

TARTU RIIKLIK ÜLIKOOI

A. TÄHNAS

**MAADLUSE
ÕPETAMINE
JA
TREENING**

TARTU 1960

Archives.



1892
1893
1894
1895
1896
1897
1898
1899
1900
1901
1902
1903
1904
1905
1906
1907
1908
1909
1910
1911
1912
1913
1914
1915
1916
1917
1918
1919
1920
1921
1922
1923
1924
1925
1926
1927
1928
1929
1930
1931
1932
1933
1934
1935
1936
1937
1938
1939
1940
1941
1942
1943
1944
1945
1946
1947
1948
1949
1950
1951
1952
1953
1954
1955
1956
1957
1958
1959
1960
1961
1962
1963
1964
1965
1966
1967
1968
1969
1970
1971
1972
1973
1974
1975
1976
1977
1978
1979
1980
1981
1982
1983
1984
1985
1986
1987
1988
1989
1990
1991
1992
1993
1994
1995
1996
1997
1998
1999
2000
2001
2002
2003
2004
2005
2006
2007
2008
2009
2010
2011
2012
2013
2014
2015
2016
2017
2018
2019
2020
2021
2022
2023
2024
2025

A-233995

TARTU RIIKLIK ÜLIKOO
VEHKLEMISE JA POKSI KATEEDER

A. TÄHNAS

**MAADLUSE
ÕPETAMINE
JA
TREENING**

TARTU 1960

2

Tartu Riikliku Õlikooli
Reumatikogude
50635

Vastutav toimetaja E. Simson
Korrektor E. Oja

=====

TRÜ Rotaprint 1960. Trükipoognaid 3.
Tir. 1000 eks. MB 04937. Tell.nr. 395.

Hind rbl. 0.80

SAATEKS.

Viimastel aastatel on tunduvalt tõusnud maadluspordi massilisus ja spordimeisterlikkus nii meie vabariigis kui ka Tartu Riiklikus Ülikoolis.

See tingib ka senisest suurema kaadrite vajaduse treenerite ja eriti ühiskondlike instruktorite osas.

Seoses sellega, et maadluspordi alal on väga vähe eestikeelset kirjandust, on käesolev brošüür "Maadluse õpetamine ja treening" väga vajalik maadluspordi treeneritele ja ühiskondlikele instruktoritele ning abistavaks õppekirjanduseks TRÜ kehakultuuri osakonna üliõpilastele.

SISSEJUHATUS.

Maadlus on üks vähestest spordialadest, kus sportlase kogu tegevus on suunatud otseselt vastase vastupanu ületamisele. Maadluse õpetamise eesmärgiks on mitmesuguste võtete, kaitse- ja vastuvõtete omandamine, mis on vajalikud vastase üle võidu saavutamiseks. Koos tehniliste võtete õpetamisega peab toimuma ka tahteliste omaduste kasvatamine, mis kindlustab kiirema tehnika omandamise kui ka olemasolevate võtete oskusliku ärakasutamise maadlusvõistlustel. Enne, kui asuda õpetamise metoodika üksikasjalisele kirjeldamisele, on vaja tähelepanu juhtida õpetamise ja treeningu omavahelisele seosele. Kuna maadlussport asetab maadlejatele võrdlemisi suure füüsilise koormuse ja nõuab mitmekülgset väljaarenenud sportlasi, siis peab tehnika õppimisele kaasnema küllaldane keheline ettevalmistus, et tagada edukam maadlustehnika omandamine. Tähelepanekud on näidanud, et vastava jõu, painduvuse, kiiruse, julguse jne. puudumisel ei suuda noor maadlusvõtteid tehniliselt õigesti omandada. See on loomulik, kuna paljude võtete sooritamine osutub ülalmainitud omaduste puudumisel täiesti võimatuks, nagu parterist tõstevõtteid (rist- ja ta-

gantvõõ), püstimaadluses ülerinnaheitel jt.

