammuga taha. *Passato sotto* torkega madalale, sooritatakse sööstrünnaku hetkel. Sama rünnaku korral on sööstu ajal võimalik ka väljaaste ettepoole/madalale koos vasturünnakuga.

5. A ründab keskmiselt distantsilt avalöögiga reide.

- B viib väljaastes jala taha, kuid ainult tugijalani, ja teeb aresti kõrgele käsivarde, kehasse või maski.

6. Rünnakud kaugelt distantsilt (käekaitse) koos avalöögi ja sööstrünnakuga kehasse.

- B tõmbab rünnatud sihtpiirkonna tagasi kallutades tagasi ja samal ajal teostab vasturünnakuna nurga all torke madalale kätte. Kaitsena lisatakse pärast vasturünnakut kohe kaitse.

Arestide treenimine tuleks kaasata treeningprogrammi just spetsiaalselt reaktsioonitreeningu (momenditreeningu) raames. Siin määratakse edu ennekõike ennetus- ja reaktsioonivõime, otsustavuse ja jõuliste järjekindlate torgete sooritamise.

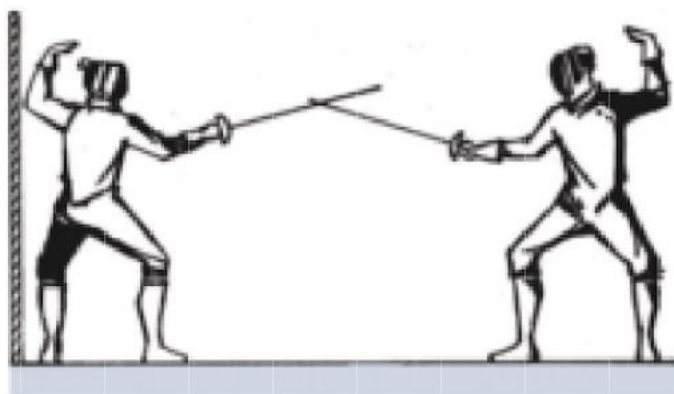
# Vehklemisharjutused ülesannete peale

## Võitlusharjutused

See treeningvorm (teatud ka kui *contres*) asetseb treeningu ja võistluste vahepeal. Mis puutub võitlusliigutustesse, siis seni omandatud ja stabiliseeritud tehnilis-taktikaliste elementide lihvimist jätkatakse võitluslaadses olukorras. Samamoodi võib öelda ka, et võistluse tehnilis-taktikalised elemendid võetakse välja ja neid treenitakse eraldi ettenähtud tingimustes.

Eesmärgiks on, et vehkleja kohtub partneriga, kes tegutseb maksimaalse takistusega eelnevalt kindlaksmääratud olukorras. Seda tehes on üks partner peamiselt ründaja, teine kaitsja. Mõlemad võivad teha otsustava torke. Sõltuvalt ülesandest võib ründav vehkleja seda teha põhiliste rünnakute, *remise*-rünnakute ja petterünnakutega ning peamiselt kaitsev vehkleja tagasitulekute või vasturünnakutega. Põhiline olukord on järgmine:

Kaitsev vehkleja võtab vehklemispositsiooni nii, et tagasi liikumine muutub võimatuks või võib olla täpselt suunatud. Sein, pink, tool või midagi sarnast on takistuseks. Märgistused (jooned, sümbolid) rajal võimaldavad taandumist kontrollida.



Võitluslaadsete harjutuste algpositsioon

Ründaja võtab määratud kaugusel sisse võistlusseisu ja üritab vastast torgata kaitsjale teada oleva (eelnevalt määratletud) tegevuse või ühe või kahe enama variandiga (valikuline). Ründaja määrab rünnaku algusaja.

See nõuab, et ründaja:

- Varjab rünnaku algust ja rünnakuvõimalust.
- Sooritab rünnaku järjekindlalt ja kiiresti.
- Sooritab tegevused täpse tehnikaga.

See nõuab, et *kaitsja*:

1. Tuvastab rünnaku alguse ja tüübi.
2. Sooritab kaitse ja vastutorke õigesti ja õigel ajal.



Seda tehes suurendab ründaja võimsust ja täiustab oma tehnikat ning rünnakute järjekindlat kasutamist. Kaitsja parandab oluliselt kontsentratsiooni, taju ja reaktsioonikiirust.

## **HARJUTUSTE NÄITED**

Kaitsja seisab võistlusseisus. Ründajal on ülesanne rünnata keskmiselt distantsilt otsetorkega. Kaitsja teeb neljanda kaitse ja vastutorke kõrgele/siseküljele.

Võimalikud variatsioonid:

3. Kaugus (lähi-, kesk, kaugdistants).
4. Terade suhe esialgses positsioonis (vaba, puutes, ühenduses).
5. Rünnaku tüüp (kõrge, madal, otse, ülekandega, ületõstega, haardega).
6. Kaitse (esimene kuni kaheksas).
7. Vastutorge (kõrge, madal).

**Harjutused koos rünnakute ettevalmistamisega.** Ründaja saab võimaluse varjata oma rünnakut, mängides distantsi, vehklemisfraasi või distantsimängu ja vehklemisfaasiga. Tähelepanu tuleb pöörata rangelt ülesannete täitmisele ja rünnaku alguse distantsi säilitamisele.

**Harjutused õigeaegselt.** Kaitsja muudab positsioone meelevaldselt (kõigi võimaluste vahel, ainult otse, ainult poolring või ring või mõlemad, rütmiline või mitterütmiline). Ründaja otsib tempot ründamaks kaitsmata kohta (koos otse- või ülekanderünnakuga). Treening muutub rohkem võitluslaadseks, kui ründaja on kaugdistantsil ja kaitsja teeb positsiooni muutmise sammude edasi ja tagasi. Rünnak järgneb ühel kaitsja ette sammul. Ründaja ootab sammu ja seda tehes kaitsja oodatavat tera liikumist.

**Erinevate rünnakute valikuline sooritamine.** Põhiline alternatiiv siin on valik põhirünnaku ja petterünnaku vahel. Seda tehes peaks valik olema selline, et pete on suunatud sihtpiirkonna suunas, mida võib samuti tabada põhirünnakuga (nt otsetorke, petteorge – ülekandega torge või neljanda liini (mööda tera) ülekandega petteorge).

Rünnaku varjamiseks võib täiendavate manöövradena lubada ka eesoleva jalaga maa löömist ja lühikesi, raskeid torkeid.

Nendest vähestest nimetatud harjutustest ja nende võimalikest variatsioonidest, mida saab kasutada individuaalselt või erinevate kombinatsioonidena, võib näha, kui mitmekesine on nende võitluslike harjutuste kasutamine.

Treenerite ja vehklejate loomingulisele initsiatiivile ei ole piiranguid. Kõik harjutused sobivad ka võistlustena.

Metodoloogilised nõuanded

- Suure emotsionaalse mõju tõttu on vajalik suurem vaatlus ja hea organiseeritus. Treeneri järelevalve all joone moodustamine, kui ka partnerite vahetamine ringis või kolmeses rühmas, kus kolmas sõltumatu mitte osalev vehkleja vaatleb, on osutunud edukaks. Ründajad ja kaitsjad peaksid vahetuma või partnereid tuleks muuta umbes 4–10 rünnaku järel.

- Olukord ja ülesanne peavad olema selgelt määratletud. Rünnakute vabatahtlikul sooritamisel ei tohiks algajate jaoks alternatiivide arv olla suurem kui kaks, edasijõudnute puhul neli kuni viis.
- Võitluslike harjutuste puhul peaks assistendiks nimetatud vehkleja või treener jälgima iseloomulikke vigu, milleks on:

#### **Ründaja jaoks:**

- Vahedeta rünnakud (need põhjustavad tehnilisi vigu ja aeglustavad rünnakuid).
- Rütmilised ajavahed rünnakute vahel (need muudavad kaitsja töö lihtsamaks).
- Aeglane või äratuntav rünnaku algus tänu ebakindlusele või võimu puudumisele.
- Rünnakute ebajärjekindel täitmine, et vältida võimalike vastutorgete läbi torke saamist.

#### **Kaitsja jaoks:**

- Varajane (enne rünnaku alustamist) kaitse.
- Ebakindel või hiline kaitse, kuna puudub kontsentratsioon või puudub reaktsioonivõime.
- Tehniliselt ebaadekvaatsed (liiga lai või liiga lühike) kaitsed.
- Üritatakse teha vältivaid liigutusi taha või küljele.
- Kaitse ilma vastutorketa.

Kaitsjad on ebasoodsamas olukorras, kuna ajavahemik, mis on vajalik rünnaku läbiviimiseks keskdistsantsilt, on lühem kui on vaja kaitsetegevuseks. Kaitsja peab ennetama rünnaku hetke ja suunda.

# Erinevad vehklemisstiilid

Peamine probleem erinevatest vehklemiskoolkondadest ja vehklemisstiilidest rääkides on see, et on väga lihtne libiseda kuulujuttude ja ebamääraste kirjelduste juurde. Teiselt poolt on praktiliselt võimatu süveneda väga üksikasjalikult detailidesse, sest tekib oht sattuda kasutu (ja vale) kategoriseerimise või klassifitseerimise juurde. Koolkondade teema on väga keeruline ja lihtne on öelda asju, mis on sama naeruväärsed kui kosmilise relativismi heaks kiitmine.

Maestro William Gaugleri raamatus „Vehklemise ajalugu“ (USAs väga populaarne vehklemisalane raamat), analüüsib autor mitmeid vehklemise traktaate keskajast kuni tänapäevani, millest nähtub, et vehklemine iseenesest on alati sama – erinevused on tingitud relvade muutustest ja nende füüsilistest omadustest. Gaugler rõhutab oma raamatus, et niinimetatud erinevad vehklemiskoolkonnad ainult tundusid vastandlikke/erinevaid teooriaid järgivat, sest tegelikult muutsid kõik pidevalt kontseptsioone, tehnilisi arenguid ja seda, kuidas seda kunsti teistele õpetada. Teisisõnu nn saastumine ja erinevatest koolidest pärit vahetused olid üsna sagedased, paradoksaalselt palju rohkem riigipiiride vahel kui nende sees, kus võis leida erinevaid piirkondlikke koole ja kampanilismi otsustavaid ilminguid.

