

# Тренировка LASTE SPORDIKOOLIDELE



KREEKA-ROOMA MAADLUS

NSV LIIDU MINISTRITE NÕUKOGU juures asuv ÜLELIIDU-  
LINE KEHAKULTUURI- ja SPORDIKOMITEE

---

---

# KREEKA-ROOMA MAADLUS

ÕPPEKAVAD LASTE (NOORTE) SPORDIKOOLIDELE

*RK*

„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“

---

TARTU

1947

Kinnitanud NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures  
asuv Üleliiduline Kehakultuuri- ja Spordikomitee



Koostanud:  
V. Sokolov

A-16760

Vastutav toimetaja Karl Oole  
Keeleline toimetaja Leonide Gussarov

Ladumisele antud 1. IV 1947. Trükkimisele antud 18. IV 1947.  
Trükiarv 3200. Paber 61×86 <sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Trükipoognaid 1,5. Trükitähti trüki-  
poognas 56320. Arvutuspoognaid 2,1. MB-03309. Tellimise nr. 636.  
Trükikoda „Oktoober“, Tallinn, Tartu mnt. 49.

На эстонском языке.

«Греко-римская борьба. Программа для детских спортивных школ».

## E E S S Ö N A

Nõukogude maal on kehaline kasvatus riikliku tähtsusega asjaks. Partei ja valitsus hoolitsevad igati, et nõukogude inimesi kasvatada vaimselt ja kehaliselt mitmekülgseks arenenud ja ideoloogiliselt tugevaks sotsialistliku kodumaa patriootideks, kes oleksid tahtejõulised, julged, algatusvõimelised ja distsiplineeritud eesrindlased sotsialistlikus töös ja Nõukogude maa kaitsmisel.

Stalinlikul viisaastakul teostatav hiiglaslik töö Nõukogude Liidu rahvamajanduse ja sõjalise võimsuse tugevdamiseks on endastmõistetavalt seotud ka töö parendamisega kehalises kasvatuses ja miljonite nõukogude patriootide kaasatõmbamisega kehakultuuri ja spordi harrastamisele.

Nõukogude Liidus algab hoolitsemine inimeste eest juba nende esimesest eluaastast. Iga kasvava noore palavaimaks sooviks on saada tugevaks, osavaks ja julgeks. Neid omadusi arendab kõige paremini tegutsemine kehaliste harjutuste ja spordiga. Nõukogude Liidus on lastele loodud rikkalikud sportimise võimalused juba siis, kui nad pole veel saanud isegi kooliealiseks. Koolides aga tegutsevad nad spordikollektiivides.

Peale selle on Nõukogude Liidus laialdane laste ja noorte spordikoolide võrk, kus noored võivad kooliväli-

ses töös üldise kehalise arenemise kõrval ka spetsialiseeruda nende poolt valitud spordialade järgi. Neid spordikooli asutatakse järjest juurde. Need tegutsevad rahvahariduse osakondade, kehakultuuri- ja spordikomiteede, tööjõureservide valitsuste, vabatahtlike spordiseltside nõukogude ja pioneeripaleede ja -majade juures..

Spordikoolides lastele on töö koordineeritud ettevalmistusega kompleksi „Ole valmis tööks ja NSVL kaitseks“ ja „Valmis tööks ja NSVL kaitseks“ normide sooritamiseks. Ühtlasi saavad noored varakult kogemusi instruktori- ja kohtunikutöös, nii et neist valmistatakse ette ühiskondlikke instruktoreid.

Õppekavade koostamisel laste spordikoolidele on lähtunud toodud põhimõttest. Ühtlasi seavad Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee poolt väljaantavad õppekavad eesmärgiks ühtluse loomise laste õpisporditöö käigus, et mitmekülgne kehaline ettevalmistus oleks kooskõlastatud tööga sportlikus täiustamises.

Õppekavad on kohustuslikud kõigile laste (noorte) spordikoolidele. Kuid siiski pole nõutud kavade pimesi kopeerimist, vaid, säilitades kava põhijooned, võib kehakultuuriõpetaja, -instruktor või -treener teha neis vajalikke muudatusi, nii kuidas kohapealsed olud seda dikteerivad.

Jätkates laste spordikoolide õppekavade väljandmist eesti keeles olgu märgitud, et kavad on rakendatavad mitte ainult puht laste spordikoolides, vaid ka koolide, õppeasutuste ja noorte organisatsioonide kehakultuurikollektiivide spordiseksioonides.

---

## SELGITAVAT KREEKA-ROOMA MAADLUSE OSAKONNA ÕPPEPLAANI JA -MATERJALI JUURDE

Laste (noorte) spordikoolide eesmärgiks on andeka spordinoorsoo hulgast meistersportlaste kasvatamine,

Oma töö rajavad spordikoolid järgmises suunas:

1. Harjutajate igakülgne kasvatamine, mis neile tagab üldkultuurilise tõusu ja mitmekülgse kehalise arengu, et sel alusel viimistella nende sporditehnilist klassi valitud spordialal.

2. Noorte sportlaste kasvatamine ustavuse vaimus Lenini-Stalini ideedele ja sotsialistlikule kodumaale.

Laste spordikooli maadlusosakonnad töötavad tihedas kontaktis üldhariduslike koolidega.

Osakonda võetakse vastu 17—22 a. vanuseid noori, kellel on vähemalt III järgu sportlik ettevalmistus.

Õppetöök jagatakse osakonnaliikmed vastavalt nende vanusele ja ettevalmistuse astmele õppegruppidesse. Viimased omakorda jagatakse 10-liikmelistesse rühmadesse.

# ÕPPEPLAAN

Alad	Ettevalmistav periood I, IX — I, I	Põhiperiood I, I — I, VIII	Ülemineku- periood I, VIII — I, IX	Kokku tunde	Märkused
<b>A. Teooria</b>					
1. Poliitiline kasvatus . . . . .	8	10	2	20	väljas- pool tunni- plaani
2. Kehakultuuriliikumine NSV Liidus . . . . .	—	—	2	2	
3. Tervishoid, enesekontroll . . . . .	2	—	—	2	
4. Traumatismi profülaktika . . . . .	1	—	—	1	
5. Maadlusspordi ajalooline ülevaade . . . . .	2	—	—	2	
6. Treeningu üldalused . . . . .	—	2	—	2	
7. Tehnika üldalused . . . . .	—	2	—	2	
8. Maadlustaktika alused . . . . .	—	3	—	3	
9. Võistlusmäärused . . . . .	—	2	—	2	
<b>Kokku teooria alal</b>	13	19	4	36	
Sellest väljaspool plaani	8	10	2	20	
<b>B. Praktika</b>					
1. Rivi-, üldarendavad, etteval- mistavad ja rakenduslikud harjutused . . . . .	26	20	2	48	
2. Maadlustehnika ja -taktika õppimine ja viimistlemine ja treening . . . . .	29	69	—	98	
3. Ettevalmistus võistlusteks . . . . .	—	32	—	32	
4. Osavõtt võistlustest . . . . .	vastavalt võistluste kalendrile				
5. Täiendavad spordialad:					
a) kergejõustik . . . . .	—	16	8	24	
b) suusatamine . . . . .	4	12	—	16	
c) ujumine . . . . .	—	10	—	10	
<b>Kokku praktika alal</b>	59	159	10	228	
<b>KOKKU TUNDE</b>	64	168	12	224	

Iga rühma kohta määratakse treener, kes töötab oma rühmaga pidevalt. Nii kaua, kui noor spordikooli maadlusosakonnas harjutab, on ta pidevalt ühe ja sama treeneri juhtimise ja valve all.

Õppetreeningutöö läbiviimises arvestatakse iga harjutaja individuaalseid iseärasusi ja sportliku ettevalmistuse astet.

Harjutatakse kogu aasta kestes.

Esimesel aastal pannakse suurimat rõhku maadlustehnika omandamisele. Järgmisel kahel aastal pööratakse aga peamist tähelepanu kõrge treeneerituse ja maadlustehnilise täiustamise saavutamisele.

Vastavalt ettevalmistuse ülesandeile ja spordihooajale koosneb õppeaasta kolmest perioodist:

- 1) ettevalmistav periood,
- 2) põhiperiood ja
- 3) üleminekuperiood.

Perioodid kestavad järgmiselt: ettevalmistav — 1. septembrist kuni 1. jaanuarini, põhiperiood — 1. jaanuarist kuni 1. augustini ja üleminekuperiood — 1. augustist kuni 1. septembrini.

Harjutatakse ja õpitakse järgmiselt: ettevalmistaval perioodil 2 korda nädalas à 2 tundi, põhiperioodil 3 korda korda nädalas à 2 tundi ja üleminekuperioodil 2 korda nädalas à 1,5 tundi.

Perioodide aeg on arvestatud vastavalt NSV Liidu keskvööndile.

