

# Maadlustreenerite tasemekoolituse õppekava

## I Tase

Eesmärgid	Maht (tundi)
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Treener on võimeline läbi viima maadluse treeningutunni tagades sellest osavõtjatele jõukohase koormuse ja ohutuse</li><li>2. Treener tunneb ja on võimeline õpetama parter- ja püstimaadluse põhivõtteid</li><li>3. Treener tunneb maadlejale olulisi kehalisi võimeid ja nende arendamise põhimõtteid</li></ol>	<b>30</b>

### **1. Maadluspordi ajalugu ja võistlusmäärused: (6)**

- 1.1. Ülevaade maadluspordi ajaloost (2)
- 1.2. Maadluse võistlusmäärused (2)
- 1.3. Kaalukategooriate süsteem maadluses ja kehakaalu reguleerimine (2)

### **2. Maadluse treeningtund ja selle läbiviimine: (2)**

### **3. Maadluse tehnika ja taktika: (22)**

- 3.1. Maadlejale olulised kehalised võimed ja nende arendamine (4)
- 3.2. Maadleja harjutusvara (2)
  - Harjutused enese keha raskuse ületamisega
  - Harjutused partneri keha raskuse ületamisega
  - Harjutused abivahenditega
- 3.3. Partnermaadluse tehnika (8)
  - Partnermaadluse võtete klassifikatsioon kreeka-rooma ja vabamaadluses
  - Asendid; käte althaarde variandid kreeka-rooma ja vabamaadluses: võte, vastuvõte, kaitse
  - Pooltangid kreeka-rooma ja vabamaadluses: võte, vastuvõte, kaitse
  - Poolnelson kreeka-rooma ja vabamaadluses: võte, vastuvõte, kaitse
- 3.4. Püstimaadluse tehnika (8)
  - Püstimaadluse võtete klassifikatsioon kreeka-rooma ja vabamaadluses
  - Asendid ja haarded kreeka-rooma ning vabamaadluses
  - Lihtsamad parterisse viimise moodused kreeka-rooma ja vabamaadluses
  - Käsivarre pöördheide kreeka-rooma ja vabamaadluses: võte, vastuvõte, kaitse
  - Puusaheide käe ja kaela haardega kreeka-rooma ja vabamaadluses: võte, vastuvõte, kaitse

## II Tase

Eesmärgid	Maht (tundi)
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Treener on võimeline planeerima ja ellu viima konkreetse eesmärgiga lühiajalisi treeningutsükleid arvestades maadlejate iga ja võimeid</li><li>2. Treener tunneb ja on võimeline õpetama parter- ja püstimaadluse põhiliste võtete erinevaid variante</li><li>3. Treener tunneb maadleja kehaliste võimete arendamiseks vajalikku harjutusvara ja oskab seda sihipäraselt kasutada</li></ol>	<b>50</b>

### **1. Maadluspordi ajalugu, organisatsioon ja võistlusmäärused: (10)**

- 1.1. Lühülevaade Eesti maadluse ajaloost (2)
- 1.2. Maadlus olümpiamängudel (2)
- 1.3. Maadluse organisatsioon Eestis ja maailmas (2)
- 1.4. Maadluse võistlusmäärused (4)