Näiteks Itaalias oli lõuna koolkond või Napoli koolkond, mis tugines Napoli Kuninglikul Vehklemisakadeemial. See oli aga alati vastuolus põhja koolkonnaga, mis põhines Modena Sõjaväekõrgkoolil. Need koolid olid suured rivaalid, eriti selles osas, kuidas espadroni õpetada. Asi läks isegi nii kaugele, et erinevaid koolkondi toetavate meistrite vahel peeti duelle. Kuid mõlemad koolid olid kontaktis piiritaguse Prantsuse koolkonnaga, mõlemad tegid prantslastega vahetusi ja suhtlesid nendega, nagu on näha selle ajaperioodi vehklemise traktaatide võrdlemisel.

Võimalik oli ka vahetus erinevate perioodide koolide vahel. Tihti võib leida tegevusi, mille leiutamise ja kasutusele võtmise autorid teatud kindla perioodi maestrole omistavad, kuid tegelikult ei teadnud autor ise, et samu tegevusi on juba mainitud varasemates traktaatides teistest perioodidest ja need on omistatud mõnele teisele maestrole.

Lõppkokkuvõttes ei ole vehklemine teadus, millel on lõpmatu hulk võimalusi, st mõned tegevused toimusid siis ja toimivad täna, teised tegevused ei töötanud siis ega ei tööta täna ega ka kunagi tulevikus. Tehniliste variatsioonide koguhulk on suur, kuid mitte nii suur, et neid minevikus juba kasutatud või korratud ei oleks. Seepärast on raske leida maestroid ja koole, mis tõepoolest midagi leiutasid ja mis olid oma töös väga originaalsed. See saab traktaate lugedes selgeks, sest neist saab aru, et lõpuks on nad kõik veidi sarnased.

Sellest hoolimata on traktaatidel ajalooline tähendus ja tegelikult leidis vehklemises aset revolutsioon (see on ilmne isegi siis, kui võrrelda ainult videosid 80-ndatest tänapäevastega), kuid areng ei ole nii palju kontseptsioonides vaid vehklemise õpetamise meetodites ja metoodikates. Õpetamismeetodid võivad koolide ja maestrote vahel palju varieeruda. Kuid kooli meetodi asemel tuleks rohkem rääkida maestro või rohkem kui ühe maestro (selles koolis) õpetamismeetodist. Meetod, mis kandub maestrolt edasi õpilasele ja õpilaselt omakorda tema õpilasele, mis loob teatud geograafilisel territooriumil teatud ideed, mis loogilise protsessi ja õpetamispõhimõtete kaudu edasi kanduvad ja mida erinevad inimesed mõttes erineval viisil organiseerivad.

Kuid isegi sellisel juhul tuleb meeles pidada, et vehklemine on kunst, kus tuleb füüsiliste seaduste piirides vastast torgata ise mitte torget saades. Ükski maestro ega treener ei saa isegi oma õpetamismeetodit originaalselt üles ehitades murda vehklemisseadusi ehk füüsikaseadusi. Seepärast on erinevate õpetamismeetodite vahelised võimalikud erinevused kindlasti küllaldased, kuid mitte piiramatud, ning on rohkem seotud maestro isikupäraga, tema arusaamade omadustega ja sellega, kuidas ta otsustab neid oma õpilastele edasi anda.

Niisiis, kui me tõesti tahame eri koolkondi eristada, on erinevus pigem kirjelduse loogikas, järjestuses, eelistuses ühele tegurile rohkem rõhku panna kui teisele, näiteks rõhutades pigem kaitset kui rünnakut jne. Itaalias eelistati espadronis esimesel ja teisel põhinevaid tõrjeid, kusjuures Ungaris eelistati kaitset, mis põhines kolmandal, neljandal ja viiendal. See sai tuntuks Borsodi meetodina maestro järgi, kes seda esimest korda meetodina süstematiseeris, kuid tegelikult ei leiutanud ta seda ning see leiutis ei oleks ka piisav, et Itaalia ja Ungari koolkondi eristada. Asi oli lihtsalt selles, et meetodi esitlemisel pandi suurem tähtsus teatud tõrjetele ning sellise õpetuse saanud õpilased kasutasid ise maestroteks saades sama õpetamismetoodikat.

Vehklemine on tohutult lai ja seetõttu tuleb vehklemise selgitamiseks ja õpetamiseks kuskilt alustada, et teatud eesmärgid saavutada ja seejärel jätkama muude eesmärkidega, kuni jõuate täielike teadmiseni. Kuna vehklemine on täpne teadus, saab seda õppida täienisti, kuna see ei ole lõpmatu. Ainus, mis eksisteerib, on vehklejate vahelised isiklikud erinevused. Selles osas, kuidas nad torkavad ja vehklevad, kuid see, kes teab vehklemist, on võimeline kohe mõistma sellise vehkleja vehklemist, keda ta kunagi varem ei ole näinud.

Nii võib erinevate koolide vahelist erinevust määratleda kui erinevust vahe-eesmärkides, mis püstitatakse vastavalt õpetamismetoodikale. Nii tekivad erinevused nende eesmärkide saavutamiseks valitud harjutustes ja õpetamismeetodite erinevuses, mis teevad igast õpetajast (ja igast õpilasest) kellelegi millegi õpetamise teooria ja kontseptsiooni erineva eksperimendi.

Loomulikult ei tähenda see seda, et erinevaid koolkondi ja stiile pole olemas. On selge, et itaallased, hispaanlased, prantslased, sakslased, ungarlased ja venelased on läänemaailmas rohkem kui teised kujundanud teatud geograafilised piirkonnad, kus vehklemine sai juured ja arenes, ja neid saab koolkondadeks nimetada. Kuid see on ülemäärane üldistamine, sest näiteks endise NSV Liidu maestrod on palju töötanud sellistes riikides, nagu Hiina. Hiinlased on inimestena venelastest mentaliteedi poolest üsna erinevad, nende eklektilisus ja originaalsus on sarnasem Vahemere elanikega, kuid neil on ka sakslastele sarnane otsustavus ja tööeetika. Kuid kas vene maestrote töö lõi Hiina koolkonna? Sellele peaks vastama eitavalt, arvestades mida eespool on öeldud selle kohta, millised koolkonnad ajalooliselt vehklemisele elu andsid. Tegelikuses aga on kindel, et kõik vehklemise mikrokosmosed kujutavad endast suures mõttes enda koolkonda, seega võime kindlasti rääkida ka Hiina koolkonnast. Sama on ka Serbia-Horvaatia koolkonnaga, mis on kool „X“ riigis „X“, kus vehklemist praktiseeritakse kultuurilise eripära kontekstis, mis iseloomustavad iga geograafilist piirkonda ja iga rahvuslikku elanikkonda koos kõigi piirkondlike erinevustega, mis saab samuti välja tuua.

# Ealiste iseärasustega arvestamine vehklemistreeningul

## PÕHITEAVE NOORTE TREENIMISE KOHTA

Tugev ja mitmekülgne sportlik ettevalmistus on eeltingimus, et lapsed pühenduksid pikas perspektiivis vehklemisele ja et neil oleks põhitreening, millele saaks tugineda. Seda saab saavutada peamiselt laste ja noorte treenimise pikaajalise struktuuri kvaliteedi ja tõhususe (tõhususe tase) parandamise kaudu. Seejuures ei ole mõistlik püüelda üha nooremate sportlaste spetsiifilise soorituse arendamiseni, seega võistlustulemusi arengutee alguses üle tähtsustades.

Laste ja noorukite jaoks sageli nõutav vanusele vastav või vanusel põhinev harjutus-, treening- ja töökoormuse korraldus järgib enamasti üldisi bioloogilisi, psühholoogilisi ja pedagoogilisi arengumudeleid. Need annavad treeningprotsessile üldised suunised, mis põhinevad väga üldistatud keskmistel andmetel, et suunata laste individuaalse arengu taseme hindamist. Tuleb märkida, et spetsiifilise noorte treenimise arengusamme tuleks alati kasutada positiivses suunas seoses teatud treeningvõime ajasegmentidega, mitte aga kaitsmise eesmärgil. Lapsi kaitsevad ülemäärase lihaskoormuse eest suuresti bioloogilised mehhanismid (madal glükolüütiliste ensüümide sisaldus lihaskoes, madal katehoolamiini tase) ning nad on kehaliselt oluliselt võimekamad ja sooritusest motiveeritumad ning seega taluvad suuremat töökoormust ja on treenitavamad kui üldiselt arvatakse. Kuid treeningaja pikendamine toob selgelt kaasa harjutuse efektiivsuse ja treeningu efekti vähenemise. Veel stabiliseerimata koordineerimismustrid (tehnilised mustrid), eriti kiirusele ja täpsusele orienteeritud tehnikate jaoks olulised rütmi ja kiiruse omadused, võivad saada negatiivselt mõjutatud (seda nimetatakse ka veatreeninguks).

Laste töökoormust puudutav oluline teave on järgmine:

- Vähenenud tugisüsteemi, eelkõige skeleti töökoormuse taluvus, seega ühele poolele keskenduva töökoormuse vältimine.
- Ei tehta jõutreeningut raskustega, mis panevad luustikule, eriti selgroole, palju koormust.
- Ei treenita vigastatud (isegi kergelt vigastatud) lastega, isegi kui neil on ainult külmetus.
- Erinevad nõuded, mis sobivad bioloogilise arengutaseme ja trennis käidud ajaga, isegi rühmatreeningutes (varaküpsed ja hilisküpsed, algajad või kogenud).

Vanus ei anna siin adekvaatset pilti. Selles vanusekategorias võib bioloogiline arengutase mõlemas suunas 2 kuni 3 aastat erineda.

Seega võib 12-aastane laps olla bioloogiliselt nagu 10-aastane laps (hilisküps) või 14-aastane laps (varaküps). Bioloogiliselt noorem laps vajab aega küpsemiseks ja bioloogiliselt vanemat last ei tohiks üle hinnata. Keeruline on iga lapse jaoks nii valikuid teha, et enamus valikuid oleksid õiged ja annaksid positiive lõpptulemuse.

Treeningtegevuse kontseptsioon on suunatud ka isiklikele eesmärkidele ning enda motiveerimisele, vaatlemisele ja hindamisele. Laste treenimisel on treeningu oluline

hariduseesmärk see, et lapsed õpiksid määrama enda taset ja seeläbi tõstaksid ettevaatlikult oma eesmärgid ja ülesannete raskusastet.

Reeglina peavad lapsed alati saama piisavalt magada, nad peavad hästi toituma ja neil peab olema piisavalt aega lõõgastumiseks ja meelelahutuseks.