Osavõttu koolivälistest võistlustest ja näiteesinemetest ei planeerita õppeplaani tunnikavasse, vaid selleks määratakse aeg vastavalt võistluste kalendrile.

Kindlaks koostosaks õppetreeningutöö käigus peavad olema harjutusmatšid ja kooli omavahelised õppevõistlused.

Teoreetilisi õppusi peetakse loengute ja vestluste kujul, millel näidatakse vastavaid plakateid ja fotosid ja millel demonstreeritakse õppefilme.

Meistersportlaste kogemustega tutvumiseks on soovitatav neid kutsuda ühistreeningule. Samuti on soovitatav meistersportlasi külastada nende treeninguil ja võistlustel ja korraldada ühisvestlusi ja konsultatsioone meistritega.

Õppeplaani võetud alad on väga vajalikud sportlaste mitmekülgseks ettevalmistamiseks ja täiendamiseks maadluses. Õppeplaanis ja -kavades ettenähtud harjutuste täitmisel peab arvesse võtma kohalikke konkreetseid tingimusi. Täiendavate spordialade valik, täpsem ajajaotus, perioodide määramine ja muud õppeplaani elemendid sõltuvad kliimatilistest ja geograafilistest iseärasustest, materiaalsest baasist ja teistest vastava spordikooli töötamise tingimustest.

Maadlusosakonna õppeplaani töö- ja tunnijaotus jääb ühesuguselt püsima kõigil õppeaastail. Samuti jääb üldiselt muutmatuks ettevalmistustöö sisuline külg. Teisel ja kolmandal aastal peab aga suurema nõudlikkusega suhtuma treeningusse.

Peale õppeplaani muu täpsustamise koostavad treenerid vajaduse korral igatunnilise täpsema tööplaani. VTK kompleksi normide ettevalmistamiseks ja sooritamiseks koostatakse graafik, mis näeb ette, et I astme normid sooritataks esimesel ja II astme omad teisel õppeaastal.

Õppeplaani täitmiseks ja süstemaatilise osavõtu tagamiseks harjutustest peab maadlusosakonnas jälgima ranget distsipliini ja korda.

Arvesse võttes iga maadleja individuaalse viimistlemise kohustuslikkust on nõutav, et maadlusosakonna treenerite kaader püsiks muutmatuna mitu aastat.

Suurt tähtsust treenerite töös evib arvestamine nende juhtimisel töötavate maadlejate sportliku arenemise ja tervisliku seisundiga. Selleks peab treener harjutuste päevikut ja hoolitseb arstliku järelevaatuse eest. Ühtlasi ta kontrollib, et maadleja peaks enesekontrolli päevikut.

---

# ÕPPEMATERJAL

## TEOORIA (36 tundi)

### 1. Poliitiline kasvatus (20 tundi)

Loengud teemadel, mis on seotud kõigi aktuaalsemate poliitiliste küsimuste ja sündmustega Nõukogude Liidu sisemises ja rahvusvahelises olukorras.

Teemad määrab ja nende sisu kinnitab ÜLKNÜ vastav komitee.

### 2. Kehakultuuriliikumine NSV Liidus (2 tundi)

Nõukogude Liidu kehakultuuriliikumise ülesanded ja organisatsioon ÜK(b)P ja nõukogude valitsuse otsuste valguses.

Kehaline kasvatus kommunistliku kasvatusel lahutamatu osana. Kehakultuur ja sport ettevalmistuse vahendina sotsialistlikuks tööks ja kodumaa kaitseks.

Kehalise kasvatusel mitmekülgsus ja kehakultuuri ja spordi rakenduslik ja tervistuslik tähtsus.

Üleliiduline kehakultuurikompleks «Valmis tööks ja NSV Liidu kaitseks» nõukogude kehakultuurisüsteemi alusena.

Suur Isamaasõda suurima katsumusena, mis tõendas nõukogude kehakultuuriliikumise õiget suunda ja sisu. Nõukogude kehakultuurlased Isamaasõja rindel ja tagalas. Nõukogude Liidu kehakultuuri ja spordi juhtimise organisatsioon. Kehakultuuri- ja spordikomiteed töötajate kehalise kasvatuse riikliku juhtimise organitena. Leninliku-stalinliku kommunistlike noorte organisatsiooni osa kehakultuuri ja spordi juhtimises meie maal.

Kehakultuuri ja spordi tähtsus koolides, õppeasutustes ja Nõukogude armees.

Ametiühingute isetegevuslike kehakultuuriorganisatsioonide, vabatahtlike spordiseltside ja kolhooside ja sovhooside kehakultuuriorganisatsioonide ülesanded spordiharrastamise laiaulatuslikus arendamises.

Maadluspordi tähtsus ja iseloomustus nõukogude kehakultuuriliikumise süsteemis. Maadlus ühe katsealana VTK kompleksis.

### 3. Tervishoiu alused ja enesekontroll (2 tundi)

Kreeka-rooma maadluse tervishoiuline iseloomustus ja hindamine kehalise kasvatuse vahendina. Maadluspordi harrastamise füsioloogiline toime harjutaja organismile. Mõisted väsimusest, ületreeningust ja vormisolekust.

Tervishoiulised nõuded maadlusharjutuste organiseerimisel. Maadleja isiklik tervishoid. Tervishoiulised nõuded maadlusriietuse, -jalatsite ja -inventari suhtes. Päeva üldrežiim. Une, puhkuse ja töö tervishoid. Karastumine maadlusharjutustel.

Arstliku ja enesekontrolli tähtsus ja koosnevus maadluse harrastamisel. Enesekontrolli andmete analüüsimine.

#### 4. Traumatismi profülaktika (1 tund)

Traumatismi iseärasusi maadluse harrastamisel. Tüüpi-  
lisi vigastusi pea, näo, kaela ja ülemiste ja alumiste jäse-  
metega.

Traumatismi põhjusi: puudusi harjutuste metoodikas,  
maadleja korratu varustus ja maadluspaikade puudulik  
sisustus.

Traumatismi profülaktika aluseid: maadlusharjutuste rati-  
onaalne organiseerimine ja metoodika, korratuste kõrval-  
damine maadleja varustuses ja harjutuspaikade sisustuses.  
Vigastuste ravimine.

#### 5. Kreeka-rooma maadluse ajalooline ülevaade (2 tundi)

Maadluse rakenduslik tähtsus. Maadlus kehaliste harju-  
tuste ühe alana. Maadluse kasvatuslik tähtsus. Maadlus  
jõu ja atleetliku kehaehituse arendamise vahendina. Maad-  
lus enesekaitse ja ründamise/ vahendina.

Lühivaade maadlusspordile vanal ajal Egiptuses, Indias,  
Kreekas ja Roomas (palestriumid, gümnasioonid, penta-  
thlon, pankratsioon, olümpiamängud jne.).

Maadlussport keskajal Prantsusmaal, Saksamaal, Inglis-  
maal ja Venemaal.

Kreeka-rooma maadluse prantsuse kooli stiili tekkimine.  
Kreeka-rooma maadluse uuestisünd Prantsusmaal. Prant-  
suse elukutselised maadlejad kreeka-rooma maadluse levi-  
tajaina Euroopas. Prantsusmaadlus Saksamaal, Austrias,  
Ungaris, Skandinaavias, Itaalias, Balkanil, Türgimaal ja  
Soomes.

Kreeka-rooma maadlus revolutsioonieelsel Venemaal. Venemaa elukutseliste maadlejate osa maadluse arendamises ja propageerimises revolutsioonieelsel Venemaal (Hackenschmidt, Lurich, Poddubnõi, Zbõsko, Zaikin, Vahurov, Šemjakin, Põtllassinski jt.). Venemaa revolutsioonieelsete elukutseliste maadlejate populaarsus ja nende saavutusi välismaal.

Asjaarmastajad maadlejad revolutsioonieelsel Venemaal. Asjaarmastajate maadluspordi arenemise tingimused revolutsioonieelsel Venemaal (dr. Krajevski jõustikuring Peterburis, spordiselts Sanitas, spordiselts Kalev Tallinnas, Riia jõustikuselts, S. Moro-Dmitrijevi areen Moskvast jne.).

Väljapaistvaimaid asjaarmastajaid maadlejaid revolutsioonieelsel Venemaal (Kaplur, Bauman, Klein, Petrov, Ossipov, Polis, Pafnutjev, Severov, Zahharov jt.).

Linnade raskejõustikuliidud, Venemaa raskejõustikuliit ja ülevenemaaline olümpiakomitee.

Kaasaegsed asjaarmastajad maadlejad Soomes, Norras, Rootsis, Tšehhoslovakkias, Türgis, Ungaris jne.

Maadluse areng Soomes. Soome ja prantsuse stiilide erinevus maadluses. Soomlaste maadlusvõtted.

Maadluspõlv Nõukogude Liidus. Nõukogude praeguseid maadlejaid, nende klass ja maadlusstiil ja nende saavutusi rahvusvahelistel võistlustel. Nõukogude maadlustehnika.

