Pärnu Spordiakadeemia Kalev Spordikooli

VEHKLEMISE OSAKONNA ÕPPEKAVA

1. Pärnu Spordiakadeemia Kalev Spordikooli vehklemise osakonna põhitegevus ja eesmärgid

vehklemise osakonna põhitegevus on suunatud vehklemise viljelemisele ja edendamisele, pakkudes võimalusi sportlikeks treeninguteks ja isiksuse arenguks vastavalt väljatöötatud õppekavale.

1.1. Eesmärgid:

1.1.1. Lastele ja noortele sportimisvõimaluste ja eneseteostuse võimaluse loomine.

1.1.2. Noorte mitmekülgne kehaline arendamine, sportlike eluviiside ja tervislike harjumiste kujundamine.

1.1.3. Noorte vaba aja sisustamine huvitava, sportliku ja ausa mängu reeglitele rajatud tegevusega, et kasvatada noortes ausust, kohusetunnet, seaduskuulekust ja muid positiivseid iseloomuomadusi.

1.1.4. Vehklemise osakonna õppe-treeningtöö ning võistlustegevuse korraldamine üldharidus-, kutse või kõrgkooliõpingute õppetööst vabal ajal, võttes arvesse õpilaste õpingutest ja kutsetööst tingitud päevakava ja koormust.

1.1.5. Andekate noorte leidmine ja ettevalmistamine tipp tulemuste saavutamiseks.

1.1.6. Süstemaatiline treening- ja võistluskava järgimine, õpilaste praktiliste ja teoreetiliste oskuste arendamine individuaalselt maksimaalse võimetekohase tulemuseni jõudmiseks.

1.1.7. Õpilastele spordi teoreetiliste ja praktiliste oskuste andmine iseseisvaks treenimiseks ja tervise spordiharrastuse jätkamiseks pärast saavutusspordist loobumist.

2. Õpingute alustamise tingimused

2.1. Pärnu Spordiakadeemia Kalev (edaspidi Kool) õpilaseks võetakse vastu selleks soovi avaldanud laps tema vanema või seadusliku esindajaga kirjaliku avalduse alusel, alates 7. eluaastast, vastavalt kooli võimalustele ja tingimustele.

Õppetöö lõpetatakse õpilase saamisega 20. aastaseks või koos gümnaasiumi lõpetamisega. Erandjuhtudel, nagu õpilase kõrge spordimeisterlikkus ja motivatsioon, võivad koolis õppida ka vanemad õpilased.
2.2. Õppima võetakse kõik soovijad, kes täidavad õpingute alustamiseks seatud nõuded. Juhul, kui õppida soovijate arv ületab kooli võimalused, korraldatakse vastuvõtukatsed kandidaatide pingerea koostamiseks.
2.3. Õpilased jaotatakse õppe-treeningrühmadesse vastavalt vanusele, sportliku ettevalmistuse tasemele ning võimaluse korral õpilase soovidele.
2.4. Õpilase ja Kooli vahel sõlmitakse kirjalik leping, mis kinnitab poolte õigused ja kohustused. Kooli õppekorralduse ja –kavadega saavad soovijad tutvuda enne õpingute algust.

3. Õppeaja kestus

3.1. Õppimise aeg on sõltuvuses õpilase füüsilistest eeldustest ja püstitatud sportlikest eesmärkidest. Koolis õppimise aja nominaalkestus on 8 aastat.
3.2. Õppetöö maht sõltuvalt treeningastmest on:
• Algettevalmistuse tasemel 3-6 akadeemilist tundi nädalas
• Õppetreeningu tasemel 6-10 akadeemilist tundi nädalas
• Spordimeisterlikkuse tasemel 10-16 akadeemilist tundi nädalas
3.3. Õpilaste üleminek järgmise astme õpperühma toimub, kui õpilane on omandanud ainekavas ettenähtud tehnilised ja praktilised teadmised ning oskused. Otsustajateks ühest astmest teise viimisel on õpilase treener ja Kooli treenerite kogu.
3.4. Akadeemia lõpetamiseks peab õpilane läbima kõik ettevalmistusetapid. Lõpetajale antakse sellekohane lõputunnistus.
3.5. Õpilasele, kes on Kooli astunud hiljem või kes muul põhjusel ei läbi kõiki kolme ettevalmistusetappi, väljastab Kool nende 20. aastaseks saamisel või gümnaasiumi lõpetamisel diplomi vastavalt õpilase saavutatud tasemele.