Laste treenimise saab muuta tõhusamaks, kui paremini kasutada arengust sõltuvaid hea treenitavuse ajavahemikke. Vaheldust ohverdamata tuleb erilist tähelepanu pöörata edaspidise vehklemissoorituse jaoks vajalikele oskustele ja omadustele.

Isegi eelkoolieas on hea idee kombineerida tehnilised harjutused reaktsiooniharjutustega. Koos õigesti harjutama ja treenima õppimisega, algab varajases koolieas (vanuses 7–10 aastat) fundamentaalsete vehklemisele omaste tehniliste elementide treenimine, mis on seotud õige ajalise ja ruumilise struktuuriga (liikumisrütm) ja liikumist reguleerivate (sh koordineerivate) võimete täiustamine. Lapsed alustavad floreti või espadroniga. Võistlustegevused võivad alata umbes 9. eluaastast.

Lastetreeningul on ulatuslikud tagajärjed. See on hariv (suunatud laste üldisele isiksuse arengule), õpetlik ja adaptiivne (suunatud reguleerimise ja isereguleerimise protsessidele / praktika ja õppimine kui õppetegevus), sisaldab suhtlust (standardite, reeglite, käitumismallide omandamine, ootustega tegelemine, koostöö partnertreeningul ning vastasseis võistlustel) ja on afektiivselt efektiivne (meeleolu, suhtumist ja tundeid arvestav, tagab positiivsed kogemused, töötleb soove ja vajadusi, toimub südamlikus, hoolivas ja avatud keskkonnas).

Vehklemises, mis on peamiselt suunatud sooritusele, on rühma- ja partnertreening eriti oluline ja lapsele sobilik. Teenimisel vajavad lapsed enamasti teisi lapsi. See arendab vastastikust vastutustunnet.

Seda arengut ei tohiks takistada, pannes liiga palju rõhku tundidele treeneriga.

Laste treenimine ei ole täiskasvanute treenimise vähendatud vorm. Pedagoogilisest vaatenurgast lähtuvalt on võistlussport lastele kasulik siis, kui see on kavandatud pikema aja peale ja on suunatud eluaegsele vehklemiskarjäärile või suurepärase soorituse saavutamisele tulevikus (pikaajaline soorituse üles ehitamine).

Vehklemises on parim aeg süstemaatiliste harjutuste ja treeninguga alustamiseks umbes kaheksanda eluaasta paiku. Selles vanuses on lapse üldine areng tähtsam kui treening- ja võistlusstandardid.

Kontseptsiooni, mis keskendub noorte pikaajalisele treenimisele, saab edukalt rakendada ainult siis, kui sellele lisatakse töötav võistlussüsteem, millel on motiveeriv, väärtustav ja reguleeriv funktsioon. Võistluse sisu määravad noorte treeningu põhieesmärgid ja -ülesanded.

Lisaks vehklemisspetsiifilistele võistlustele, mis annavad piisava motivatsiooni eelkõige kiire arengu (varaküpsed) ja suurema treeningkogemusega noortele, peaksid arengule orienteeritud võistlused või võistlusvormid rohkem keskenduma koordineeriva ja vormiga seotud mitmekülgse reguleerimisele ja hindamisele, tehnilise teostuse kvaliteedile ja võitlemise ja vastasseisu võime komponentidele.

Võistlused ja konkursid aitavad kaasa psühholoogilise stabiilsuse, eriti edukuse ja ebaõnnestumise puhul stabiilsuse säilitamise arengule ning on seetõttu olulised treenimise vahendid.

## VÕISTLUSED

Vehklemises otsitav sooritusvõime põhineb struktuurilt keerulisel psühhofüsioloogilisel potentsiaalil kui ka teatud spordi tehnilistel ja strateegilis-taktikalistel oskustel. Treeningprotsessi vältel on lisaks aegajalt individuaalsetele sooritusteguritele perioodilisele keskendumisele vaja ka arendada sooritusvõime oma keerukuses või vastavalt sellele struktuurile. Vehklemises saab see toimuda ainult treenimise ja võistlemise kokku kuuludes nende vastastikuse mõju kaudu. Seepärast ei ole võistlused mitte ainult treenimisel eesmärkideks, vaid ka soorituse arendamise vahendid. Need on nii treeningvahendid kui ka treeningeesmärgid. Kõrgete vastaste või treeningpartnerite vastu võistlemine rikastab võistluskogemust ning õige treeningu ja meetodika rakendamisega võib panna vehklejatele suure koormuse ja tuua kaasa spordi tehniliste ja strateegilis-taktikaliste oskuste stabiliseerimise. Põhimõtteliselt saab psühholoogilisi võistlusoskusi areneda ainult erineva raskusastmega võistlustel.

## VÕISTLUSED KUI TREENINGVAHENDID

Erinevalt õpetus- ja treeningvõitlustele, ei pane võistlusvõitlused takistusi vehklejate tehnilistele, taktikalistele ja võitlusega seotud võimalustele. Võistlustel hindab vehkleja ümber oma tehniliste oskuste tõhususe ja oma tegevusega seotud võime ja selle stabiilsuse erinevates võitlusolukordades ja erinevate vastaste vastu. Ta saab enesekindluse oma tegevuses ja jälgib enda füüsilise vormi taset ja enda vaimset seisundit. Ta kontrollib oma võistlusteks ettevalmistumise tõhusust ja individuaalsete võistluste vahelise aja organiseerimist ning ta õpib, kuidas ennast turniiri käigus iga võitluse jaoks ette valmistada.

Kõige olulisem on saada võitluskogemus kõige mitmekülgsematest võitlussituatsioonidest ja kõige erinevamate vastastega. Seda ülesannet saab täita vaid peaaegu eranditult võistlusvõitluste käigus.

Treeningutel saab luua vaid ligikaudu realistlikke võistlusspetsiifilisi olukordi. Peale selle tuleb märkida, et kui suured vehklemiskeskused välja jätta, pole suhteliselt võrdsete vastaste arv klubis väga suur. Igal sellisel vastasel on tugevused ja nõrkused ning teatud võitluseripärad, millega kõik pärast paljusid võitlusi tutvavad on.

Pärast sagedasi võitlusi üksteise vastu võib see põhjustada stereotüüpse käitumise ja teha vehkleja teiste võõraste vastaste ees haavatavamaks. Lisaks puudub sisemine põnevus ja mõnikord ei kasutata ka kõiki olemasolevaid võimalusi. Võitlused, mis sooritatakse ilma sisemise huvita, on sageli rohkem kahjulikud kui kasulikud.

Võistlustel osalemise eeltingimus on see, et vehklejal on antud võistlusülesannete lahendamiseks vajalikud füüsilised, psühholoogilised, tehnilised ja strateegilis-taktikalised eeldused. Võistlusvõitlusel osalemise miinimumnõue on see, et vehkleja on omandanud algtaseme rünnaku ja mitmed kaitselemendid nende põhilises tehnilises vormis ning teab, kuidas neid taktikaliselt rakendada. Nõutavad on ka korralik relv, võistlusriided, mis vastavad ohutusnõuetele, põhiteadmised võistlusreeglite kohta ning rõõmsameelne ja optimistlik

suhtumine. Vastase vastu võistlemise rõõmu ei tohi rikkuda ebameeldivate sündmustega. Võistluse korraldajatel, grupijuhil ja igal treeneril on seega suur vastutus.

Võistluste raskusaste tõuseb sooritusvõime suurenemisega. Eelistatavad on võitlused võrdse tugevusega vastaste vastu. Kuid üksikuid tugevamaid vastaseid ei tohiks vältida.

Võistluste arv ja iseloom põhinevad iga-aastase treeningtsükli perioodil ja vehklejate treeningtasemel ja sooritusklassil.

Võistlustulemuste hindamisel on oluline, et saadud võitu või kohta ei hinnata kõrgemalt kui võistlustulemusest nähtuvat treeningtaset. Alati tuleb arvestada, kuidas tulemus saavutati.

Iga hea treener üritab fookuseeritud jälgimist kasutades vehkleja sooritust objektiivselt vaadelda. Seda tehes peab ta kõigepealt registreerima võitlustegevuste tõhususe ja kõik ilmnunud vead. Edetabelipunktid ja kohad pole kindlasti piisavad.

Kooskõlas treeningtaseme ja sooritusklassiga antakse võistluste puhul, mis on mõeldud soorituse parandamiseks, järgmised suunised:

### **Põhioskuste treening (vanus 11/12)**

- Võistlused on väga motiveerivad treeningu ja töökoormuse vormid.
- Võistluse sisu on suunatud spetsiaalselt spordi ja distsipliini adaptiivsele joonele.
- Võistluse laad on lihtsustatud, reegleid kohandatakse vastavalt vanusele.
- Ametlikke võistlusi tuleb kombineerida treeningeesmärkide jälgimisega.
- Võistlused jaotuvad kogu aasta jooksul ühtlaselt.
- Põhioskuste treeningu ajal ei tehta spetsiaalset ettevalmistust võistlusteks.
- Võistlused annavad tingimustest sõltuvat teavet selle kohta, millised oskused on teatud treeningu keerukuse puhul tulemuseks.

### **Üles ehitamise treening (vanus 13/14)**

- Võistlustel on kaks funktsiooni: treeningu vorm ja ametlik soorituse ajalugu.
- Ajaline orientatsioon esineb erinevatel perioodidel.
- Võistluseeskirju ei muudeta, kuid tehakse eesmärgist sõltuvaid muudatusi laadis.
- Võistlused on väga olulised konkreetse kohanemisvõime arendamiseks.

### **Jätkuv, soorituslik ja kõrgtaseme treening (vanus >16, >18, >19)**

- Võistlustel on oluline roll ja neil on keskne reguleeriv funktsioon:
- Keerukate soorituste suurendamisel.
- Soorituse tipptasemele viimisel.
- Võistlused on treeningu vorm, millel on suurim integratsioonitase ja isereguleeriv mõju.
- Võistlusi muudetakse aasta jooksul. Nende tähtsus sõltub maksimaalse spetsiifilise funktsioonitaseme ajastusest (aasta peamine võistlus)

Võistlemisele orienteeritud suhtumisega lapsed (võistlemisele ja võitlusele orienteeritud, edust motiveeritud) kipuvad liikuma võistlusspordile orienteeritud treeningute suunas, samas teised orienteeruvad harjutamise, sotsiaalse suhtlemise või isiklike võimete suunas ning tegelevad vehklemise kui nauditava vaba aja tegevusega. Motiveeriv treening peab üha rohkem neid individuaalseid erinevusi arvesse võtma.