Teisi maadlusviise: rahvapärane maadlus nõukogude liiduvabariikides, vabamaadlus NSV Liidus, vabamaadlus Ameerikas ja Inglismaal. Nende maadlusviiside parimaid esindajaid ja viimaste saavutusi. Erinevused kaasaegse vabamaadluse ja kreeka-rooma maadluse vahel.

Edasised ülesanded maadluspordi laiaulatuslikuks arendamiseks ja uute andekate kaadrite kasvatamiseks Nõukogude Liidus.

## 6. Treeningu ülesanded (2 tundi)

Mis on treening. Mitmekülgne kehaline areng. Raken-  
duslik ja tervistuslik suund. Treeningu ülesanded: tehni-  
liste kogemuste viimistlemine, moraalsete-tahteliste oma-  
duste arendamine ja tugevdamine, taktilise mõtlemisviisi  
arendamine, organismi vegetatiivsete funktsioonide kohan-  
damine pingutavale lihaste töötamisele. Vajalikke psühho-  
füüsilisi omadusi ja oskusi maadluse harrastamisel.

Üld- ja eritreening. Treeningu vahendid. Treeningu  
planeerimine perioodide viisi. Treeninguharjutuste rajamine.  
Soojendusharjutuste tähtsus treeningus. Iseärasusi tehnika  
või jõu treenimisel. Hommikvõimlemise ja teiste spordi-  
alade harrastamise tähtsus maadleja treeningus.

## 7. Tehnika ülesanded (2 tundi)

Tehnika ühe põhitegurina kõrgete resultaatide saavuta-  
miseks maadluses. Maadlustehnika terminoloogia ja süste-  
maatika. Maadlustehnika elemendid ja nende iseloomustus  
maadlustaktilisest küljest.

Psühho-füüsilisi omadusi, mis soodustavad maadlusvõ-  
tete õiget kasutamist.

Iga maadleja anatoomilise kehaehituse individuaalsed  
iseärasused ja nende mõju maadlusvõtete valikule.

## 8. Maadlustaktika alused (3 tundi)

Taktika maadlusmatši ratsionaalsemaks kavastamiseks ja  
läbiviimiseks. Taktika põhielemendid: rünnak võtete ja

haaretega; kontrarünnak vastuvõtete ja -haaretega; teeseldav rünnak; manööverdamine ja soodsaima asendi valik võtte või haarde teostamiseks; energia säästmine ja selle kasutamine peamiselt rünnakul ja vasturünnakul. Vastase väsimine signaalina energilisemaks ründamiseks.

Taktika matši läbiviimisel: oma kavatsuste maskeerimine, vastase kavatsuste taipamine ja vastase iseärasustega arvestamine; otsusekindlus haarde või võtte läbiviimisel; endajulgestamine ootamatuste ja juhuslikkuste vastu vastase pideva jälgimise ja tema kavatsuste mõistatamisega.

### 9. Võistlusmäärused (2 tundi)

Võistluste organiseerimine ja kohtunikutöö võistlustel. Võistlejad ja nende registreerimine võistlustele. Kehakaalud ja kaalumise kord; paaride kokkuseadmine ja võistluste läbiviimise kord; matši määrused; matši käik ja kestus; matši tulemus; punktivõit võtete ja aktiivsusega; hoiatused ja resultaadi kindlaksmääramine; matšide arv; parterraadlus; maadlemine mati äärel ja väljaspool matti; keelatud võtted ja ebaõige maadlemise viis; kohtunikusedel, protestid ja paremusjärjestuse kindlaksmääramine; kohtunike kohustused; võistluspaikade sisustus; sanitaar-tervishoiulised tingimused; maadlejate klassifikatsioon; paaride koostamise tabelid ja võistluste tulemuste arvutamine.

---

*Tutvuge brošüüriga:*

**KREEKA-ROOMA MAADLUS**

**Võistlusmäärused**

---

# PRAKTIKA

## I. Rivi-, üldarendavad ja sihtharjutused (46 tundi)

### Riviharjutused

- a) Käskluste «Paigale!», «Joonda!», «Valvel!», «Vabalt!», «Järjest-loe!» ja «Laiali!» täitmine.
- b) Rivistumine kolonni ühe- või kahekaupa.
- c) Pöörded paigal ja liikumisel.
- d) Harvenemine ja koondumine.
- e) Ühekaupa kolonnist ümberrivistumine kahekaupa kolonni ja tagasi.
- g) Rännak- ja ravisamm.

### Üldarendavad harjutused

1. Võimlemisharjutused liigeste painduvuse ja liikuvuse suurendamiseks.
2. Võimlemisharjutused lihaste aparatuuri üldiseks läbitöötamiseks.
3. Ronimisharjutused ja ripped riistadel osavuse arendamiseks ja rakenduslike harjumuste saamiseks.
4. Harjutused raskustega (käsikud, metallkepid, topispallid jne.) peamiselt ülemiste jäsemete lihaste ja õlavöö arendamiseks.
5. Kestvad võimlemisharjutused vastupidavuse ja jõu arendamiseks.
6. Lihtsamaid akrobaatikaharjutusi osavuse, painduvuse ja julguse arendamiseks.

7. Kõnd ja jooks mitmesugusel distantstil ja kõnniga vahelduv jooks maastikul. Harjutused hüpitsaga vastupidavuse arendamiseks.

8. Liigutuste amplituuti arendavad võimlemisharjutused. Lõdvendusharjutused.

Jõuharjutused valitakse sääraselt, et ühe ja sama õppetunni jooksul läbi töötada kõik peamised lihastegrupid. Toome vastavaid näitlikke harjutusi:

1. Käte ja jalavarvaste toengus pörandal, keha välja sirutatud — käte kõverdamine ja sirutamine.

2. Selililamangus, käed kukla taga — jalgade tõstmine.

3. Samas asendis — keha tõstmine.

4. Püstiasendis, käed puusal — jalgade viimine kõrvale.

5. Selililamangus, käed sirutatud kõrvale ja peopesad vastu pörandat — jalgade ringitamine.

6. Püstiasendist laskumine põlvili ja uuesti ülestõusmine.

7. Riplemine kangil.

8. «Hanesamm».

**Ex bibl. univ. Tart.**

Näitlikke sirutusharjutusi kõõluste tugevdamiseks ja liigeste liikuvuse arendamiseks:

1. Püstiasendis, jalad laiali kõrval — kere painutamine ette ja vahelduva käega ulatamine vastupidise jala ninani.

2. Püstiasendis, kere painutatud taha — vahelduva käega ulatamine vastupidise jala kannani.

3. Isteasendis, jalad laiali kõrval — kere painutamine ette ja üheaegne kätega haaramine jalasäärest ja sirutamine vastu jalga.

4. Sügavas väljaastes ette, käed puusal — kiiklemine kere samaaegsete pööretega.

5. Kõnnil maksimaalne kere painutamine etteasetatud jala poole.

6. Seistes seljaga ühe sammu kaugusel seinast ja toetades kätega vastu seinat ulatuda kämmaldega põrandani.

M ä r k u s : Täiendavalt võib kasutada ka teisi harjutusi.

Harjutuste valikul ja arvu määramisel peab treener arvestama harjutajate individuaalseid iseärasusi ja ettevalmistuse astet.

### Sihtharjutused

#### Sillategemine

Sillas seismise tehnika harjutused: jala pöidade, jala ninade ja kehavaagna ja pea asend.

Mõisted sillategemise kasutamise kohta: sild kaitsevahendina, sild kombinatsioonide sidumise vahendina ja sild võtete sooritamise vahendina.

Sõltumata õppeperioodist võetakse alljärgnevad harjutused tunni ettevalmistavasse ossa. Harjutused heitekotiga, mis on mitte ainult heaks sillategemise väljatöötamiseks, vaid ka teatavate maadlusvõtete (supless jt.) õppimiseks.

1. Asumine selililamangust silda käte abil.

2. Käte abil sillas õõtsumine ette-taha.

3. Sillast tõusmine kätel.

4. Sillas õõtsumine ette, taha ja kõrvale ilma käte abita.

5. Asumine püstiasendist silda partneri abil ja ka ilma partneri abita.

6. Sillas olles ümber pea jooksmine ühele ja mõlemale poole.

7. Enda pööramised sillas.
8. Püstiasendist minna silda ja pöörata end seal ümber.
9. Püstiasendist heitekoti heitmine üle poolsilla ja silla.
10. Heitekoti õõtsutamine sillas (kott on rinnal).
11. Heitekoti tõstmine ja igasugused heited tagasi ja üle pea.

### Sillast väljatuleku harjutused

Neid harjutusi sooritatakse koos partneriga ja need arendavad oskust sillast välja tulla kas ümberpööramise, jooksmise või äraootamise abil, sõltuvalt vastase võttest, kes teist hoiab sillas.