### **2. Maadluse tehnika ja taktika: (40)**

- 2.1. Partermaadluse tehnika ja taktika (14)
  - Asendid ja haarded erinevate tegevuste korral kreeka-rooma ning vabamaadluses
  - Keelatud tegevused
  - Käsivarre lukk (võte, vastuvõte, kaitse) kreeka-rooma ja vabamaadluses
  - Ülevedamine (võte, vastuvõte, kaitse) kreeka-rooma ja vabamaadluses
  - Ülepööramine põiaristiga (võte, vastuvõte, kaitse) vabamaadluses
- 2.2. Püstimaadluse tehnika ja taktika (14)
  - Asendid ja haarded erinevate tegevuste korral kreeka-rooma ning vabamaadluses
  - Keelatud tegevused
  - Käsivarreheidete mitmesugused variandid
  - Parterisse viimised haaretega jalgadest
  - Puusaheidete mitmesugused variandid kreeka-rooma ja vabamaadluses
  - Partneri tasakaalust väljaviimise moodused
- 2.3. Tingmatšid, treeningmatšid, õppematšid, kontrollmatšid (4)
  - Eelpool nimetatud matšide sisu selgitus
  - Mitmesuguste võtete ja liigutuste kombineeritud kasutamine võistlusmatšile sarnases situatsioonis
  - Treeningtunnis võistlusolukorrale lähedaste olukordade loomine ja nendes käitumine
- 2.4. Maadleja harjutusvara (8)
  - Harjutused heitekotiga
  - Harjutused tõstekangiga
  - Harjutused sangpommidega
  - Harjutused varbseinal
  - Tasakaaluharjutused

### III Tase

Eesmärgid	Maht (tundi)
1. Treener on võimeline planeerima maadleja terviklikku treeninguprotsessi 2. Treener tunneb erinevate võtete kombinatsioone ja on võimeline neid õpetama 3. Treener tunneb maadleja kehaliste võimete pikaajalise kompleksse arendamise metoodikat	<b>70</b>

**1. Maadlusspordi füsioloogilised ja meditsiinilised aspektid: (20)**

- 1.1. Kehakaalu reguleerimine ja selle mõju töövõimele (2)
- 1.2. Toitumine ja kehakaalu reguleerimine (4)
- 1.3. Toidulisandid ja nende kasutamine (2)
- 1.4. Maadleja isiklik hügieen (2)
- 1.5. Hügieeninõuded maadluse treeningu- ja võistluspaikades (2)
- 1.6. Maadlejatel sagedamini esinevad vigastused ja nende vältimine (2)
- 1.7. Põhilised esmaabivõtted vigastuste korral (4)

**2. Ohutuse tagamine treeningu- ja võistluspaigas ning võistluste korraldamine: (6)**

- 2.1. Treeningu- ja võistluspaiga ohutusnõuded (2)
- 2.2. Võistluste ettevalmistamine ja läbiviimine (4)

**3. Võistlusmäärused: (4)**

**4. Maadluse tehnika ja taktika: (40)**

- 4.1. Partermaadluse tehnika ja taktika (14)
  - Erinevate maadlusvõtete kasutamine kombinatsioonides
  - Ristvööheide kreeka-romaa maadluses (võte, vastuvõte, kaitse)
  - Heide haardega vastaspoolsest reiest või puusast vabamaadluses (võte, vastuvõte, kaitse)
  - Tagantvööheide kreeka-romaa maadluses (võte, vastuvõte, kaitse)
  - Klammerdumised kreeka-romaa ja vabamaadluses
- 4.2. Püstimaadluse tehnika ja taktika (14)
  - Erinevate püstimaadluse võtete kasutamine kombinatsioonides
  - Ülerinnaheide kreeka-romaa maadluses (võte, vastuvõte, kaitse)
  - Ülerinnaheide jalahaagiga vabamaadluses (võte, vastuvõte, kaitse)
  - Tagantvööheide kreeka-romaa maadluses (võte, vastuvõte, kaitse)
  - “Veski” heide kreeka-romaa ja vabamaadluses
  - Maadlus mati äärel
  - Ettevalmistus võtte sooritamiseks. Partneri viimine võtteks vajalikku asendisse
- 4.3. Tingmatšid, treeningmatšid, õppematšid (4)
  - Liigutusvilumuste edasine täiustamine etteantud ülesannete täitmisel
  - Kombineeritud tegevuste keerukamaks muutmine ja taktikaline põhjendamine
- 4.4. Maadleja harjutusvara (8)
  - Harjutuste valimine ja kasutamine lähtuvalt individuaalsetest võimetest
  - Harjutuste valimine ja kasutamine lähtuvalt treeninguperioidist