Väiksemates klubides on see teostatav erinevate ülesannete ja eesmärkide kaudu. Suuremad klubid eristavad võistlusspordi gruppe, millel on tulemustele orienteeritud põhimetoodika, ja oskusgrupe, millel on peamiselt protsessile orienteeritud meetodid. Laste treenimisel ei tohiks sellist eristamist kunagi kasutada vehklemistreeningu väärtuse mõõtmiseks. Mõlemate valdkondade vahel on võimalik pidevalt liikuda.

Hetkel ei ole teaduslikult tõestatud talentide kindlaksmääramise süsteemi. Lisaks ei ole laste puhul varaste valikute tegemiseks tugevaid põhjusi. Kuna tuleviku vehklemise tipptalente iseloomustab vähem võistlussooritus või lapsepõlves nn „sooritust määravate võimete“ areng, vaid pigem oodatud soorituse arengupotentsiaal, arvestades praegust sooritust võrreldes vastava arenguvanusega, on vehklemises kõige tähtsam motiveeriv ja oskusi kujundav treening. Selle protsessiga peaks kaasnema terviklik ja isikustatud treeningu ja arengu dokumentatsioon. Noorte treenimine on treening, mis arendab oskusi ning säilitab ja toetab andeid.

Laste treening esitab monumentaalse pedagoogilis-psühholoogilise ja metodoloogilise ülesande. Kes ja kuidas vehkleja tulevikus on, sõltub oluliselt tema esimeste treeningpäevade, -nädalate, -kuude ja -aastate kvaliteedist. Laste treenerite peamiselt pedagoogilise ja psühholoogilise alg-, kesk- ja kõrgetaseme koolitamisesse investeerimine, eriti pedagoogiliste meetodiliste abivahendite väljatöötamiseks noorte treenijate loovaks tööks ning uute treenimise metodoloogiliste lahenduste otsimine on kõige tähtsamad selleks, et vehklemine jätkuks täies oma ulatuses ja et sooritusvõime säiliks.

# Psühholoogiline ja taktikaline ettevalmistus suurvõistlusteks

Suurvõistlus on treeningaasta või mitmeaastase väljaõppe tsükli kulminatsioon ja lõppeesmärk. Kõik treeninguga seotud üritused ja suurem osa võistlustest on teisejärgulised. Reeglina on treeningaasta orienteeritud suurvõistlustele. Kaks kõrgpunkti aastas on erand ja see on võimalik ainult siis, kui need on piisavalt eraldatud, et vehkleja saaks füüsiliselt taastuda ja uuesti valmistuda.

Viimastel aastatel on FIE, turniirikorraldajate, sponsorite ja muidugi ka vehklejate huvi toonud kaasa oluliste turniiride arvu tohutu suurenemise. Võistlushooaeg kestab 8 kuni 10 kuud. Paljud võistlused nõuavad teatud lühiajalist ettevalmistust ja häirivad pikaajalist ettevalmistust. See on vastuolus hooaja peamiste võistluste (maailmameistrivõistluste, olümpiamängude) jaoks efektiivse ja metodoloogiliste treenimisega ning viib paratamatult üldise arengu aeglustumiseni ja absoluutse sooritusvõime vähenemiseni. Iga treener ja vehkleja peavad sellega hästi kursis olema.

Objektiivselt ei ole võimalik olla iga võistluse jaoks hästi ette valmistatud ja samal ajal soovida optimaalse soorituse arendamise poole püüelda.

## VAHETU VÕISTLUSEKS ETTEVALMISTUMINE

Võistluse kõrgpunktid nõuavad erilist ettevalmistust. Vahetu võistluseks ettevalmistumise üldine struktuur on aastane treeningtsükkel, mis on mõne nädala peale koondatud. Pärast lühikest taastumispauzi (tavaliselt pärast viimast kõrgpunkti jaoks kvalifitseerimise võistlust) järgneb ettevalmistav faas, milles on suurem kogus algselt mitmekülgset ja hiljem spetsiaalset treeningut. Pärast seda ehitatakse sooritus üles ja stabiliseeritakse. Vahetu võistluseks ettevalmistamine ei suuda tagasi teha seda, mis treeningaasta jooksul vahele jäi.

Vahetu võistluseks ettevalmistumine aitab stabiliseerida olemasoleva soorituse taseme vastavalt sooritusseisundile ja mobiliseerida võimalikud täiendavad sooritusreservid. Vahetu võistluseks ettevalmistumise ajal toimuvad võistlused aitavad sooritusvõime üles ehitada, stabiliseerida ja seda kontrollida.

Kuid kõrgpunktiks kvalifitseerumine peaks olema juba enne selle treeningufaasi algust toimunud, sest psühholoogiline ettevalmistus ja suhtumine on tulevasel võistlusel väga olulised.

Tippvehklejatel peab olema ligipääs adaptiivselt piisavale treeningperioodidele ja treeningtöökoormusele, samuti taastumisaegadele. Seda saab saavutada järgmiselt:

- Oluliste ja ebaoluliste võistluste eristamine.
- Julgus määrata piire, kui süstemaatika kannatab võistluste tõttu.
- Võistlusseeriad suurema intensiivsusega faasides (tsükliid).
- Võistlustest teatud perioodil täielik hoidumine mobiliseerimisvõimaluste säilitamiseks ja taasaktiveerimiseks.
- Tähelepanu pööramine füüsilisele taastumisele pärast olulisi võistlusi.

- Adaptatsiooni edenemise ja oleku sagedane jälgimine kontrollvõistluste ja sooritusdiagnostika (soorituse kontroll) abil.

Seevastu põhjustavad tiitlivõistlused tulemuste ülehindamise tõttu sageli lastele liigset sooritusstressi. Noorte laste treenerite premeerimine laste võistlustulemuste põhjal soodustab paratamatult seda trendi ja kutsub esile enneaegse spetsialiseerumise ja ühekülgse treeningu. Seetõttu peaks võistluste struktureerimine olema seotud vanusega ja omama töökoormuse piirmäära.

## TAKTILISED TREENINGVÕITLUSED

### **Võitlused vastase uurimise eesmärgil**

Treener annab ühele või mõlemale vehklejale ühe või mitu ülesannet koos spetsiifiliste elementide või tegevustega vastase tabamiseks. Need elemendid või tegevused peaksid vastane või vaatlevad meeskonnakaaslased ära tundma. Võitjaks on see, keda uuriti kõige ebaselgemalt tänu osavale maskeeringule või kes tundis vastase kavatsused ära. Tehnikale ei tohiks pöörata liiga palju tähelepanu. See võtaks tegelikult ülesandelt liiga palju tähelepanu.

### **Võitlused raja meisterlikuks kontrollimiseks**

Selleks jagatakse rada kriidiga väiksemateks lõikudeks (1–1,7 meetrit). Lisaks regulaarselt kogutud torgetele antakse iga kaotatud rajaosa eest karitustorge ilma võitlust katkestamata.

Võitlused spetsiifiliste võistlusolukordade treenimiseks

- Ühele torkele (kujuteldava skooriga 4:4 või 14:14). See nõuab maksimaalset kontsentratsiooni ja parajat riski, mis põhineb taktikalistel vehklemismomentidel.
- Raja lõpus viimasel meetril. Sellistes olukordades tehakse sageli ärevas olekus kriitilisi strateegilis-taktikalisi vigu.

Lõpetuseks mõned metodoloogilised soovitusel õppe- ja treeningvõitluste kasutamiseks:

- Mõlemad vehklejad saavad alati kõigiks õppe- ja treeningvõitlusteks selgelt sõnastatud treeningülesanded.
- Treener valib võistluspartnerid. Soorituserinevuste korral võib lubatavate torgete arvu piirata. Partnereid tuleks sageli vahetada.
- Igasugusel õppe- ja treeningvõitluse tüübil on eelised ja puudused. Keskendumine ainult ühele asjale võib kahjustada teisi tegureid. Võti on tasakaalustatud suhe ja osav kompositsioon.
- Kõigil juhtudel peaksid õppe- ja treeningvõitlused lõppema vaba vehklemisvõistlusega. Siin peaks igale vehklejale tegevustes palju vabadust andma. Kõigi vigadega tuleks tegeleda mitte varem kui järgmisel treeningul.

# Hooaja võistlusplaani planeerimine

Kõrgete sportlike tulemuste aluseks on sportlase treeningute efektiivne juhtimine, kuid paraku vaadatakse mõnedest treeningplaani koostamise lihtsatest tõdedest sageli mööda. Püüame vaadelda neid kõige esimesi samme, mida treener (või miks mitte ka sportlane ise) peaks teadma, kui asub eesolevaks hooajaks treeningplaani koostama.

Aastase treeningplaani koostamise etapid

Lühidalt võiks aastaplaani koostamisel jälgida järgmisi punkte:

- Vaadata üle, kus sportlane oma mitmeaastases ettevalmistusplaanis asub, pidades silmas sportlase pika-ajalist lõpp-eesmärki.
- Analüüsida eelnevatel aastatel sooritatud treeningute mahtusid, et neile tuginedes saaks planeerida uue perioodi mahud.
- Vaadata üle võistluskalender ja valida põhivõistlused ning ettevalmistusvõistlused.
- Määrata eeloleva aasta arengueesmärgid ja valida testid ja testimise ajad progressi mõõtmiseks. Seejuures peaks arvestama, et vahel on mitmeaastast ettevalmistusplaani arvestades vajalik ohverdada mõne aasta võistlustulemused.
- Planeerida treeningperioode ja võistlusi arvestav treeningmahu starteegia (seejuures arvestades aastase mahukasvu piirangutega – u 10%, tippudel u 5%).
- Detailset treeningplaani ei ole mõtet korraga üle 1-4 nädala ette planeerida, sest reaalses elus tuleb pidevalt ette ootamatusi ning tavaliselt tuleb iga plaani jooksvalt ümber teha.

## Kus me asume pika-ajalises arenguplaanis?

Igasuguse planeerimise aluseks on arusaam, kus sportlane täna paikneb oma pika-ajalises arenguplaanis. Ehk teisiti öeldes, kui kaugelt ta on jõudnud teekonnal, mille jooksul noorsportlasest kujuneb tippportlane. Eriti oluline on mitmeaastase ettevalmistuse üldise struktuuri mõistmine noortetreeneritele, sest nende kätes on korraga nii noorsportlase tervis kui tulevased saavutused.

Kiireid ning kergeid lahendusi spordis ei tunta – enamusel spordialadel tuleb täiskasvanute klassis kõrgete tipptulemuste saavutamiseks treenida keskmiselt 8-10 aastat.