Praktiliselt annavad need harjutused kõige rohkem kasu siis, kui neid sooritatakse vabalt maadlemise korras (mitte segada vabamaadlusega!). Algul ei tohi vastast sillas kinni hoida kogu jõuga, sest siis ei saaks viimane tehniliselt õigesti sooritada sillast väljatuleku harjutusi.

Järgnevais harjutustes on antud sillas hoidja, s. o. ründaja asend (sillast väljatulek on n. ö. ärajooksmisega):

1. Asudes kõrval võtta sisse käsivarrelukk, haarates teise käega ümber kere.
2. Asudes kõrval haarata vastase mõlemad käed (säärane asend tekib pärast suplessi-heidet vastase mõlemast käest haaramisega).
3. Asudes kõrval haarata vastase ühest käest ja kaelast.
4. Asudes ees haarata vastase ühest käest ja peast.

### Tavalisi maadluse harjutusi

1. Vedamine püsti, istudes, käpili jne.
2. Tõuklemine.

3. Mustlasmaadlus.
4. Maadlemine eseme pärast (teatepulk, võimlemiskepp, topispall jne.).
5. Sülitasmaadlus jala taha panekuga ja ilma.

## II.. Maadlustehnika ja -taktika õppimine ja viimistlemine ja treening.

### 1. Põhiasendid (-seisangud)

#### a) Püstiasend.

1. Püstiasend maadluse lähteasendina võtete sooritamiseks ja enda kaitseks.

2. Maadleja käte, kere, pea ja jalgade ratsionaalseim asend.

3. Maadleja põhiasendi muutmine sõltuvalt tema tehnilistest võimeist ja individuaalseist omadustest (kehaehitusest).

4. Liikumine matil, säilitades tasakaalu.

#### b) Parterrasend

1. Madal parterr, mida kasutatakse ainult passiivseks kaitseks.

2. Kõrge parterr soodsa asendina vastuvõtete sooritamiseks.

3. Jalgade (põlvede, põidade), kehavaagna, pea ja käte ratsionaalseim asend parterris.

#### c) Haarded ja vabanemine neist

1. Käte ühendamine haardeil: a) konksseong ja b) haaramine teise käe randmest.

2. Haaramine käe randmest.

3. Haaramine ühe käe randmest ja küünarvarrest.
4. Haaramine mõlema käe randmest.
5. Haaramine kaelast mõlema käega.

## 2. Lihtsamad haarded, nelsonid ja ameerikavõti parterris

Parterris pealolija ratsionaalseim asend: jalgade asetus ja oma keharaskuse kasutamine võtte haaramisel.

1. Mõlemast käest haaramine kõrvalt.
2. Poolnelson mõlema käega omalt poolt.
3. Poolnelson ühe käega omalt poolt, täiendades seda teise käe haaramisega vastase teisest käest või kerest.
4. Poolnelson väljastpoolt.
5. Õla haaramine eest.
6. Käerandmeist haaramine vastase kere all.
7. Täisnelson.
8. Ameerikavõti (hammerlock).
9. Inglise tangid (õlast ja kaelast haaramine kõrvalt).
10. Haaramine ühe käe randmest ja küünarvarrest.
11. Kaitsed ja vastuvõtted toodud võtteile.

## 3. Võtted keha haaramisega püstiasendis

1. Keha haaramine eest.
2. Keha haaramine eest ühe käega.
3. Keha haaramine eest kahe käega.
4. Keha haaramine külje pealt.
5. Vastase saamine tagantvõosse:
  - a) ühest käest tõmbamisega,
  - b) libistumisega vastase kaenla alt.
6. Keha haaramine külje pealt käsivarre sidumisega.
7. Keha haaramine tagant.

8. Keha haaramine tagant käsivarre sidumisega.

9. Keha haaramine tagant poolnelsoniga.

Kõigi nende võtete aluseks on enda tahalangetamine koos partneriga ja sellele järgnev kiire pööramine näoga mati poole, mis nõuab selle sooritajalt suurt liigutuste koordineerimist. Seepärast harjutatakse neid võtteid algul üksinda, seejärel heitekotiga ja alles pärast seda asutakse võtte õppimisele koos partneriga.

Kõigi heidete puhul nii võtte õppimisel kui ka vabalt maadlemisel tuleb eriti jälgida, et heidetav ei sirutaks ette käsi, mis võiks põhjustada rasket vigastust. Kätega haaratagu alati ümber vastase kere.

#### 4. Võtted käsivarreluku kättesaamiseks parterris

Käsivarrelukk on põhihaardeks parterрмаadluses. Seoses vastase käe haaramisega saame rea väga tagajärjekaid võtteid, mille õpetamisele peab treener pühendama erilist tähelepanu.

1. Käsivarrelukk ühe käega.

2. „ kahe käega.

3. „ tõukamisega ette-kõrvale.

4. „ ameerikavõtme abil.

5. „ oma pea surumisega vastase käele.

6. „ petteliigutuste abil.

Kõik mainitud võtted töötatakse läbi alljärgnevas järjestuses:

a) käe õige asetus käsivarreluku haaramisel;

b) kaitse käsivarreluku vastu ja väljatulekud käsivarrelukust;

c) vastuvõtted käsivarrelukule.

## 5. Puusaheited püstiasendis

Puusaheidete sooritamise põhiprintsiibid on järgmised:

- a) kiire jalapööre tallal (ninal) koos üheaegse puusa allaseadmise ja tagapool asetseva jala juurdetoomisega;
- b) vastase lahtirebimine matilt (puusa allaseadmise ja jalgade väljasirutamisega) toimub üheaegse tõmbega (hooga) heite suunas.

Sooritatakse järgmisi puusaheiteid:

1. Käte haaramisega üle õla.
2. Käte haaramisega kaenla alla.
3. Kahe käe haaramisega kaenla alla.
4. Käe ja kaela haaramisega.
5. Käe ja kere haaramisega.
6. Pea ja õla haaramisega.
7. Käe tagant haaramisega kaenla alla.
8. Käerandme sidumisega kaelal ja kerel.
9. Tagantvööst käsivarrelukuga.

## 6. Keeramised ja heited, parterris

a) Keeramised:

1. Käsivarrelukuga ja haarates teise käega lõuast.
2. Käsivarrelukuga ja teise käe küünarvarre asetamisega vastase kaelale.
3. Käsivarreluku ja poolnelsoniga (hammerlock).
4. Kahekordse käsivarrelukuga.
5. Käsivarrelukuga ja haaramisega teise käe küünarvarrest.

## b) Heited:

1. Heide käsivarrelukuga ja kere haaramisega pealt-poolt.
2. Tagasiheide käsivarrelukuga, haarates teise käega lõuast.

### 7. Poolsuplessid püstiasendis

1. Poolsupless kerest haaramisega.
2. Poolsupless käest ja kerest haaramisega.
3. Poolsupless õlast ja kaelast haaramisega eest.
4. Poolsupless mõlemast käest haaramisega.
5. Poolsupless ühest käest haaramisega.

### 8. Suplessid parterris

1. Supless ameerikavõtme (hammerlock) abil.
2. Supless inglisingide abil.
3. Tagantvöö parterris.
4. Tagantvöö püsti.

### 9. Suplessid püstiasendis

1. Supless kerest haaramisega.
2. Supless käest ja kerest haaramisega.
3. Supless mõlemast käest haaramisega.
4. Supless õlast ja kaelast haaramisega eest.
5. Supless inglisingide abil.
6. Tagantsupless.

### 10. Kombineeritud võtted püstiasendis

1. Sukeldumine vastase alt läbi.
2. Vastuvõtted puusaheiteile.
3. Vastuvõtted poolsuplessidele.
4. Kombineeritud võtted.

## ÕPPEMETOODIKA

Maadlustehnika õppimise tähtsaks tingimuseks on harjutajate järk-järguline kaasatõmbamine töösse, samuti järk-järguline siirdumine tehnika kergemalt elementidelt raskemaile ja lihtsamalt keerulisemaile.

Võtete õpetamise metoodika rajaneb järgmisele:

1. Võtte näitamine ja seletamine.
2. Võtte üksikelementide väljatöötamine.
3. Kogu võtte õppimine.
4. Võtte omandamine treeningumatšis.

Seejuures tuleb arvesse võtta, et iga võtte koosneb kolmest osast:

- 1) lähteasend (jalgade, käte, kere, jne. asend),
- 2) võtte sooritamine (suunamine) ja
- 3) lõppasend.

Võtte näitamine ja seletamine toimugu lühidalt, kusjuures tehtagu põhiliselt selgeks selle sooritamise tehnika. Detailselt tuleb peatuda lähteasendil, seletades, kuidas peab olema käte, jalgade jne. asend enne võtte teostamisele asumist.