Lähtudes ülaltoodust, on vajalik, et iga õpetaja-treener pööraks tõsiselt tähelepanu peale tehniliste võtete õpetamise nii moraalsete-tahteliste kui ka füüsiliste omaduste arendamisele. Paremaks mooduseks on teiste abistavate spordialade harrastamine ning vastavate üldarendavate harjutuste sisseviimine maadlustundidesse. Kuna VTK kompleks sisaldab kõiki põhilisi harjutusi, on temas ettenähtud nõuete sooritamise suureks abiks sportlase mitmekülgisel kehalisel ettevalmistusel. Sellepärast on vajalik VTK harjutuste sisselülitamine maadlustundidesse.

M A A D L U S E Õ P E T A M I S E M E T O O D I K A .

Igal maadlusõpetajal-treeneril on vajalik juhendada õpetamise pedagoogilistest põhiprintsiipidest, nagu teadlikkuse, aktiivsuse, näitlikkuse, süstemaatilise, jõukohasuse ja kindluse printsiibid, mille õige rakendamine tagab kiirema õppeprotsessi teostamise.

Teadlikkuse printsiip.

Õpetamise edukus sõltub suuresti osavõtjate teadlikust suhtumisest õppe-treeningtundidesse ja õpitava materjali teadlikust omandamisest. Teadliku suhtumise kasvatamiseks tuleb igal õpilasel püstitada kindel eesmärk või ülesanne, mille täitmine oleks talle jõukohane. Ülesanded võivad olla mitmesuguse iseloomuga, näiteks: teatud võtete grupi õppimine, esimestest võistlustest osavõtmine, järgu saavutamine, VTK normatiivide täitmine, endast tugevama partneri võitmine jne.

Teadlikkuse printsiip ei eelda mitte ainult esitatud ülesannete täitmist, vaid ka tegevuste lahtimõtestamist, õpitud maadlusvõtete rakendamist vastavalt võistlusolukorrale, ja oma vastava tegevusega võtte sooritamiseks sobiva momendi loomist.

Õpetamisel on vajalik iga harjutuse seletamine ja põhjendamine. Näidates ette võtet, peab selgitama selle tähtsust ja seost teiste maadlusvõtetega. Õpetades näiteks silda, tuleb seletada silla tähtsust maadlusvõtete sooritamisel ja kaitseolukordades.

Samuti on vajalik lihtsamate taktikaliste oskuste õpetamine, mida hiljem tingvõistluses tuleks rakendada. Maadleja, kes on õigesti aru saanud maadlusvõtetest ja nende õigest kasutamisest maadluse alatasa muutuvates olukordades, on suuteline võistlustel olemasolevat tehnikat ka erinevate stiilidega vastaste juures edukalt rakendada.

Sama suurt tähtsust omab ka abistavate harjutuste osatähtsuse selgitamine, kus tuleb ära näidata ka üksikute harjutuste toimevärtus. Ainult teadlik suhtumine maadlustehnika ja taktika omandamisse kui ka õigete meetodite kasutamine loob võimalused õppijate kiireks spordimeisterlikkuse kasvuks ja kõrgete spordiresuldaatide saavutamiseks.

Aktiivsuse printsiip.

Osavõtjate aktiivsus omab kogu maadluse õppeprotsessis ja hilisemas treeningtöös suurt tähtsust. Sellepärast on vajalik, et iga treener kasutaks kõiki võimalusi aktiivsuse kasvatamiseks oma õpilastes.

Iga õpetaja-treener teab, et maadlustunni organiseerimisest ja õigest ülesehitusest oleneb ka osavõtjate aktiivsus. Sellepärast tuleb tunnid alati hoolikalt ette valmistada ja alata huvipakkuvate harjutustega. Igas tunnis tuleb suurt tähelepanu pöörata tunni emotsionaalsusele ja jõukohasele koormusele. Ka aitab kaasa huvipakkuvate harjutuste võistluslik läbiviimine. Samuti on soovitatav paremate õpilaste kasutamine õpetaja abilistena nii tunni ettevalmistava osa läbiviimisel kui ka maadlusvõtete õpetamisel.

Õpilastele tuleb anda jõukohaseid ülesandeid, mille täitmist tuleb pidevalt jälgida, õpilasi vajaduse korral ka abistades. Selline kontroll õpetaja poolt sunnib õpilasi jälgima

oma vigu ja puudusi ning aktiveerib neid maadlusvõtete omandamisele.