## Mis on eeloleva hooaja läbiv eesmärk?

Lisaks pika-ajalisele arenguplaanile on vaja mõista, milliseid võimeid on vaja eesoleval treeningaastal arendada. Sellised aastased eesmärgid ei pea ilmingimata olema seotud otseselt võistlustulemuse paranemisega, vaid võivad olla seotud mingi kindla ülesandega. Näitek skasutatakse eelseisvat hooaega suurte mahutreeningute tegemiseks, jättes kõrvale kiiruslike võimete arendamise. Selline lähenemine võib jätta jälje antud aasta võistlustulemustele, kuid järgnevatel aastatel saavutatakse tänu põhjalikult laotud vundamendile (aeroobsele töövõimele) kiiruslike võimete arendamisega oluline arenguhüpe. Antud näite puhul tulekski eeloleval hooajal hinnata peamiselt sportlase aeroobse vastupidavuse arengut ning järgneval hooajal eelkõige töövõimet ja sportlikku tulemust. Igal juhul tuleb silmas pidada, et iga järgmine treeningperiood põhineb eelmisel ning ilma eelmist läbimata ei ole võimalik efektiivselt uusi ülesandeid lahendada.

## **Periodiseerimine**

Aastaplaani koostamisel märgitakse esmalt kalendrisse hooaja tähtsamad võistlused. Seejärel jagatakse aasta erinevateks perioodideks, kus igal perioodil on oma kindel suund sportlase arendamisel. Iga perioodi lõppu tuleks planeerida kontrolltestid, mis näitavad, kas tehtud treening aitas seatud eesmärke saavutada.

Kui perioodid on paigas, tuleks planeerida treeningute üldine maht hooajal, mida sõltuvalt spordialast ja treeneri eelistustest väljendatakse kas ajaliselt, distantsiliselt või ka raskustega (jõutreeningu puhul). Mahu ajaline arvestamine on kõige universaalsem, sest nii tekib kõigile planeeritavatele treeningutele ühine parameeter, mis loob koondmahtudest parema ülevaate. Samuti on selliselt lihtsam kontrollida plaani täitmist ja teha perioodide kokkuvõtteid. Aja põhjal planeerimist toetavad ka mitmed uuringud, mis on näidanud, et ajaliselt mõõdetud treeningute maht peegeldab üsna hästi võistlustulemust. Oluline on silmas pidada, et treeningute planeerimisel peaksid vahelduma suurema mahuga nädalad väiksema mahuga nädalatega, sest organismile tuleb anda võimalus taastuda.

# Režiim, toitumine ja taastumisvahendid

## TERVISLIK ELUVIIS

Võistlusvehklemise esmane eeldus on kindlasti hea tervis. Seetõttu on arstiabi esmane eesmärk hea tervise säilitamine paralleelselt sooritusarendamiseks vajaliku suure töökoormusega.

Vehkleja võib ise sellele märkimisväärselt kaasa aidata, tarbides stimulante nii vähe kui võimalik.

Suitsetamine põhjustab näiteks veresoonte ahenemist. See põhjustab kehva vereringe lihastes, mis halva hapnikuvarustuse tagajärjel põhjustab loomulikult ka sooritusalanemise. Lisaks põhjustab see süsinikmonooksiidi kogunemist kopsudesse. See seob ennast kergemini hemoglobiiniga ja takistab seega hapniku transportimist kopsudest lihastesse. Lisaks blokeerib isegi üks sigaret päevas bronhid flegmaga, kuna bronhide puhastusmehhanism on ajutiselt halvatud, mis jällegi vähendab keha hapnikuvarustust.

Kõik kindlasti teavad, et alkohol häirib koordineerimist ja kontsentreerumist. Seega on peaaegu mõtlematu treeningu või võistluste ajal alkoholi tarbida. Dopinguvastased eeskirjad keelavad samuti alkoholi tarbimise ja karistavad seda rikkumisena. Vähem on teada, et alkohol häirib ainevahetust. Treeningul loome stiimuli, mis muuhulgas peaks suurendama lihaste paksust ja tugevust. Selleks vajame proteiini komponente, mis moodustuvad maksas. Aga just nimelt see on koht, kus alkohol häirib ja takistab valkude tootmist. Seega tühistab treeningujärgne ölu paljud treeningtulemused.

Kofeiin on koostisosa, mis leidub kohvis, tees, energiajookides ja väikestes kogustes isegi kakaos. Seda tarbitakse stimuleeriva toime eesmärgil, kuid see võib kergesti põhjustada närvilisust ja värisemist. See on vehklemises kindlasti ebasoodne, sest peened motoorsed oskused on väga olulised. Tiheda kuritarvitamise tõttu on teatud kontsentratsioon kofeiini alates 2003. aastast olnud keelatud dopingunimekirjas.

Narkootikumid, nagu marihuaana (THC), on olnud samuti alates 2004. aastast Maailma Antidopingu Agentuuri keelatud ainete loetelus.

## TUGEVAMAKS SAAMINE JA KAITSEMEHCHANISMIDE SUURENDAMINE

Lisaks ebatervisliku elustiili ja kahjulike mõjude vältimisele on olemas ka viise, kuidas aktiivselt kaitsta keha nakkuste eest, seeläbi kaitstes treeningpingutust. Isegi väike nakkus vähendab viivitamatult kehalist võimekust ja sarnaselt vigastusele, võib tähendada mitme nädala pikkuse treeningaja kaotamist.

Antikehade tugevdamine tähendab valgete vereliblede toime ja paljunemise parandamist. Pikkade külma vee dušside võtmine ja saunas käimine on sel eesmärgil osutunud väga tõhusaks. Erinevate ekstraktide (Echinacea) võtmine võib samuti aidata kaitset parandada. Selleks tuleb siiski spordiarstiga konsulteerida. Minevikus sageli kasutatavad autoloogsed vereülekanded võivad stimuleerida keha kaitset, sest organismil on vaja luua antikehad, mis võimaldavad naha alla süstitud verd kataboliseerida. Seega, iga verevalum, kuigi valulik, suurendab keha kaitset. Infektsioonide põhjustatud eluohtlikes olukordades süstitakse tavaliselt viivitamatult antikeha kontsentraate, et aidata organismi kaitsel patogeenidega võidelda. Näiteks antiseerumi

Tettagami süst tehakse vigastuse korral juhuks, kui teetanuse kordussüst on hiljaks jäänud. Ka juhul, kui tegemist on ootamatu reisiga, mille puhul ei ole vaksineerimiseks aega, on hepatiidi ennetamiseks võimalik saada immunoglobuliini.

Hiljuti on tõestatud, et mikroelement tsink mitte ainult ei aktiveeri valgeid vereliblesid, vaid paneb need ka paljunema.

Russel Jaffa kümmet parema tervise reeglit võib loomulikult muuta või täiendada vastavalt klubi konkreetsele olukorrale või vehkleja individuaalsetele vajadustele.

1. Hingake sügavalt ja vältige õhus olevaid saasteaineid.
2. Võimalusel sööge ainult sobival kogusel mahepõllumajanduslikku, looduslikku toitu.
3. Õppige ennast tundma ja elage endaga harmoonias.
4. Tegelege regulaarse spordiga, mis sobib teie füüsilise võimekusega.
5. Võtke antioksüdante (vitamiine, mineraale ja mikroelemente).
6. Naerge kõvasti vähemalt üks kord päevas.
7. Tehke lõõgastusharjutusi ja mediteerige.
8. Tunnistage enda ja oma treeningkaaslaste õnnestumisi ja andestage endale ja teistele eksimused.
9. Jääge rahulikuks – nii peas kui vaimus.
10. Tundke end iga päevaga paremini.

## TOITUMINE

Treening ja võistlemine kasutab keha energiavarusid ja aeg-ajalt ammendab need. Lihaskontraktsiooniks ja energia vabastamiseks vajalik adenosinotriifosfaat (ATP) tuleb võtta süsivesikutest, rasvast ja vajadusel valkudest. Kõigepealt kasutatakse energiavarustuseks glükogeeni, veresuhkrut ja rasva. Äärmise vastupidavuse olukorras on keha võimeline põletama kuni 10% lihaskontraktsioonidest.

Energia vabastamise reguleerimine kasutab mitmeid ensüümsüsteeme, vitamiine ja mineraale, mida keha osaliselt regenereerib, kuid neid tuleb ka toiduga lisada. Iga tegevus põhjustab vedelike suuremat kadu, eriti higistamise kaudu. Vedelikke tuleb manustada varakult, et vältida soorituse enneaegset langust.

Selliste korrelatsioonide tagajärg on vajadus mõistlikult toituda enne ja pärast treeningut, aga ka mitmeid tunde kestvate võistluste ajal.

Tugeva ja pikaajalise lihaste aktiivsuse jaoks valmistumiseks tuleb täita süsivesikute reservuaarid lihastes ja maksas. See saavutatakse kõige paremini siis, kui põhitoit sisaldab 60% süsivesikuid, 10–15% valku ja ülejäänud osas rasva.

Nii suure hulga süsivesikute tarbimine on tihti mahuprobleem. Energiabatoonid, sealhulgas piimast ja sarnastest toiduainetest valmistatud, on väga populaarsed, kuid nende rasvasisaldus on alati liiga kõrge. Kahjuks on madala rasvasisaldusega toidu maitse sageli vastuvõetamatu ja seetõttu tarbitakse seda harva, sest maitse parandamiseks kasutatavad lõhna- ja maitseained on peamiselt seotud rasvaga. Eriti madala rasvasisaldusega dieedi puuduseks on vitamiinide tarbimise vähenemine, sest paljud vitamiinid on jällegi seotud rasvaga. Selline vitamiinipuudus tuleb vajadusel likvideerida.

Kõrge süsivesikute sisaldusega toitumine on eriti oluline viimastel turniirielsetel päevadel. Viimane söök tuleks süüa 2–3 tundi enne võistlust.

Suhkrut sisaldavaid jooke võib tarbida peaaegu kuni võistluse alguseni. Lisaks vedelike taastamisele võib juba kulutatud energiat taastada sobivate toitudega võistluse ajal.

Eriti tähtis on järgida toitumismeetmeid, mis soodustavad taastumist, näiteks söömine pärast sporti on eriti tähtis, kuna organism on pärast väsitavat kehalist tegevust tunde assimilatsiooni faasis. Samal ajal toimub koe, eriti lihaskoe intensiivne ülesehitamine. Treeningpäeva lõpus on sõltuvad töökoormusest tühjad peaaegu kõik glükogeeni reservid, mida tuleb üleöö täita. Neid saab uuesti täita, tarbides süsivesikuid varsti pärast füüsilist koormust.