Võtte elementide ja detailide ja järgnevalt kogu võtte õppimine toimugu algul üksinda, siis heitekotiga ja veel edasi passiivse vastasega, s. t. niisuguse vastasega, kes ei püüa blokeerida võtet ega avaldada selle sooritamisele vastupanu. Võtet õpitagu nii kaua, kuni on jõutud selle tehniliselt täpse sooritamiseni.

Esinevad vead parandatagu kohe, sest hiljem on palju raskem ümber õppida. Vigu parandatakse nende tähtsuse järjekorras — esmajärjekorras suurem viga ja alles see-

järele väiksemad. Nii saab arendada õiget liigutuste koor-  
dinatsiooni.

On väga tähtis, et sel staadiumil ei toodaks võtte täpne täitmine ohvriks võtte kiirele täitmisele. Alles pärast selle etapi möödumist olgu tähelepanu suunatud võtte kiirele sooritamisele, et selles jõuda parimate tulemusteni.

Lõplikult viimisteldakse õpitud võtet treeningumatšides. Esimesed treeningumatšid on soovitatav pidada rohkem kogenud ja tehniliselt parema partneriga, kes igati kaasa aitab õpitava võtte sooritamisele (võtab vastava asendi ega avalda suurt vastupanu). Edasi harjutatakse võtet tehniliselt halvema ja jõuliselt nõrgema partneriga. Nii õpitakse võtte kiiret sooritamist.

Kui võtet õpitakse ainult võrdvõimelise või parema maadlejaga, kes ka ise maadleb täisjõuliselt, võib võtte ebaõnnestuda. Ja kui uustulnuka kõik katsed ja pingutused võtte teostamiseks ei anna vajalikke tulemusi, ei saa olla juttugi võtte äraõppimisest. Niisugustes tingimustes ei areneta tehniliselt edasi ja harjutaja kaotab usu oma võimeisse.

Kui võtet on juba hästi viimisteldud esimestes treeningumatšides, suurendatakse järk-järgult vastupanu võtte läbiviimisele ja lõpuks katsetatakse seda matšis võrdvõimelise vastasega.

Järgnedes toodud progressiivse treeningu eeskujule võidakse iga võtte selgeks õppida kuni automaatsuseni ja seda edukalt kasutada võistluste tingimustes.

Võtte õppimise meetodikas ei tarvitse sugugi kasutada võtte komplektset läbivõtmist, s. t. võtte õpetamist sää-

raselt, et kohe õpetatakse kaitse ja vastuvõtte samale võttele. Kaitse võttele on peaaegu alati lihtsam ja vähem tehniline võrreldes võtte endaga. Ja treeningumatsis on partneril siis väga kerge pareerida võtet.

Rööbiti ühe võtte õpetamisega asub treener järgmises tunnis uue võtte õpetamisele, mis soorituselt on analoogiline eelmisele, erinedes sellest ainult haaramise viisilt (lähteasendilt). Näiteks kõrvuti puusaheite õppimisega käest ja peast haaramisega võib asuda puusaheite õppimisele käest ja kerest haaramisega. Alles pärast seda, kui matil on omandatud kompleks võtteid, võib järgmise faasina asuda kaitse õppimisele nende vastu.

Maadlustehnika õppimist alustatagu võtetega parterris. Seda nõuavad järgmised asjaolud:

1) Võtete õppimine püstimaadluses on seotud heidete matile, mida aga ei saa pidada lubatavaks sel perioodil, millal harjutajad pole selleks kehaliselt küllaldaselt ette valmistatud ja mille tagajärjel võib tekkida vigastusi.

2) Püstimaadlus on tegelikult kaasakiskavam parterрмаadlusest. Kui enne õpitakse püstimaadlust, tundub parterрмаadlus harjutajaile vähem huvitavana.

Kõike seda ei tule siiski nii mõista, et enne püstimaadluse õppimisele asumist võetagu läbi kõik parterрмаadluse võtted. Võtete õppimisele püstiasendis asutakse vastavalt sellele, kuidas grupp on kehaliselt edasi arenenud. Enne kui asuda vabale maadlemisele võtete sooritamiseks, harrastatakse matil igasuguseid tavalisi maadlusharjutusi (vedamist, tõuklemist, mustlasmaadlust jne.).

Edaspidise õppematerjali läbivõtmisel õpitakse vahelduvalt võtteid püsti- ja parterрмаadluses.

## VABALT MAADLEMINE EHK TREENINGUMATŠID

Võtete õppimine treeningumatšides ei tohi õppeperioodi algstaadiumil kanda täispingutavat iseloomu. Peamine rõhk peab olema pandud võtte õigele sooritamisele. Alles sedamööda, kuidas on õpitud ja viimisteldud maadlustehnikat, võib treeningumatše pidada täisjõuga.

Esimeste treeningumatšide kestus ei tohi olla üle kahe minuti. Vastavalt kehalisele edasiarenemisele pikendatakse nende kestust järk-järgult.

Oma kujult jagunevad need treeningumatšid järgmiselt:

1. Parterrtreening, kus võetakse läbi võtted ja ühtlasi kaitsed ja vastuvõtted nende vastu ainult parterris.

2. Püstimaadluse treening, kus pärast võtte sooritamist harjutajad alustavad uuesti püstiasendist.

3. Treening, kus asendit ei määrata ette kindlaks, vaid kus treeningumatš koostatakse üksikuist maadlusvõtteist ja -momentidest.

4. Tehnikatreening, mis ei arene suure pingutusega, vaid kus partnerid võimaldavad teineteisel võtteid sooritada suuremat vastupanu avaldamata.

## MAADLUSTAKTIKA ÕPPIMISE JA ÜLDTREENINGU METOODIKA

Üheaegselt maadlustehnika õppimisega võetakse õppeplaanis läbi maadlustaktika, milleks on järgmised vahendid:

- a) vestlused ja võistluste külastamine;
- b) treeningumatšid kindlate ülesannetega;
- c) sõprusmatšid.

## A. Vestlused ja võistluste külastamine

Võistluste korras ja võistluste külastamise ajal toimub:

a) võistlusmäärustest tingitud taktiliste momentide arutelu;

b)) taktiliste momentide arutelu isiklike kogemuste ja nõukogude ja rajatagustelt parimailt meistreilt saadud eeskuju põhjal (kõike seda täiendatakse vastavate demon-stratsioonide ja praktilise näitamisega);

c) võistluste külastamisel tuleb harjutajate tähelepanu juhtida maadluse üksikmomentidele, näiteks oskusele mati ulatust kasutada jne.

## B. Treeningumatsid / kindlate ülesannetega

Treeningumatsid kindlaksmääratud ülesannetega lahendavad mitte ainult maadlustaktilisi momente, vaid viimistlevad ka tehnikat ja annavad praktilisi kogemusi.

Treeningumatše võib pidada järgmiste ülesannete andmisega:

a) teatud võtte sooritamine;

b) võistluste pidamine agressiivses stiilis;

c) matši pidamine kaitsepositsioonis (teatavate kindlaksmääratud kaitsevõtete praktiseerimine);

d) matši pidamine kindlaksmääratud tempos;

e) treening endast raskema partneriga;

f) treening endast kergema partneriga;

g) treening endast pikema partneriga;

h) treening endast lühema partneriga.

Kõike neid treeninguviise võib täiendada järgmiste lisa-ülesannetega:

- a) maadlusõpetaja treening harjutajaga;
- b) treening oskusele kasutada mati ulatust.

### C. Sõprusmatšid (õppevõistlused)

Sõprusmatšide ehk õppevõistluste põhiülesandeiks on:

- a) Kogu läbivõetud materjali kasutamine ja viimistlemine õppevõistluste tingimustes.
- b) Avastada maadlustaktilisi ja -tehnilisi puudusi harjutajate taktilises ja tehnilises ettevalmistuses.
- c) Lähendada algajaid maadlejaid ettevalmistuse olukorrale tõelisteks võitlusteks.

## TREENING

Uldtreeningusse kuuluvad peale maadlustehnika ja -taktika õppimise ja viimistlemise veel järgmised ülesanded:

1. Vereringvoolu- ja hingamisorganite tegevuse tõstmine ja organismi ettevalmistamine maksimaalselt ökonoomsele energiakulutusele hoolimata pingelisest lihaste tööst.

2. Lihaste ja luustiku-kõõluste aparatuuri täiustamine ja jõu ja liikuvuse arendamine.

3. Liigutuste koordineerimise täiustamine ja tehniliste oskuste (võtted, kaitse ja vastuvõtted) viimistlemine kuni automaatsuseni.

4. Tehniliste ja taktiliste oskuste edasiarendamine kooskõlas maadleja individuaalsete omadustega.

5. Moraalsete-tahteliste omaduste, nagu julgus, algatusvõime, otsustamisvõime ja võidutahe, kasvatamine.

Praktiliselt lahendatakse need ülesanded treeningutundides. Vahendeina nende ülesannete teostamiseks on mit-

mesugused võimlemis- ja sihtharjutused, võtete õppimine, treeningumatšid matil koos õpitud võtete kasutamisega jne. Kõige juures tuleb jälgida treeningu tervishoiulist üldrežiimi, milleks peab olema sisse seatud treeneri ja arsti järelevalve.