Õpilaste aktiivsusele aitavad suuresti kaasa ka võistlused, mis peavad olema hästi ette valmistatud. Peale maadlusvõistluste on kasulik läbi viia võistlusi ka abistavatel aladel, nagu suusastamine, kergejõustik jne., mis aitavad kaasa maadleja üldkehalisele ettevalmistusele. Peale toimunud võistluste tuleb individuaalselt iga õpilase puudusi ja häid külgi esile tuua, koos kogu grupiga läbi arutada ja näidata vahendeid puuduste kõrvaldamiseks.

Näitlikkuse printsiip.

Maadlustehnika õpetamine pole võimalik ilma näitlike õppevahendeid kasutamata. Sellepärast on õppeedukuse huvides vajalik kõigi näitlike vormide kasutamine.

Eriti tähtis on see noorte juures, kes püüavad ka keerukamaid maadlusvõtteid järele teha. Seejuures on oluline, et igasugused näitlikud vahendid oleksid võimalikult täpsed ja võimaldaksid olulistest tehnika üksikdetailidest hästi aru saada.

Näitliku õpetamise peamisteks vormideks on:

- a) praktiline ettenäitamine,
- b) näitlike õppevahendite kasutamine,
- c) võistluste ja demonratsioonide jälgimine.

a) Praktiline ettenäitamine.

Et saada õpitavast harjutusest või maadlusvõttest õiget ettekujutust, tuleb sõnalise seletuse kõrval seda õpilastele ette näidata. See peab toimuma kas treeneri enda või mõne parema õpilase poolt. Ettenäitamine peab olema võimalikult täpne ja jälgitav kõigile õpilastele. Olenevalt maadlusvõtte keerukusest on vajalik seda teha nii normaalses kui ka aeglasemas tempos, juhtides tähelepanu üksikutele olulistele momentidele. Lihtsamaid võtteid võib ette näidata ka terviklikult, mis ei killusta võtte üldist struktuuri.

Seda, kas võtet ette näidata terviklikult või osade kaupa, peab treener ise otsustama, tuginedes oma teadmistele ja kogemustele.

b) Näitlikud õppevahendid.

Näitlike õppevahenditena leiavad kasutamist õppe-metoodilised plakatid, joonised, kinogrammid ja mitmesugune fotomaterjal. Väga hea on, kui saab samaks otstarbeks kasutada ka õppefilme, See kõik abistab suuresti maadlustreenerit antud võtte, kaitse või vastuvõtte õpetamisel. Eriti tähtis on fotode ja kinogrammide kasutamine, mis võimaldab õpilastel ka raskemalt omandatavatest võtetest õigesti aru saada. Fotodel olgu hästi esile toodud kõige olulisemad momendid, mis on vajalikud võtte laimatuks sooritamiseks, näiteks: ülerinnaheidete õppimise juures on vajalik esile tuua puusavöö tööd ja kõrget sillakaart, samuti ka jalgade kääritamist lõppasendi sissevõtmiseks. Kinogrammid ja fotod aitavad ka edasises õppimise käigus analüüsida võtte sooritamise tehnika õigsust.

c) Võistluste ja demonstratsioonide jälgimine.

Paremate maadlusmeistrite võistluste, demonstratsioonide ja treeningute jälgimine annab igale noorele maadlejale väärtuslikke tähelepanekuid tema tehnika kui ka taktika väljakujundamisel. Ka abistab see maadlejat enesekindluse ja julguse saavutamisel ja aitab määrata temale kõige sobivamat maadlusviisi. Soovitav on, et iga jälgitud võistlust, treeningut või demonstratsiooni arutataks üksikasjaliselt ja põhjalikult koos õpilaste ja treeneriga. Siin tuleb õpilaste tähelepanu juhtida olulistele teguritele, mis kindlustasid maadlejale võidud teiste üle. Ka tuleb arutada ja analüüsida kaotuse põhjust. Soovitav on seda teha kohe pärast võistlust, mil saadud muljed ja tähelepanekud on veel värskelt meeles.

Kuna näitlike õppevahendite osa maadluse õpetamisel on võrdlemisi olulise tähtsusega, tuleb kõigi nende vormide kasutamisele pöörata suurt tähelepanu.

On vajalik, et igal treeneril oleks keerukamatest tegevustest vastavad kinogrammid ja fotod, mida ta saaks kasuta-

da abistava materjalina.