Glükogeeni sünteesiks on vaja umbes 0,3 grammi süsivesikuid 1 kg kehamassi kohta iga kahe tunni tagant või umbes 350 grammi 24 tunni jooksul. Sobivad ja vastuvõetava maitsega on makaronid, leib, riisitoidud, kartul ja suhkur. Täiendavalt tuleb võtta B-vitamiini. Veevarud tuleb kiiresti täita vee ja mahlasegude või magusa tee, mett sisaldavate jookide või teisi süsivesikuid sisaldavate jookidega. Esimesele süsivesikurohkele toidukorrale järgneb portsjon liha, kala või linnuliha ja madala rasvasisaldusega piimatootega, lisaks puuviljad, köögiviljad ja salat.

Süsivesikute õige tarbimine ja sellega seotud paranenud kontsentratsioon ja vorm võib isegi vähendada vigastuste ohtu.

Kuid mõistliku toitumise kõige olulisem nõue on madala rasvasisaldusega toitumine. Selle vältimiseks on eriti tähtis peidetud rasvade silmas pidamine. Lubatud on ainult piimarasv ja õlid. Kuna proteiini nõuded ei ületa kogu kaloritest isegi suure füüsilise pingutuse ajal 12%, kuid tavaline toit sisaldab juba 15% proteiini, ei ole proteiinilisandi kasutamine või liha tarbimise suurendamine loogiline ja need võivad tõenäoliselt põhjustada selliseid probleeme nagu ülekaal ja podagra. Need kaalutlused näitavad, et eriti tänapäevane trend süüa kiirtoitu, mis sisaldab suures koguses rasva, ja juua pärast sportimist õlut, on täiesti vale.

## ÕIGE SPORDIJOOK

Dehüdratsioon, mis on tingitud higistamisest intensiivse pingutuse ajal ja sooja isoleerivast vehklemisriietusest, on sportlasele probleem, mida ei tohiks alahinnata. Kuigi vedeliku kadu ei põhjusta siin eluohtlikku kriisi nagu kõhulahtisusega haigused, võib vedelike suhteliselt vähene kadu (ligikaudu 2% kehamassist) põhjustada märkimisväärset kontsentratsiooni kadu ja sooritusvõime vähenemist. Vedelike kadu tähendab ka mineraalide ja mikroelementide kadu.

Need kahjud tuleb kompenseerida nii kiiresti kui võimalik. Kuid soolestik suudab ainult piiratud hulga vett ajaühiku kohta vastu võtta. Seepärast on tihtipeale vaja enne võistlusi vett tarbida ja kindlasti jätkata seda võistluste vaheaegadel, nii et veepuudust ja sellest tulenevat väsimust, krampe ja kontsentratsiooni kaotust saaks täielikult vältida.

Soole vee imendamine sõltub mao tühjenemisest ja osmootselt rõhust. Süsivesikud mõjutavad just eriti mao tühjenemist. Uurimistulemuste kohaselt peaks süsivesikute kontsentratsioon olema 5%, sest kui süsivesikute kontsentratsioon on 10% või rohkem, aeglustub oluliselt mao tühjenemine. Sellisel juhul takistaks veekõht vehklejat rohkem kui sooritust parandaks. See seletab, miks ei sobi vedeliku asendamiseks karastusjoogid ja mahlad, mis sisaldavad rohkem



kui 1% süsivesikuid. Lisaks on teavet selle kohta, et puuviljahapped, mis sisalduvad puuviljamahlades, mõjutavad samuti mao tühjenemist.

Samuti ei pruugi soolade lisamine mao tühjenemisele kaasa aidata. Soolestikus vee imendumine on täielikult passiivne protsess, mis sõltub ainult osmootsest rõhust ja vees lahustunud osakeste imendamisest, mida soolestikus aktiivselt transporditakse. Eelkõige võib siin sekkuda ja vee imendumist parandada glükoos ja lauasool.

Peensoole seina kaudu suudab vesi imenduda kiirusega 1 ml vett 1 cm<sup>2</sup> kohta tunnis. Seda saab suurendada ligikaudu 4 ml võrra, kui segu on optimaalne ja sisaldab ligikaudu 7% süsivesikuid ja 25 mmol/l naatriumi. Kuid see tähendab üsna madalat süsivesikute tarbimist. Peale eelmainitud puuduste on karastusjookidel ja mahladel liiga kõrge osmootne rõhk. See toob aga kaasa hoopis veepuuduse tõusu lihaskoes kohe pärast joomist, kuna keha vabastab kõigepealt kudetest vett soolestikku, et tasakaalustada joogi kõrgemat osmootset rõhku.

Seetõttu on spetsiaalsed õige süsivesikute kontsentratsiooni ja osmootse rõhuga spordijoogid suure pingutuse ja vedeliku kaotamise ajal hädavajalikud.

Lennukite kliimasüsteem põhjustab olulist vedelike kadu naha kaudu, mis jääb peamiselt märkamatuks ja mida peaks juba lennu ajal tasakaalustama, kuid mitte tee ega kohviga.

Ainevahetusprotsessid jätavad maha vabad radikaalid. Toksiinid, nagu nikotiin ja heitgaasid, saastavad organismi samuti hapniku radikaalidega. Nende neutraliseerimiseks vajab keha piisavas koguses mikroelemente, mineraalaine, vitamiine ning teisi vabade radikaalide püüdjaid (antioksidandid). Seda on võimalik saavutada toitudes täisteratoodetest, kaun- ja puuviljadest ning salatitest ja köögiviljadest. Liha söömise kohta tuleb siin mainida nii palju, et see toimib peamiselt mikroelementide ja mineraalide jaotajana. Liha on vähem sobilik proteiini kohaletoimetamiseks. Kaltsiumilisandid aitavad ära hoida luumurde, eriti väsimusega seotud murde. Multivitamiinide võtmine võib olla mõistlik.

# Arstliku kontrolli olulisus ja planeerimine

## SPORDIMEDITSIINI ASPEKTID VEHKLEMISEL

Spordimediitsiini vaatepunktist on vehklemisel palju sarnast teiste spordialadega. See algab sportlase õige toitumisega, seejärel jätkub tervisliku eluviisi, vastupidavustreeningu, vigastuste ärahoidmise ja ravi, dopinguvastaste reeglite, vaksineerimiste ning kaitserõivastega ja lõpeb väga spetsiifilise võitlustegevuste treenimisega. Mõned üksikasjad, mida tuleb vehklemise treeningul arvestada, on juba eelmistes peatükkides käsitlust leidnud. Seda tehti peamiselt treeningteadlase ja psühholoogi vaatepunktist. Selles peatükis saab spordimediitsiini spetsialist võimaluse rääkida. Esitavad teemad on valitud spordimediitsiini spetsialisti vastutuse perspektiivist lähtudes. Nad vastutavad vehklejate tervise ja sooritusvõime eest ning on treeneri ja vehklejate partnerid.

Spordimediitsiini arsti töö võistlemisele ja sooritusele orienteeritud vehklemistreeningu puhul on aidata terveid sportlasi tervetena hoida ja parandada nende sooritust süstemaatilise treeningu kaudu.

Sooritusnõuete ja turniiride kasv koos sageli liiga lühikeste taastumisperiodidega suurendab keeruka treeningu ja soorituse kontrollimise olulisust. Asjaomastel isikutel on keeruline ülesanne hoolitseda vehklejate eest, kes lisaks oma töökohale ja igapäevaelule tegelevad võistlusspordiga nagu profid, et nad oleksid võimelised proffe võitma.

## TÜÜPILISED VIGASTUSED JA LIIGA SUUREST KOORMUSEST PÕHJUSTATUD KAHJUSTUSED VEHKLEMISES

Vastupidiselt ületreenimisele, millel on hajutatud, järk-järgult algavad sümptomid, on vigastused ja liiga suurest koormusest põhjustatud kahjustused selgelt seotud põhjuste ja nende tagajärgedega. Vigastuste puhul eksisteerib seos mõjuva jõu ja selle tagajärgede vahel. Liiga suurest koormusest põhjustatud kahjustuse puhul, mida põhjustab sagedase ja ühtlase jõu mõju, on see kahjustuse asukoha ja mõjutatud struktuuri valureaktsiooni vahel, mis on kõige sagedamini nõrgim lüli liikumise ahelas.

Kuid esmalt on siin kokkuvõtte spordimediitsiini mõnedest üldistest aspektidest.

Vehklemine on kujunenud tõeliseks tippspordiks. Varem hakkasid inimesed vehklemisega tegelema täiskasvanutena. Aastate jooksul leiti kiiresti, et lapsepõlves põhitreeninguga alustamine on mõistlik. Täna peavad lapsed rahvusvahelise edu saavutamiseks vehklemisega kaheksa kuni kümne aasta vanuselt alustama. Tulemuste analüüs näitab, et enamik medaleid saavaid vehklejad on võrreldavatel võistlustel medaleid kadettide või juunioritena võitnud. Kõrge sooritustiheduse tõttu pole hiljem alustanutel eriti võimalik sama edu saavutada.

Vehklemine on tehnilis-taktikaliselt otsustatav sport, mis nõuab teatavaid motoorseid eeltingimusi, kiireid reaktsioone ja võimet kontsentreeruda ning kiiresti mõelda ja tegutseda. Vehklejate vorm ja taktikaline mõtlemine mõjutavad märkimisväärselt duelli. Tervislik, treenitav kardiopulmonaalne süsteem ja täiuslikult toimiv ainevahetus, hea psühholoogiline ja füüsiline taastumisvõime, ja terved sensoorsed elundid on samuti heaks vehklejaks olemise

hädavajalikud eeltingimused. Pärast teatud sooritusiheduse saavutamist on turniiridel edukaks olemiseks oluline psühholoogiline stabiilsus.

Tänu kasvavale kommertsialiseerumisele ja professionaliseerumisele rahvusvahelises vehklemisvõistluses, ei ole klassikaline lähenemisviis, kus treeningud jagatakse perioodideks, enam eriti teostatav.

Rahvusvaheliste võistluste süsteemi iseloomustab maailmameistrivõistluste turniiride reguleerimata tõus. Lisaks määravad korraldajad individuaalselt kuupäevad ja ignoreerivad täielikult spordi metodoloogia kaalutlusi. FIE sunnib kaudselt vehklejaid või ühendusi osalema peaaegu kõigis maailmakarika turniirides, kuna maailmameistrivõistluste ja olümpiamängude olulised paigutuskriteeriumid tuletatakse maailma pingeridade loetelust.