### III. Ettevalmistus võistlusteks

Põhivahendiks ettevalmistusel võistlusteks on treeningutund maadlusmatil.

15—20 päeva enne võistlusi tuleb katkestada tehnikatreening, et üle minna treeningule, mis oma intensiivsusest oleks lähedane võistluste tingimustele. Ja umbes 3—4 päeva enne võistluste algust tuleb üldse jätta treening matil, et võimaldada organismile täielikku puhkust energia kogumiseks eelseisvaiks võistlusteks.

Sihttreeningu perioodil algab tund kerge soojendusega, ülejäänud osa tunnist kuulub aga täielikult vabale maadlemisele, mille ülesandeks on maadlejale vajalike omaduste täiustamine ja maadlustehnika viimistlemine. Seejuures on üldosa tunnist ühine kogu grupile, treeningumatše ajale määratakse aga sõltuvalt harjutajate ettevalmistuse astmest.

Treeningumatšiks peab maadleja viimistlema neid kindlaid oskusi, mis vastavad tema individuaalseile iseärasustele ja mille varal ta tahab taotella edu.

#### Treeningu abivahendid

Ettevalmistusperioodil võistlusteks etendavad vormi saavutamiseks väga tähtsat osa õige päevarežiimi pidamine ja treeningu abivahendite kasutamine.

## Hommikune jalutuskäik

Igal hommikul sooritatakse jalutuskäik, mis mõjub väga hästi maadleja üldisele kehalisele seisukorrale.

Päevadel, mil peetakse ka matiharjutusi, kestab hommikune jalutuskäik 20—30 minutit, mille vältel sooritatakse vahelduseks kergeid sörke.

Matiharjutustest vabadel päevadel algab hommikune jalutuskäik harjutuste kompleksiga, mida sooritatakse n. ö. käigul, ja millele järgneb kiiret kõndi vahelduvalt sörkidega ja lühikeste (20—30) vahespurtidega. Jalutuskäigu üldkestuseks on mainitud päevadel 30—40 minutit.

## Saunastamine

Tugeva treeningu perioodil maadleja organism väsib vastavalt rohkem. Väsimuse kõrvaldamiseks kasutatakse saunas käimist.

Kuum saun mõjub hästi südamesüsteemi ja hingamisorganite tegevusele ja suurendab ainetevahetust organismis, sellega n. ö. taastades lihaste töötamisvõimet.

Saunastatakse kaks kuni kolm korda nädalas.

Kuuma sauna kasutamiseiga taastatakse mitte ainult lihaste töötamisvõime, vaid kõrge temperatuur soodustab ka vigastatud organite funktsioneerimise kiiremat taastamist, nagu on igasugused võimalikud kõõluste venitused jne.

## IV. Osavõtt võistlustest

Võistluste kalender on ette kindlaks määratud. Noortele on mõeldav osavõtt kooli meistrivõistlustest, matškohtamistest, linna või maakonna meistrivõistlustest ja

noortele korraldatavaist vabariiklikest või üleliidulistest meistrivõistlustest.

## V. Harjutused täiendavail spordialadel

Edu maadluses pole mõeldav teisi spordialasid harrastamata.

Väga tähtsaks maadlejale on hea hingamine ja vastupidavus. Kuid ainult maadluse harrastamine ei arenda neid omadusi vajalikul määral. Ses suhtes tuleb maadlejale abiks jooksu, ujumise ja suusatamise harrastamine.

Kui võimlemisharjutuste kompleks, tõsteharjutused, sprint, hüped ja heited võetakse maadlustunni ettevalmistavase ossa, siis praktilisteks harjutusteks suusatamises, ujumises ja kestusjooksus on õppeplaanis ette nähtud eri tunnid.

### 1. Suusatamine (16 tundi)

Siia kuuluvad igasuguste suusatamissammude, pöörete, mäkketõusmise ja mäestlaskumise viiside jne. õppimine.

Peale selle treenitakse 10 km suusatamist keskmise raskusega maastikul.

### 2. Kergejõustik (24 tundi)

Lühimaajooksud kiiruse arendamiseks. 1000 m jooks vastupidavuse arendamiseks. Kuni 3 km jooksu maastikul. Kaugus- ja kõrgushüpe sobivas stiilis. Granaadivise ja kuulitõuge. Takistusala läbimine.

### 3. Ujumine (10 tundi)

Ujuda mitteoskajaile algõpetus ujumises ja ujuda oskajaile nende ujumisstiili viimistlemine.

---

## METOODILISI JUHENDEID

### ÕPPEPERIOODIDE ÜLESANDED

Aastane õppeplaan jaguneb kolme perioodi: 1) ettevalmistav periood, 2) põhiperiood ja 3) üleminekuperiood.

Ettevalmistava perioodi ülesandeks on: a) kehaline üldettevalmistus ja b) maadlustehnika elementide õppimine.

Põhiperioodi ülesandeks on: a) psühho-füüsiliste ja moraalsete-tahteliste omaduste edasine viimistlemine; b) maadlustehnika ja maadlustaktiliste oskuste viimistlemine; c) osavõtt võistlustest.

Üleminekuperioodil toimub harjutuste koormatuse vähendamine ja siirdumine teiste spordialade harrastamisele.

### TÖÖ ORGANISEERIMINE

#### Maadlustund

Põhivormiks harjutuste läbiviimiseks on maadlustund. Vastavalt tavale koosneb selle skeem neljast osast:

- 1) Sissejuhatav osa.
- 2) Ettevalmistav osa.
- 3) Peaos.
- 4) Lõpetav osa.

Toome näitliku maadlustunni skeemi ettevalmistaval perioodil:

Sissejuhatava osa ülesandeks on tagada harjutajate valmisolek eelseisvaks tööks tunnis. Selleks on emotsionaalsuse tõstmine ja harjutajate rivistumine harjutusteks tunni ettevalmistavaks osaks.

Vahendina selleks kasutatakse rivi harjutusi, kõndi, kerget jooksu ja virgutusharjutusi.

Ettevalmistav osa peab tagama lihaste aparatuuri mitmekülgse läbitöötamise, arendades jõudu, kiirust, painduvust, koordineerimist ja hingamis- ja vereringvooluorganeid.

Selleks kasutatakse üldarendavaid ja erialast laadi võimlemisharjutusi vabaharjutuste ja vahenditega (käsi- küd, võimlemiskepid, topispallid) harjutuste kujul ja riist- võimlemist (latt, köis, varbsein, kang). Peale selle võetakse sellesse tunnisõnas sihtharjutustena kaela- (silla-) harjutusi.

Peaosa ülesandeks on maadlustehnika omandamine, maadlejale võistlustest osavõtuks vajalike psühho-füüsiliste omaduste arendamine ja treening.

Selleks kasutatakse lihtsaid maadlusviise, võtete, kaitse ja vastuvõtete õppimist ja treeningut, vaba maadlemist ja treeningumatšet matil.

---

---

Tutvuge brošüüriga

## KREEKA-ROOMA MAADLUS

*Kavad kehakultuurikollektiivide spordisektsioonidele*

---

---

Lõpetav osa peab tagama harjutajate organismi viimise suhteliselt rahulikusse seisundisse.

Selleks on aeglane kõnd ja lõdvendusharjutused. Perioodil, millal tunni kavasse võetakse vabalt maadlemist, sooritavad harjutajad pärast maadlemise lõpetamist selle osa tunnist igaüks omaette.

Algperioodil peab kõige harjutuste-küllasem olema tunni ettevalmistav osa, sest et kehaliselt veel mitte küllaldaselt kosunud algajaile on üldarendavad harjutused suureks kasuks ettevalmistumisel maadlustehnika omandamiseks.

Maadlustunni füsioloogilise koormatuse kõverik peab järk-järgult tõusma igas tunnis.

### **Treeneri ülesanded**

Treener on mitte ainult maadlustehniliseks juhatajaks, vaid ka kasvatajaks.

Treeneri juhendeid ja nõudeid peab kogu grupp täitma vastuvaidlematult.

Treener ise peab tunnis olema spordidressis ja kõigis suhtes alati olema kogu grupi eeskujuks.

Iga treeneri suurimaks eesmärgiks olgu kõrgeklassiliste maadlejate kasvatamine. Ta peab avastama iga maadleja individuaalsed jooned, et sel alusel leida tee maadleja parimaks edasiarendamiseks. Maadleja peab alati tundma, et treener kõigiti jälgib tema tööd ja edusamme.