Õpetamise süstemaatiliseuse printsiip.

Tänapäeva maadlustehnikas kasutatakse võrdlemisi palju mitmesuguseid võtteid, kaitse ja vastuvõtteid. Kuna need on sooritamise raskuselt üksteisest suuresti erinevad, nõuab nende õpetamine kindlat ja plaanipärast süsteemi. Selleks tuleb õppetöö hästi läbimõeldult planeerida.

Õige õppeplaani koostamisel tuleb arvestada kehalise üldettevalmistatuse astet, võtte sooritamise raskust ja seost teiste võtete, kaitse ja vastuvõtetega. Peab arvestama ka seda, et paljude võtete õpetamine osutub ilma eelneva kehalise ettevalmistuseta võrdlemisi raskeks, mis pikendab õppeprotsessi.

Sellepärast peab raskemalt sooritatavate võtete õpetamisele eelnema vajalike kehaliste omaduste arendamine kui ka vastavate liigutusvilumuste väljakujundamine. Nii ei saa edukalt õpetada ülerinnaheiteid ega sillast ülevedamisi, kui ei ole eelnevalt tähelepanu pööratud õigele sillakaarele, kaela- ja seljalihaste tugevdamisele ja sillaks vajalike liikumisvilumuste väljakujundamisele. Vastasel korral võivad kergesti tekkida spordivigastused.

Ülaltoodust lähtudes tuleb algajate õpetamist alustada neile üldkehalise ettevalmistuse teostamise ja lihtsamate võtete (mis ei ole seotud kukkumistega) õpetamisega. Soovitav on alustada partermaadlusega, millele järgneb partneri parterasendisse viimine, puusa- ja ülerinnaheited, ja lõpetada kombineeritud võtetega. Tuleb meeles pidada, et keerukamate tehniliste võtete õppimine on võimalik ainult üldise kehalise ettevalmistuse baasil. Süstemaatiliseuse printsiibi rakendamine pole võimalik õpilaste pideva osavõtuta õppe-treeningtundidest. See võimaldab tagada vajaliku järk-järgulisuse, mille kaudu tõuseb pidevalt õpilaste koormus ja arenevad kõik organite süsteemid, eeskätt hingamis- ja vereringe organite talitus.

Peale head eelsoojendust, tuleb tunni alul juba õpitud korrata ja järgnevalt alustada uute võtete õppimisega. Õpetamises tuleb tagada lihtsalt keerulisemale kulgemise põhimõtet ja arvestada nõuet, et iga järgmise tunni materjal oleks seoses eelmise omaga. Tunni algul õpitakse tehnikat, lõpul toimub õpitu rakendamine tegelikus maadluses jõu ja vastupidavuse arendamiseks. Tunnilt tunnile tuleb tõsta koormust.

Süsteemaatilisuse printsiip nõuab kõikide võtteelementide õppimist samas järjekorras, millises neid tegelikult tuleb sooritada. Neid õpitagu seoses eelmiste võtetega.

Kindluse printsiip.

Kindluse printsiip nõuab õppe-treeningulise protsessi kestel omandatud teadmiste, oskuste ja vilumuste kinnistamist. Kinnistamise tagatiseks on sagedane kordus. Korduste abil omandatud liigutusvilumusi suudab maadleja ka tegelikus võistluses vabalt kasutada. Maadlejal peab tekkima vastase tunnetamise vaist, arusaamine, millal see kavatseb sooritada ühte või teist võtet. Selline vaist tekib vaid paljukordse kordamise abil mitmesugustes eriolukordades. Õpitud tehnilisi võtteid tuleb kasutada süsteemaatiliselt ja selleks kõige sobival momendil. Siin aitab suuresti kaasa see, kui võtte õppimine toimub mittevastupaneval partneril.

Tehniliste võtete heal omandamisel muutuvad maadleja liigutused ökonoomseteks, täpseteks ja otstarbekateks ning tegelikul maadlusel suudetakse neid kasutada kindlalt ja osavalt. Võtete kindlaks omandamiseks on vajalik palju eelharjutusi sooritada maadluskotiga, eriti heidetes. Paljud meistersportlased sooritavad kotiga harjutusi kümneid kordi järjest.