Kogu varase staadiumi väljaarendamiseks kuluv aeg, mis koosneb suuresti üldisest spordi materjalist, nagu vastupidavustreening, jõutreening või koordineerimisvõimete treenimine, on muutunud väga piiratuks. Süstemaatiline soorituse kasvatamine on vaevu võimalik.

Seejärel järgneb võistlusetaap, mis koosneb 3–4 võistlusblokist, millele järgneb lühike vaheaeg. Kuid eriti just juuniorid peavad sageli topelnõudluse tõttu osalema juuniorite ja aktiivsete turniiridel. Kuus võistlust kaheksa nädala jooksul ei ole ebatavaline.

Järgneva võistlustevaba faasi ajal korrigeeritakse vigu, tehakse tööd taktikaliste puudujääkidega, ravitakse vigastusi ning toimub psühholoogiline ja füüsiline taastumine.

Pärast vaheaega järgneb hooaja kõrgpunktiks, nagu näiteks maailmameistrivõistlusteks või olümpiamängudeks, ettevalmistumine. Siin täidab valmistumistreening ennekõike taastumise, seejärel spordivormi tõstmise ja lõpuks tehnilis-taktikalise treeningu rolli.

Kogu see teave näitab, kui tähtis on noore vehkleja pikaajaline areng alates õpilase vanusest kuni juuniori vanuseni. Igaüks, kes lubab siin esinevaid puudusi, eriti vehklemise valdkonnas, aga ka üldiste koordineerimise ja spordivormiga seotud võimete ja oskuste arendamisel, seab ohtu vehkleja pikaajalise arengu, kuna vehkleja saab tulevikus kergesti vigastusi ja tal on sooritust piiravad puudused madala üldise spordivormi tõttu. Igal treeneril on juuniorite treenimisel pikaajalise soorituse kasvatamise disainimise juhised, mis põhinevad treeningteadusel.

Isegi spordifüsioterapeutide ja -arstide pideva hoolduse korral võivad spordiga seotud kahjustused siiski tekkida, sest üksikute struktuuride töökoormus on olenevalt kasvuperioodist väga erinev.

Järgnev on kokkuvõtte **vehklemisele spetsiifilistest valesst kaalu jaotamisest tekitatud vigastustest**, mis võivad esineda:

- Vehkleja seisab vastase poole küljega, et näidata võimalikult väikest sihtpiirkonda. Algselt on tema kaal jaotunud võrdselt mõlemale jalale, torso on pööratud paralleelselt vaagnaga. Tulemuseks on see, et lihased ei ole tasakaalus ja tekib lülisamba nimmepiirkonna hüperlordoos, mida soodustab puusa fleksorite ja põlve sirutajalihaste lühenemine.
- Jalgade töö tegemisel peaks gravitatsioonikese alati vaagna keskkoha kohal püsima. Kuid see ei ole tihti väljaastete ja sööstrünnakute ajal võimalik ning võib põhjustada

ülekoormuse tõttu kahjustusi. Samuti on relvakäe ja eesoleva jala üheaegne ette liikumine ebafüsioloogiline ja mõjutab selgroo liikuvust.

Liikumisaparaadile pandud erinevate nõudmiste tõttu on vehklejate lihased määratud tasakaalust väljas olema. Treeningul on seetõttu väga oluline kompenseerida neid erinevusi kompenseerivate ja täiendavate harjutustega.

Isegi väikesed vigastused võivad põhjustada lihaste funktsiooni vähenemist refleksiooniteede kaudu ja seega asetada liigestele vale koormuse. Sellepärast on mikrotraumade korralik ravimine ja paranemine nii tähtis.

## VEHKLEMISVIGASTUSED

Tänu paremale kaitseriietusele ja mittepurunevatele relvadele on eluohtlikud vigastused muutunud palju harvemaks, kuid neid ei saa täielikult välistada.

Väiksemad löikehaavad on pea tagaosas ja relva käel, aga ka relva hoidval käsivarrel sagedased.

Nagu kõigi spordialade puhul, ei saa vältida sinikaid, nikastusi ega sidemete vigastusi, kusjuures hüppeliigese välja väänamine on kõige sagedasem.

Lihaskiudude vigastustel on palju põhjuseid, nagu närvide ja lihaste vigane koostöö, kiirus *versa* tugevus või varasemad vigastused. Tõsise vigastuse korral tuleb võitlus tavaliselt katkestada. Kuid mõningate lihaskiudude vigastuste korral võidakse võitlus lõpuni viia, kui vigastatud ala teibitakse. Spordifüsioterapeut saab otseselt ravida relva käel või jalataldadel olevaid valulikke villoid. Torkest põhjustatud verevalumite katmine ja jääga ravimine viiakse sageli otse rajal läbi.

## VALEST KOORMAMISEST TEKITATUD VIGASTUSTE JA KAHJUSTUSTE RAVIMINE

Sõltuvalt diagnoosimise tulemustest tegeleb vigastusega kas raviarst või korraldab ta protseduuri. Paralleelselt sellega toimub füsioteraapia laialdane rakendamine. Kasutatakse väikese, keskmise ja suure voolusagedusega elektriravi. Vigastust saab ravida soojuse (fango, infrapunavalgus, kuum rullik) või külmaga. Erinevad massaažid võivad kaasa aidata vigastatud lihaste paranemisele. Funktsionaalsed sidemed (teipimine) võimaldavad kiirelt kerge treeningu juurde tagasi pöörduda.

Ennetamise puhul ei saa ka spordifüsioteraapiat tähelepanuta jätta.

Täielik taastumine sagedase treeningu ja võistluskoormuse vahel on võimalik saavutada ainult füsioteraapia abil taastumisaja lühendamisega.

Spetsiifiline füsioteraapia – individuaalne või grupiteraapia, aktiivne või passiivne, neurofüsioloogilistel põhimõtetel põhinevad veeharjutused, venituslaud tugevuse, vastupidavuse, paindlikkuse, koordineerimise, vereringe, lõdvestuse, stabiliseerimise ja liikumisjärjestuste parandamiseks – on efektiivne ja vajalik.

Manuaalne teraapia kui holistiline teraapia, mis tugineb biomehaanilise ja neuroloogilise funktsiooni analüüsil, et funktsionaalset lihase ja närvi ühendust mobiliseerida, stabiliseerida ja säilitada, on muutumas üha olulisemaks.

Termo-, hüdro- ja elektriravi kasutatakse valu leevendamiseks, vereringe parandamiseks, toonuse reguleerimiseks ja ainevahetuse olukorra positiivseks mõjutamiseks.

Erinevad massaaži vormid on klassikaline massaaž, sidekoe massaaž, funktsionaalne massaaž, sidekoe tehnikad või manuaalne lümfidrenaaz valu leevendamiseks, kiudude orientatsiooniks, aglutinatsiooni lahustamiseks, ninakinnisuse vähendamiseks, vereringe parandamiseks ja ainevahetuse ning reflekside hõlbustamiseks.

## SPORDIMEDITSIINI RAVI JA LÄBIVAATUSTE SÜSTEEM

Vehkleja poolt saadava ravi intensiivsus ja tüüp sõltuvad iga vehkleja vanusest ja aktiivsusest.

Spordimeditiini kontrollis pööratakse erilist tähelepanu lokomotoorse süsteemi kõrvalekalletele ja südamedefektidele. Noorukitel esineb sageli skolioosi ja lampjalgsust, mis tuleb ravida. Neid kontrole tuleks teha igal aastal. Sel ajal tuleks uuendada vaktsiine, tuleks esitada toitumisinfo ning tuleks arutada võimalikke treeningu nõuandeid või spordivõistlusi.

Noorte vehklejate spordimeditiinis registreerimine algab väga varakult. Noori vehklejaid kontrollitakse kohalikul litsentseeritud keskustes vastavalt standardtingimustele.

Sisu peaks sisuliselt vastama tippvehklejate ennetava ravi ja tervisekontrolliga. Tulemused tuleb anda vehklejatele kirjalikult, nii et järgmisel arstil oleks võimalus teavet näha, kui vehkleja peaks teise ühendusse üle minema.

Sportlik tervisekontroll peaks toimuma kord aastas kohustusliku põhikontrollina vastavalt läbivaatuse pidevalt arenevatele suunistele.

Nende kontrollide peamine eesmärk on:

- Kinnitada sobivust ja säilitada tervist üldise ja spordialase tervishoiu seisukohalt.
- Üldise koormustaluvuse kindlakstegemine kasutades mittespetsiifilist ergomeetriat EKG jälgimisega.
- Sooritusvõime säilitamine häirete, akuutsete spordivigastuste ja spordist tingitud kahjustuste varajane kindlaks tegemine ja ravimine.
- Alaliste spordiga seotud kahjustuste ennetamine.

Läbivaatuse teostavad sisearst ja ortopeed. Kui põhiülevaatuse ajal tuvastatakse midagi ebatavalist, siis selgitatakse probleemi täiendavate uuringute abil, samas kui ravi määramisel on arstidel valikuvabadus.

Võistlusvehklemine ei ole soovitatav järgmiste häiretega inimestele:

- Rasked südame-veresoonkonna haigused, rütmihäired, südamedefektid, hüpertensioon.
- Astma ja tsüstiline fibroos.
- Kontrollimatu II tüüpi diabeet.
- Tõsine põlvekedra III tüüpi düsplaasia, vastavalt Wibergi klassifikatsioonile.
- Puusa düsplaasia puusa luksatsioonini.

- Spondülolüüs alates teisest astmest, vastavalt Meyerdingile.
- Talitlushäired pärast kõõluste ja lihaste operatsioone.
- Sagedaste krampidega epilepsia.
- Tõsised nägemishäired halvenenud ruumilise nägemise ja piiratud visuaalse väljaga.

# Taastumine treeningutest ja võistlustest

## TREENING, EELDUSED JA EESMÄRGID

Iga sportlik tegevus on inimkehale kohanemisstiimul. Treening viitab sportlikule tegevusele, mille tulemuseks on sooritusvõime suurendamine efektiivsete protseduuride, meetodite ja protsesside kaudu. Selles protsessis osaleb spordimeditsiini spetsialist, toetades treenerit treeningkontrolliga. Lisaks sportlikule ebaõnnestumisele, põhjustavad ebaõige või ebaefektiivne treening (treeningkoormus on liiga madal või liiga kõrge) või ebasoodsad treeningutingimused tihtipeale vehklejates pettumust.