Treeneri kohustustesse kuulub ka puhtuse eest jälgimine harjutuste paigas (matirii ees olgu puhas jne.). Tema ülesandeks on veel töö arveldus, milleks iga treener peab vastavat päevikut, millesse ta teeb märkusi iga maadleja treeningu ja edasiarenemise kohta.

Tundi ilmudes peab treeneril olema valmiskirjutatud tunnikonspekt ja täpne ajajaotus kogu tunni läbiviimise kohta, ka selle kohta, missugusel minutil mingi paar asub matile treeningumatsiks.

### Spordivigastuste vältimine

Iga liiki spordivigastuste põhjuseks maadlusharjutustel võivad olla treeneri puudulik metoodiline juhtimine ja ja samuti vajalike ettevalmistusabinõude puudumine.

Mitmesuguste võtete õpetamisel, mis on seotud heidetelega püstimaadluses, peab treener juhtima tähelepanu ka ettevaatusabinõudele ja maadleja endakindlustamisele, mille puudumine võiks põhjustada vigastusi.

Maadlemisele ei tohi lubada vähe ettevalmistatud harjutajaid. Ka partnerite suur kehakaalu vahe võib põhjustada vigastusi.

Sagedaseks põhjuseks maadlejate jalgade vigastamiseks on spetsiaalsete maadlussaabaste puudumine.

Samuti tuleb jälgida, et maadlusmatt oleks täiesti korras. Ei tohi olla vahesid mati üksikosade vahel, matiriie peab olema tõmmatud pinguli ja selle all ei tohi olla kõvu esemeid.

Treener jälgigu, et ei maadeldaks toorelt ja ebakorrektselt nii treeninguil kui ka võistlustel.

Eriliselt tuleb jälgida matiriide puhtuse järele, sest mustus võib põhjustada raskeid nahahaigusi, mis võivad nakatada ka teisi.

Mingisuguses nahahaiguses olevat maadlejat ei tohi mingil juhul lubada harjutustele.

Enne tunni koostamist peab treener arvestama, et selle kehaline koormatus vastaks harjutajate grupi võimeile ja vanusele, nii et peetav tund ei põhjustaks harjutajate üleväsimust.

### Töö arveldus

Maadlusosakonna õppetreeningu- ja sporditöö arveldamiseks peetakse:

a) raamatut, millesse päevade viisi kantakse osavõtt harjutustest;

b) treeneri päevikut, millesse treener kannab oma tähelepanekud iga üksiku maadleja kohta.

Päevikut peetakse vormi kohaselt, mille Üleliiduline Kehakultuuri- ja Spordikomitee on kinnitanud laste (noorte) spordikoolide jaoks.

---

# LISAD

## Lisa 1.

### MAADLEJATE KLASSIFIKATSIOON

NSV Liidu Ministrite Nõukogu juures asuva Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee käskkirjaga nr. 132 — 22. II 1947 on pandud kehtima uus juhend üleliidulise ühtse spordiklassifikatsiooni ja järgusportlaste normide kohta. Juhend on kehtiv 1. aprillist 1947. a. kuni 31. detsembrini 1950. a.

Peale muudatuste teistel spordailadel on muudetud klassifikatsiooni ja järgusportlaste norme ka maadluses — nii kreeka-rooma kui ka vabamaadluses, (ka sambo-vabamaadluses, mida aga Nõukogude Eestis pole seni harrastatud).

Sisse on seatud järgmised järgud:

- 1) meistersportlane;
- 2) I järgu sportlane;
- 3) II järgu sportlane;
- 4) III järgu sportlane;
- 5) noorte järgu sportlane.

Maadluses saab meistersportlase nimetuse see, kes üleliidulistel meistrivõistlustel on tulnud 1.—2. kohale või kes kaks aastat on oma kehakaalus olnud viie esimese hulgas vastavate aastate edetabelis või kes aasta vältel on saavutanud kolm võitu vastaval aastal meistersportlaste järku arvatud maadlejate üle.

Alamast järgust kõrgemasse järku viiakse maadleja siis, kui ta aasta vältel on saavutanud kaks võitu järgmisesse kõrgemasse järku kuuluvate maadlejate üle.

Vastava järgu sportlase nimetus loetakse säilitatuks siis, kui aasta vältel on saavutatud vähemalt üks võit oma järgu maadleja üle.

Arvesse ei tule võidud, mis on saavutatud vastase vigastumise või diskvalifitseerimise tagajärjel.

Kolmanda järgu sportlase nimetus antakse maadlejale, kes on tulnud võitjaks linna meistrivõistlustel noortele, tingimusel, et vastavas kehakaalus oli vähemalt 5 võistlejat. Võitja peab aasta jooksul sooritama vähemalt kümme ametlikku maadlusmatši.

Noorte järgu sportlase nimetus omistatakse algajale, kes ametlikel võistlustel noortele on tulnud võitjaks oma kehakaalus, ja tingimusel, et selles kehakaalus oli vähemalt neli võistlejat. Võitja peab aasta jooksul sooritama vähemalt kümme ametlikku maadlusmatši.

Järgusportlase nimetuse võib saada maadleja, kes on vähemalt 15-aastane ja kes on mõne kehakultuuriorganisatsiooni liige. Noorte järgu sportlase nimetuse saamiseks ei tohi olla üle 17 aasta vana, s. o. kuni 18-aastaseks saamiseni.

Meistersportlase ja I järgu sportlase nimetuse annab Üleliiduline Kehakultuuri- ja Spordikomitee liiduvabariikide ja Moskva ja Leningradi linnade kehakultuuri- ja spordikomiteede ettepanekul. II järgu sportlase nimetuse annab vastava liiduvabariigi kehakultuuri- ja spordikomitee alluvate kehakultuuri- ja spordikomiteede ettepanekul. III ja noorte järgu sportlase nimetuse annavad kehakultuuri- ja spordikomiteed, kes selleks on saanud loa vastava liiduvabariigi kehakultuuri- ja spordikomiteelt.

Tähtsaks tingimuseks järgusportlase nimetuse saamiseks on VTK kompleksi kõigi normide sooritamine. Noorte, III ja II järgu sportlase nimetuse saamiseks tuleb sooritada VTK kompleksi I astme ja I ja meistersportlase järgu normi saamiseks VTK II astme normid. Kuni 16-aastased (incl.) maadlejad võivad saada ükskõik misuguse järgu sportlase nimetuse OVTK normide täitmisel. Siirdumisel kõrgemasse vanuse kategooriasse antakse neile üheaastane tähtaeg järgule vastava VTK märgi sooritamiseks.

Maadlejad, kes aasta jooksul pole tõendanud oma kuuluvust vastava järgu sportlaste hulka, viiakse ühe järgu võrra madalamale. Noorte ja III järgu maadlejad, kes kahe aasta jooksul pole tõendanud oma kuuluvust vastavasse järku, langevad üldse välja järgusportlaste hulgast. Samuti langevad üldse välja need maadlejad, kes kolme aasta jooksul pole saanud osa võtta võistlustest. Kui nad aga hiljem tahavad uuesti osa võtta võistlustest, arvatakse nad üheks aastaks tingimusi ühe järgu võrra madalamasse järku.

Järgusportlane saab vastava rinnal kantava märgi, mis ei kuulu äravõtmisele ka siis, kui sportlane on välja langenud järgusportlaste hulgast või kui ta on arvatud ühe järgu võrra madalamasse järku.

*Lisa 2.*

## MAADLUSMATT JA VÕISTLUSPAIGA KÖR- RASTAMINE (SISSESEADMINE)

Mati mõõted peavad olema mitte vähem kui 6×6 m ja mitte rohkem kui 8×8 m; mati paksus olgu 10—15 sm. Matt peab olema tasane ja ühtlaselt ning küllaldaselt kõvasti täis topitud. Mati osad peavad tihedalt kokku minema ja need peavad olema hästi kinnitatud, et ühenduskohtades ei oleks lohke või mähke. Kui matt seatakse puuraami sisse, siis viimase ääred peavad kogu pikkuses olema kaetud nii, et maadlejal ei oleks vähematki võimalust enda vigastamiseks.

Matile tõmmatakse pinguli kate tihedast pehmest riidest ilma jämedate õmblusteta. Keset matti õmmeldakse peale ring, mille diameeter on 1 m ja ringi lindi laius on 10 sm.

Hügieenilisel otstarbel mati kate pestakse tingimata keevas vees või desinfitseeritakse.

Ümber mati seatakse ja selle külge kinnitatakse vigastusi vältiv pehme tee või võimlemismati-tüüpi madrats laiusega mitte alla 1 m ja paksusega mitte alla 5 sm. Madrats peab värvilt erinema mati kattest.

8×8 m suuruse mati puhul on maadlemiseks määratud osa (6×6) piiramiseks lubatud 5 sm laiune värviline lint. Sel juhul kaitsemadrats pole kohustuslik.

Matt peab olema paigutatud nii, et maadleja saaks teha silda ka siis, kui ta jalad on väljaspool matti.