4. Treeningtöö põhivormid

4.1. Praktilised treeningtunnid (üldkehaline ja erialane ettevalmistus)
4.2. Individuaalsed treeningtunnid (spetsiaalne erialane ettevalmistus)
4.3. Teoreetiline ettevalmistus (vestlused ja loengud spordifüsioloogiast,

spordipsühholoogiast, videoanalüüs).
4.4. Osavõtt võistlustest (algajate turniirid, Noorte GP etapid, Eesti vehklemiseliidu kalendrisse kuuluvad võistlused. Võimaluste korral võistluseelsed ettevalmistuslaagrid ning suvelaagrid).

5. Õpingute sisu ja vorm (1/2)

Kooli vehklemise osakonna õppe-treeningtöö põhialusteks on süstemaatiliste, regulaarselt toimuvate treeningtundide korraldamine, vehklemisetehnika teoreetiliste aluste õpetamine. Täiendavaks õppetreeningtöö vormiks on tutvumine teiste spordialadega, instruktori- ja kohtunikupraktika.
5.1. Läbitavad teemad vehklemise osakonnas õppimise jooksul:
Liikumistehnika;
Löögi- ja torketehnika;
Taktikaline ettevalmistus;
Füüsiline ettevalmistus;
Sportlike eluviiside ning tervise edendamine;
Psühholoogiline ettevalmistus;
Omandatud teadmiste edasiandmine;
Ettevalmistus tööks kohtunikuna, vehklemistreenerina, spordiorganisaatorina.
5.2. Õppetöö astmelisus.
Vastavalt õpilaste vanusele ja sportliku ettevalmistuse tasemele ning võimetele on õppe-treeningtöö jagatud kolme erinevasse astmesse.
5.2.1. Algettevalmistuse (AE) aste
Eesmärgid on sportimise harjumuse tekitamine, mitmekülgse kehalise arengu soodustamine. Tähelepanu all on osavuse, koordinatsiooni ja kiiruse arendamine, püsiva huvi äratamine vehklemise kui võistlusspordi vastu. Algne liikumis- ning torketehnika õpetamine. Tutvumine lihtsamate võistlustaktikatega.
5.2.2. Õppe-treening aste
Jätkub tervise tugevdamine ja õige kehalise arengu soodustamine, kehalise ettevalmistuse jätkuv täiustamine. Liikumis- ning torketehnika täiustamine ning ökonoomsele kasutamisele suunamine. Olukorrale vastav võistlustaktika valik. Võistluspraktika tagamine ja noorsportlase stiili kujundamine. Kohanemine

võistlusolukorraga ning isikliku võistlusrutiini loomine.

5.2.3. Meisterlikkuse aste

Meisterlikkuse astme eesmärgiks on erialaline ettevalmistus, arvestades õpilaste individuaalseid omadusi. Eesmärgid on jätkuv üld- ja erialane kehaline ettevalmistus. Kõrgtasemelise tehnilise ja taktikalise ettevalmistuse saavutamine. Stabiilsuse saavutamine erinevates võistlustingimustes.

5. Õpingute sisu ja vorm (2/2)

5.3. Õppetöö jaotumine ning selle osad. Õpilaste mitmeaastane õppe-treeningprotsess hõlmab õpilasi alates 6 aastastest kuni 20 aastasteni.Kuna õpilaste arengu kiirus on erinev, tuleb treeningastmetesse suhtuda paindlikult. Andekamaid saab vajadusel edutada kõrgemasse astmesse, et tagada sujuv ning pidev areng võrdsete treeningpartneritega. Kogu õppe-treeningprotsess jaguneb aastasteks tsükliteks. Aastane õppe-treeningprotsess jaguneb omakorda kaheks poolaasta tsükliks (sügis-talvine ja suvine).Poolaasta tsükkel koosneb ettevalmistus-, võistlus- ja üleminekuperioodist. Võistlustegevus toimub vastavalt õpilaste tasemele ja oskustele, mis on ettevalmistusperioodi kontrolliks. Sportliku taseme täiustamisel võistlus sagedus tiheneb ja võistlused muutuvad tähtsamaks osaks õppeprogrammis. Vastavalt võistlustulemustele ehitatakse üles uus ülemineku ja ettevalmistusperiood.

5.4. Osavõtt võistlustest. Algettevalmistuse astme õpilased võtavad osa rühma- ja koolisisestest võistlustest. Samuti on võimalik osa võtta ülelinnalistest algajatele suunatud võistlustest ning sõpruskohtumistest teiste klubidega. See aitab näidata tehtud töö efektiivsust ja vahetada kogemusi teiste treeneritega. Õppe-treeningastme õpilased võistlevad koolisisestel, lahtistel, vabariiklikel ja sõprusvõistlustel, tugevamad ka rahvusvahelistel võistlustel. Meisterlikkuse astme eesmärk on anda järelkasvu Eesti noorte ja täiskasvanute koondisele.