Erilist tähelepanu tuleks pöörata lokomotoorsele süsteemile liiga suurest koormusest põhjustatud kahjustustele, mis vehklejate puhul on põhjustatud spetsiifilise treeningu ebapiisavast ettevalmistusest ja jälgimisest ning psühhomotoorsete ja psühhovegetatiivsete protsesside väärtalitusest, mille on põhjustanud töökoormuse ja taastumistsükli ebapiisav reguleerimine. Sellepärast on spordi jaoks sobiva treeningu planeerimine ja kontroll hädavajalik eeltingimus, et vehklejad terved hoida ja treeningust kavandatud soorituse paranemist näha.

Treeningimpulss mõjutab organismi treeningkoormuse läbi ja aktiveerib organismis bioloogilise kohandumise reaktsiooni. Seda nimetatakse ka kohandumisnähtuseks, mille puhul on eeltingimuseks teatud stiimuli intensiivsus, täpsemalt üle läve stiimul. Keha vastus stiimulile sõltub treeningkoormusest. Näiteks toob vastupidavustreening kaasa lihastes talletatava suhkru hulga suurenemise ja parandab hapniku põletamist. Teiselt poolt suurendab jõutreening lihaste ümbermõõtu ja parandab anaeroobset energiavarustust.

Keha reaktsioon stiimulile toimub järgmiselt: Pärast teatud aja möödumist järgneb konkreetse isikliku sooritusaseme treeningstiimulile väsimusfaas. Pärast pingutuse lõppemist järgneb taastumisfaas.

Koormustegurite täpne individuaalne proportsioneerimine on kriitilise tähtsusega adekvaatse treeningkoormuse saavutamiseks (koormuse intensiivsus, kestus, maht, sagedus, tihedus ja kvaliteet). Ideaalselt tuleks ülekompenseerimise faasis määrata füüsilisele kontsentreeritud uus treeningkoormus, et korduvad treeningimpulsid viiksid kõrgema sooritusasemeni. Vastasel korral, kui treeningkoormuse intervallid on liiga pikad, ei parane sooritus. Treeningu puhul, mis on suunatud kontsentratsioonile ja koordineerimisele, on uue treeningkoormuse jaoks vajalik baastaseme taastumine.

Treeningkoormused, mis on liiga sagedased, liiga pikad või liiga intensiivsed, ei võimalda pärast treenimist täielikku taastumist. Järgmine treeningstiimul toimub mitte taastunud funktsiooni ja toitainete ülemineku ajal. Selle tulemusena väheneb sportlase sooritusvõime.

Treenimise planeerimise aluseks kõrgetasemelise soorituse tasemel on lihaste taastumisperioodide tundmine. Näiteks maksimaalse vastupidavustreeningu puhul kehtib 12–24 tunni pikkune taastumisperiood, jõutreeningu puhul on selle pikkuseks 24–36 tundi. Need andmed kehtivad heas füüsilises vormis inimeste kohta ja võivad vormis mitte olevate inimeste puhul võtta kaks korda kauem. Alkoholi tarbimine esimese nelja tunni jooksul pärast treeningut pikendab selgelt taastumisperioodi. Kuid vehklemises tegeleme harva ületreenimisega seotud probleemidega. Puudused, mis on seotud sellistele olulistele treeningpõhimõtetele ebapiisava

tähelepanu pööramise või meisterlikkusega, nagu järjekindlus, süstemaatika ja individualiseerimine, kujutavad endast palju suuremat probleemi.

Kuna olulisi energiaülekande struktuure, näiteks kõõluseid, ei toideta vere, vaid rangelt difusiooniga, on neil pikem taastumisperiod ja neil on seega suur oht saada pidevate treeningimpulsside tagajärjel vigastatud. Selle vältimiseks tuleks igasse treeningkavasse lisada stabilisatsioonifaas. Nii saab toetav aparatuur kompenseerida kohanemisreaktsiooniga.

Ebaõnnestunud treeningprogrammid ei vii planeeritud soorituse suurenemiseni. Need võivad põhjustada terviseprobleeme nii tava- kui ka profispordis.

Pärast iga suuremat töökoormust võime leida happesuse (atsidoos), elektrolüütide nihke, veepuuduse, tühjad energiavarud ja kahjustatud valgud ja rakkude organellid lihastes. Kõik need tuleb taastada. Seda saab hõlbustada ja kiirendada, muutes treeningstiimuleid, aktiivsete protsesside kaudu, nagu maha jahtumine ja venitamine, aga ka passiivselt läbi lõõgastavate vannide või massaažide.

## ÜLETREENIMINE

Ületreenimine (ülekoormus) tähendab korduvat töökoormuse nõuet, mis ületab sportlase olemasolevaid võimeid või kvalifikatsioone. Tulemuseks on sportliku sooritusvõime vähenemine treeningprotsessis pikema aja jooksul koos subjektiivsete ja objektiivsete sümptomitega. Ületreenimine võib põhjustada haigusi ja seda võib leida ainult tippspordis. Kõigepealt märgatakse kõige sagedamini esinevaid vigastusi, millele järgnevad psühhovegetatiivsed häired. Ületreenimise põhjused on alati väga keerulised. Järgnevalt on toodud võimalikud põhjused:

- Treeningprotsessi ajal: taastumise ignoreerimine, nõudlust kasvatatakse liiga kiiresti, treeningkoormuse maht on liiga kõrge, treeningkoormust suurendatakse pärast vigastust või haigust liialt, liiga palju võistlusi, suurem kaotuste kogemine, eesmärgid on liiga kõrged.
- Kahjulikud psühholoogilised tingimused: ootuste surve on liiga kõrge, konfliktid partneriga, probleemid koolis või töökohal.
- Tagaplaanil olevad haigused: infektsioonid siinustes, hammastes; viirusinfektsioonid, kroonilised seedetrakti häired koos vee ja mineraalide puudusega ebaregulaarsete toidukordade ja toiduallergiatega tõttu.
- Eluviisiga seotud: Krooniline unepuudus sagedase võistluskohtade muutumise tõttu, ebapiisav toitumine võistluste ajal eksootilistes riikides, alkohol ja nikotiin, samuti muud ravimid.

**Ületreenimise sümptomid** sõltuvad konkreetse kokku kukkumas oleva süsteemi funktsioonidest. Kesknärvisüsteem, vegetatiivne närvisüsteem, hormonaalsüsteem, lihasenergia süsteem ja kardiopulmonaalne süsteem satuvad kahtluse alla.

Need sümptomid on näiteks:

- Emotsionaalne labiilsus, suured meeleolumuutused, samuti agressiivne või fataalne meeleolu.
- Ajendi puudumine, puudub soov midagi saavutada.
- Unehäired; sagedamini raskused uinumisel, harva öö jooksul ärkamise probleemid.



- Kontsentratsiooni puudumine, liikumisjärjestuste soorituse võime vähenemine.
- Hormonaalsete reaktsioonide nihkumine, stressihormoonide tõus või vähenemine, menstruaaltsükli peatumine, kehakudesid kataboliseerivate hormoonide tõus.
- Lihaste nõrkus, millega kaasneb enneaegne väsimus väikese koormuse ajal.
- Krampi minemise tendents ja kõvad lihased.
- Kalduvus vigastusi saada, eriti lihaskiudude rebenemine.
- Ülekoormuse kahjustused, eriti tendinopaatia kõõluse ja luu ühenduskohas.
- Koordineerimishäired pööravate liikumisjärjestustega.
- Kaalukaotus
- Muutused laboratoorsetes väärtustes, nagu kaaliumi- ja magneesiumipuudus, piimhappe tõus isegi väiksema koormuse korral, lihasensüümide ja karbamiidi tõus.
- Puhkeoleku pulsisageduse muutus (pulss on kindlasti kõrgem hommikul enne tõusmist), harva ka pulsisageduse langus.
- Suurem kalduvus positsioonide vahetamisel minestada.
- Kõrge hingamissagedus.

Nagu varem mainitud, ei põhine ületreenimise diagnoos mitte ühel sümptomil, vaid mitmete väiksemate sümptomite kombinatsioonil. See suurendab oluliselt õige diagnoosi panemise keerukust.

### **Ületreenimise ravimeetmed**

- Mitu nädalat võistlustelt eemal olemine.
- Vähendatud treening või kogu treeningplaani muutmine (stiimulite muutus, dünaamiline uurimine), kuid mitte kogu treeningu katkestamine.
- Vigastuste ja ülekoormuse kahjustuste selgitamine spetsialisti poolt.
- Aktiivne taastumine keskkonna- ja kliimamuutusega.
- Toitumise, mängude ja keharaskusega treeningu vahetamine.
- Füsioteraapia, kas ergutav või lõõgastav.
- Kindlaksmääratud kahjustuste ja vigastuste ravi, näiteks mineraalide asendamine, kõrvalekallete korrigeerimine, leevendavate ravimite kasutamine ja ka autogeenne treening.

Eriline vorm on tippportlase immunosupressiooni sündroom. Sellisel juhul kannatab sportlane püsivate ülemiste hingamisteede nakkuste all. Põhjus on immuunsüsteemi aktiivsuse mõõdetav halvenemine stressihormoonide ja tõenäoliselt ka endorfiinide nihke tõttu.

Kliinilist pilti tuleks ravida ka treeningkoormuse vähendamisega. Immuunmodulaatorite, nagu Echinacea või tsingi võtmine, samuti sooja ja külma vee vahetamine dušši all olemise ajal või saunas käimine võivad samuti taastumisele kaasa aidata.

# 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 keskmes 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 ehituspoeist, 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 lihtsalt 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 enamuse 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 käsn 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](http://www.fie.org))
- Berndt Barth, Claus Janka, Emil Beck. The Complete Guide to Fencing. 2017
- Henry Walker. On Handedness - The Left-Handed Fencer. 2009
- Lauren Julius Harris. In fencing, what gives left-handers the edge? Views from the present and the distant past. 2010.
- Better Fencer by Jason Rogers (<https://www.betterfencer.com/>)
- "What are the different schools of fencing? What differentiates them from others?", Alberto Bernacchi. 2007
- A Coaching Compendium (<https://www.coachescompendium.org/>)
- Aastase treeningplaani koostamise ABC – 1. osa. Jarek Mäestu, teadur, Tartu Ülikooli Treeninguteaduste õppetool
- Liikumistervise innovatsiooni klaster SportEST ([www.sportest.eu](http://www.sportest.eu))

Esikaane foto: Augusto Bizzi