Alus, millele matt seatakse, peab olema matist laiem igas suunas vähimalt  $2\frac{1}{2}$  m.

Mati ümbrus peab olema vaba igasugustest esemeist, mis võiksid maadlejaile tekitada vigastusi.

Mati asetamisel erilisele poodiumile ei tohi viimase kõrgus olla üle 1,5 m  $45^\circ$ -lise kallakuga iga külje suunas (ilma nurgatugedeta kõite abil).

*Lisa 3.*

## SANITAAR-HÜGIEENILISED TINGIMUSED

Sanitaar-hügieeniliste ja arstlike küsimuste lahendamiseks võistlusil määratakse korraldava organisatsiooni poolt arst (soovitavalt spetsialist kehakultuuri alal).

Enne võistluste algust on arst kohustatud kontrollima ruumide ja mati olukorda ja maadlejate arstitõendeid (tõendid peavad olema dateeritud mitte varem kui 5 päeva enne võistlusi).

Arst on kohustatud viibima kaalumisel. Maadleja haiglast olukorda tõendavate tundemärkide puhul vaatab arst ta läbi, kusjuures ta omab õiguse haige eemaldamiseks võistlustest osavõttust.

Sanitaar-hügieeniliste ja arstlike nõuete rikkumise puhul on arst kohustatud sellest informeerima peakohtunikku.

Vigastuste puhul võistluse ajal määrab arst, kas maadleja saab jätkata matši.

Maadlusvõistlused korraldatakse hästi ventileeritud ruumis õhu temperatuuri juures mitte alla  $+12^\circ\text{C}$  ja mitte üle  $+20^\circ\text{C}$  ja vabas õhus mitte üle  $+25^\circ\text{C}$ .

## MÄÄRUSED NOORTELE

### Alaealiste kategooria 14.—15. aastani

Alaealiste vanuse kindlaksmääramine toimub meetrika-väljavõtte või kooli poolt ametlikult kinnitatud tõendi alusel.

Ametlikule üleandmisele matšile peab olema lisatud tõend selle kohta, et osavõtja on regulaarselt tegelnud maadlemisega vähemalt 6 kuud ja on miinimumina sooritanud VTK kompleksi OVTK astme üldnormid.

Võistlusi alaealistele on lubatud eranditult sõprusmatšide kujul.

Kahe matši vahel peab alaealisel mööduma vähemalt 2 kuud.

Alla 40 kg kaaluvat alaealist ei lubata matšidele. Matšid on lubatud kõrvuti kehakaalude või gruppide maadlejate-alaealiste vahel, kui osavõtjate kehakaalu vahe ei ületa 2 kg.

Matši kestuse ülempiiriks alaealistele on 5 minutit ilma vaheajata.

Alaealiste matšidele lubatakse kohtunikke mitte allpool I kategooriat.

Noormeeste gruppi siirdunud alaealine alustab võistlemist algajate kategoorias.

Alaealiste võistlustel on keelatud järgmised võtted: tagantvöö püstiasendis, täisnelson ja küljelt haare ehk inglistangid parterris.

Ülejäänud osas toimub maadlus täiskasvanute määruste järgi.

## Noormeeste kategooria 16.—17. aastani

Noormehe vanuse kindlaksmääramine toimub passi, meetrikaväljavõtte või kooli poolt ametlikult kinnitatud tõendi alusel.

Maadlusvõistlustele lubatakse noormehi, kel on vähemalt 6-kuine staaž maadluse regulaarse harrastamise alal ja kes miinimumina on sooritanud VTK kompleksi OVTK astme normid täielikult või VTK I astme üldnormid.

Võistlused noormeestele tuleb läbi viia maksimaalselt kahe päevaga vaheajaga kahtede võistluste vahel mitte alla kaht kuud.

Ühe võistluspäeva vältel ei tohi noormees sooritada üle kolme matši. Seejuures peab vaheaeg esimese ja teise matši vahel olema vähemalt 30 min., teise ja kolmanda vahel vähemalt üks tund.

Matši kestuse ülempiiriks noormeestele on 10 minutit 1-minutilise vaheajaga pärast esimest 6 minutit.

Kui matši esimene pool pole selgitanud ühe maadleja paremust teise üle, maadlus jätkub vahelduva parterрмаadlusega à 2 min.

Alla 45 kg kaaluvat noormeest ei lubata võistlustele. Üksikud kohtamised (matšid) on lubatud kõrvuti keha-kaalude maadlejate-noormeeste vahel, kui nende keha-kaalu vahe ei ületa 3 kg.

Noormeeste võistlustel on keelatud küljelt haare ehk inglistangid.

Ülejäänud osas toimub maadlus täiskasvanute määruste järgi.

## UUED KEHAKAALUD

Vastavalt muudatustele rahvusvahelistes maadlusmäärustes on Üleliiduline Kehakultuuri- ja Spordikomitee teinud muudatuse ka meil kehtivais määrustes, võttes nii kreeka-roma kui ka vabamaadluses juurde kaheksa n d a n d a kehakaalu.

Uus kehakaalude jaotus on järgmine:

kärbeskaal . . . . .	kuni 52 kg
kukk-kaal . . . . .	52—57 „
sulgkaal . . . . .	57—62 „
kergekaal . . . . .	62—67 „
kergekeskkaal . . . . .	68—72 „
keskkaal . . . . .	73—79 „
poolraskekaal . . . . .	79—87 „
raskekaal . . . . .	üle 87 „

Endine kärbeskaal on nüüd muutunud kukk-kaaluks, nii et tegelikult on juurde loodud kehakaal päris kerge kehakaaluga maadlejaile. Ühtlasi on teistes kehakaaludes peale kahe raskema veidi muutunud kehakaalude piirid.

# SISUKORD

	Lk.
Eessõna . . . . .	3
Selgitavat kreeka-rooma maadluse osakonna õppe- plaani ja -materjali juurde . . . . .	5
Õppeplaani . . . . .	6
Õppematerjal . . . . .	10
Teooria . . . . .	10
1. Poliitiline kasvatus . . . . .	10
2. Kehakultuuriliikumine NSV Liidus . . . . .	10
3. Tervishoiu alused ja enesekontroll . . . . .	11
4. Traumatismi profülaktika . . . . .	12
5. Kreeka-rooma maadluse ajalooline ülevaade . . . . .	12
6. Treeningu ülesanded . . . . .	14
7. Tehnika ülesanded . . . . .	14
8. Maadlustaktika alused . . . . .	14
9. Võistlusmäärused . . . . .	15
Praktika . . . . .	16
I. Rivi-, üldarendavad ja sihtharjutused . . . . .	16
II. Maadlustehnika ja -taktika õppimine ja tree- ning . . . . .	20
III. Ettevalmistus võistlusteks . . . . .	31
IV. Osavõtt võistlustest . . . . .	32
. Harjutused täiendavalt spordialadel . . . . .	33
Metoodilisi juhendeid . . . . .	34
Lisad:	
1. Maadlejate klassifikatsioon . . . . .	39
2. Maadlusmatt ja maadluspaiga korrastamine (sisustamine) . . . . .	42
3. Sanitaar-hügieenilised tingimused . . . . .	43
4. Määrused noortele . . . . .	43
5. Uued kehakaalud . . . . .	46
Kasutatud kirjandus . . . . .	47

---

# KASUTATUD KIRJANDUS

1. Николаев и Эйберг. Борьба. Изд „Молодая Гвардия“, 1929 г.
  2. Н. Чионов. Борьба. ФиТ, 1936 г.
  3. Б. Чесноков. Борьба. фиТ, 1931 г.
  4. А. З. Катулин. Основные принципы обучения борьбе. Журнал „Теория и практика фк“, № 5, за 1937 г.
  5. Н. Н. Сорокин. Методика тренировки борца „Теория и практика фк“ №№ 11 и 12, за 1938 г.
  6. Катулин, Сорокин, Чионов и Шевченко. Методика обучения борьбе. „Теория и практика фк“ № 5, за 1938 г.
  7. Катулин, Сорокин, Чионов и Шевченко. Методика тренировки моста. „Теория и практика фк“ 8 за 1938 г.
  8. Г. В. Гончаров. Методика обучения и тренировка моста. „Теория и практика фк“, № 1, за 1939 г.
  9. Г. В. Гончаров и Н. Н. Сорокин. Борьба (французская). Пособие по изучению техники борьбы, ФиС, 1940 г.
  10. VTK kompleks. RK «Pedagoogiline Kirjandus», 1946.
  11. Võimlemise oskussõnad. RK «Pedagoogiline Kirjandus», 1945.
  12. Kreeka-rooma maadlus. Võistlusmäärused. RK «Pedagoogiline Kirjandus», 1946.
  13. Kreeka-rooma maadlus. Kavad kehakultuuri-kollektiivide spordiseksioonidele. RK «Pedagoogiline Kirjandus», 1947.
-