5.5. Õpilaste arengu hindamine kooli kõikides astmetes. Liigutuslike oskuste ja sporditehnika aluste omandamise edukust määratletakse eksperthinnanguna õppe-treeningprotsessis ja võistlustel tehtud treenerite tähelepanekute alusel. Samal meetodil hinnatakse ka õpilaste psüühiliste ja tahteomaduste ning huvide ja

kalduvuste kujunemist. Õpilasele antakse tagasisidet treeneri poolt jooksvalt õppetöö käigus. Treeneril on soovituslik kasutada ka regulaarseid füüsiliste omaduste ning erialase vilumuse katsete läbiviimisi hindamaks õpilaste arengut kindlaksmääratud ajaperioodi järel. Õpilaste üleviimine ettevalmistuse astmelt astmele toimub vastavalt treenerite eksperthinnangule ja saavutatud sportlikele tulemustele. Kooli lõpetamise piiranguks on vanus, millele vastavalt noorsportlane läheb üle täiskasvanute klassi.

6. Õppe-treeningtöö kavandamine erinevatel ettevalmistusetappidel (1/3)

6.1. Algettevalmistuse aste

6.1.1. Teoreetiline ettevalmistus

Sportlik treening ja selle koostisosad – tervise tugevdamine, kehaliste võimete arendamine, sporditehnika õppimine, vaimsete võimete ja tahteomaduste arendamine.

Hea tervis – Õige päevarežiim ja toitumine. Hügieenireeglid, karastamine, külmetuste ja vigastuste vältimine.

Mitmekülgne sportimine alustreeningu etapil – tuleviku edu alus. Iseseisva täiendava harjutamise viisid (hommiku- ja koduvõimlemine), kehalise töö tähtsus üldise jõu ja vastupidavuse, painduvuse ning tahtejõu arendamisel.

Võistlusmäärused.

Võistlusvormi riietus.

Kohtunike sõnavara.

6.1.2. Praktiline ettevalmistus

Mitmekesised liikumismängud ja lihtsustatud reeglitega sportmängud (jalg-, võrk-, korvpall jne.).

Vastupidavusjooks, intervalljooks, kiirendused.

Erinevad jooksu-, hüppe- ja viskeharjutused ning viisid nii sise- kui välistingimustes.

6.1.3. Löögi- ja torketehnika, relva hoided.

Liikumine (jalgade töö) võistlusmatšis.

Pingutus ja lõtvus torke sooritusel.

Keha erinevate osade koostöö. Kõik algab jalgadest.

Põhilised haarded, ülekanded, kaitsed.

Eesmärk on, et noorsportlane valdaks võimalikult suurt tehnilika arsenali rahuldaval

tasemel.

6.1.4. Liikumistehnika.

Kiiruse, koordinatsiooni ja rütmi arendamine.

Liikumine enne ja peale vahetuid kontakte.

Liikumise variatiivsus.

6.1.5.Taktika.

Algsed taktikalised põhitõed.

Vastase mõjutamine erinevate pettemanöövritega.

Vastase survestamine piiratud alal (lõpujoonel).

6. Õppe-treeningtöö kavandamine erinevatel ettevalmistusetappidel (2/3)

6.2. Õppe-treeningaste

6.2.1. Teoreetiline ettevalmistus.

Vehklemise arengu ja hetkeseisu lühike ülevaade maailmas, Euroopas ja Eestis. Inimeste kehaehitus ja funktsioonid. Kehalised võimed ja nende arendamine. Spordiarstlik ja sportlase enesekontroll. Spordivigastused ja kahjustused, nende tekkepõhjused, vältimine, esmaabi ja ravi. Massaaž taastamise vahendina. Treeningu planeerimine ja arvestus. Treeningaasta ülesehitus. Aasta, kuu ja nädala treeningprotsessid. Treeningmärkmik ja treeningu kokkuvõtted. Vehklemise võistlusmäärused, võistlustel osalemine kohtunikuna. Vehklemise seos edasiõppimise ja elukutsevaliku plaanidega.

6.2.2. Praktiline ettevalmistus.

Võistlustel osalemine sügisest kevadeni. Tehnika ja taktika täiustamine erialaste harjutustega.

Füüsiliste võimete arendamine ja jõumasinatel, tõstekangi jt. vahenditega.

Üldkehalist ettevalmistust tagavad, tervist tugevdavad taastumist kiirendavad psüühilist vaheldust pakkuvad alad ja harjutused (kergejõustik, jalgpall, korvpall, saalihoki).

Vehklemise tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide sooritamisel: tempo ennetus; kontrarünnak; tegevused, millised lähtuvad kaitsest; erinevad rünnaku variandid.

6.2.3. Torketehnika.

Torketehnika erinevates situatsioonides.Torketehnikad kätte, jalga, kehasse.
Tehnika lähtub ökonoomsusest.
Erinevad tehnikad, erinevates kombinatsioonides.
6.2.4. Liikumistehnika.
Reaktsioonikiirus, kiiruse arendamine, ökonoomsus rajal.
Erinevad väljaastete pikkused lähtuvalt olukorrast.
Sööstrünnaku olukorrad.
Jalgade töö rünnaku ettevalmistamisel.
6.2.5. Taktika.
Oma/vastase tugevuste/nõrkuste hindamine.
Taktika valik.

6. Õppe-treeningtöö kavandamine erinevatel ettevalmistusetappidel (3/3)

6.3. Spordimeisterlikkuse aste.

6.3.1. Teoreetiline ettevalmistus.

Tehnika kinemaatiline, dünaamiline ja psühholoogiline struktuur. Tehnika seos sportlase kehaliste võimete eripäraga. Vead tehnikas, nende põhjused, kõrvaldamise võimalused ja viisid. Videoanalüüs. Kehaliste võimete arendamise vahendid ja meetodid ning nende kasutamine erinevatel treeninguetappidel.Sportlase tippvorm ning selle ajastamine. Tähtsamateks võistlusteks valmistumine ja võistlustaktika. Treening ja võistlemine eksamisessioonil ja koolivaheajal.Sportlik massaaž ja enesemassaaž. Teised taastumist kiirendavad ja soodustavad vahendid (aktiivne, passiivne puhkus, uni, lõdvestav ja taastav jooks, veeprotseduurid, saun jne.). Psühholoogiline ettevalmistus. Sportlik eluviis ehk treening kestab 24 tundi ööpäevas.Võistluste organiseerimine ja läbiviimine. Omandatud teadmiste edasiandmine.

6.3.2. Praktiline ettevalmistus. Regulaarne võistlemine, tehnika ja taktika täiustamine ning lihvimine. Teised spordialad erialase kehalise ettevalmistuse mitmekülgsuse tagamiseks. Vaheldust pakkuvad ning taastumist kiirendavad spordialad ja harjutused. Vehklemise kõikide löökide/torgete täiustamine ja lihvimine. Mänguliste

ülesannete täitmine, kasutades erinevaid taktikalisi kombinatsioone. Treeningmatšid konkreetsete ülesannetega. Korraldada treeningtunde algettevalmistus-gruppidele. Nii teoreetiliste kui praktiliste tundide läbiviimisel arvestada teadlaste poolt tehtud uuemaid soovitusi.

6.3.3. Löögi- ja torketehnika. Väljumised haardest, -kaitsest. Torked rünnakul ja kaitses. Duubeltorked. Torgete efektiivsuse tõus koostöös tõhusa jalgade tööga.

6.3.4. Liikumistehnika. Liikumiskiiruse arendamine. Kiiruslik vastupidavus. Üldjõud, hüppeharjutused. Matši rütm ja plahvatuslik kiirendus.

6.3.5. Taktika. Tabamuse ja täpsuse suurendamine. Ühe olukorra jaoks mitu taktikalist lahendust. Vastase tegutsemise lugemine, ennustamine. Kriisimomentidel sobiva taktikalise lahenduse leidmine.

7. Õppegruppide suurused

Treeningrühm	Õpilase vanus	Õpilaste arv grupis	Treeningute maht õppeaastas
Spordimeisterlikkuse aste	13-19	2-4	180-500
Õppetreening aste	8-12	5-8	140-160
Algettevalmistus aste	6-7	8-14	70-100

8. Pärnu Spordiakadeemia Kalev Spordikooli vehklemise osakonna lõpetanud õpilane

On arenenud isiksusena mitmekülgsemaks, vastutustundlikumaks, arendanud oma suhtlusoskusi, oskab hinnata tervise edendamise tähtsust.
On täiustanud oma erialaseid oskuseid, vilumusi ning teadmisi.
On saanud ettevalmistuse võimalikuks professionaalseks kehakultuurihariduse taotlemiseks.
On aidanud kaasa Eesti sporditraditsioonide järjepidevuse tagamisele.