Kindluse omandamiseks tuleb õpitud võtteid liita uute võtete õppimisega. Ühes tunnis pole soovitatav õppida üle ühe uue võtte, kaitse ja vastuvõtte. On otstarbekas õpetamist läbi viia nädalas ülepäeviti.

Kõik ülalkirjeldatud didaktilised printsiibid on tihe- dasti omavahel seoses ja igas tunnis tuleb õpetajal neid rööbiti rakendada.

ÕPETAMISE MEETODID.

Maadluse õpetamisel kasutatakse tervik- ja osameetodit, sõna- ja näitemetodit.

Tervikmeetodiga õpitakse lihtsamad võtted, nagu näiteks käte althaare, pooltangid, seljatahaminekud, parterisissetõmbed jne. Tervikmeetodi eeliseks on see, et ta ei killusta õpitava võtte üldist struktuuri. See on väga oluline, kuna maadlusvõtted viiakse läbi tervikliigutustena võimalikult kiires tempos. Puuduseks on, et ta ei võimalda küllaldast tähelepanu osutada tehnika üksikelementidele, mistõttu keerukama võtte õppimisel selle meetodi kasutamise juures võib esineda vale harjumuste väljakujunemist.

Osameetodiga õpitakse võtte üksikosadena, mis võimaldab peensusesni jälgida iga üksiku liigutuse õiget sooritamist. Üksikdetalle tuleb õppida selles järjekorras, milles toimub võtte tegelik sooritamine. Kuna maadluses on palju küllaltki keerulisi ja raskelt omandatavaid võtteid, mille sooritamisele peab kaasnema ka vastav kehaline ettevalmistus, siis leiab see meetod laialdast kasutamist. Tihti tuleb võtte üksikut osa küllaltki kaua harjutada, et asuda võtte õppimisele. Nii ei saa kohe õpetada heiteid üle silla, enne kui ei ole õpilastel omaseks saanud silda kukkumine püstasendist. Sellepärast tuleb mõne raskema elemendi õppimist alustada juba esimestest õppetundidest alates. Võtte raskemate elementide õppimiseks on soovitatav kasutada nii partneri kaasabi, abistamist ja julgustamist treeneri poolt kui ka heitekotte.

Kui võtte üksikelemendid on juba omandatud, lastakse õpilasel võtte sooritada terviklikult.

Sõnameetod. See meetod on iga võtte õppimisel suure tähtsusega. Võtet õpetama asudes peab treener kõigepealt teatama võtte nime, millele järgneb võtte ettenäitamine koos täiendava seletusega.

Seletamine olgu võrdlemisi konkreetne ja iseloomustagu täielikult võtte sooritamiseks vajalikke liigutusi. Vajalik on õpilaste tähelepanu juhtimine kõige olulisematele momen-

tidele. Väga hea on, kui õpetaja-treener on suuteline oma kogemuste varal ette nägema esinevaid võimalikke vigu, millele tuleb õpilaste tähelepanu juhtida juba enne võtte õppimisele asumist. Seepärast on oluline, et treener ise tunneks peensuseni maadlustehnikat ja valmistaks ennast iga tunni andmiseks korralikult ette.

Näitemeetod. Võtte näitamise eesmärgiks on anda õpilasele vajalikku kujutelma õpitavast võttest. Soovitav on, et treener ise võtte ette näitaks.

On lubatud võtete ettenäitamine ka mõne parema õpilase poolt, eriti juhtudel, kui õpetajal on ebamugav samaaegselt seletada ja näidata võtet või harjutust (näit. tagantvöö). Neil juhtudel on aga vajalik jälgida, et võtet sooritataks õigesti.

Näitamise juures peab valima koha sääraselt, et võtte oleks üheaegselt hästi nähtav kõigile õpilastele. Keerukat võtet näidatakse nii tervikuna kui ka osade kaupa, algul kiirres ja siis aeglases tempos. Mõnikord näidatakse võtet ette mitu korda õppimise perioodi vältel, et kõrvaldada õppimisel esinevaid vigu.

Õpitavaid võtteid peab ette näitama ka igasugustes taktikalistes maadlustingimustes selleks, et õpilased saaksid neid rakendada rünnaku ja vasturünnaku eesmärgil.

VÕTETE ÕPETAMINE.

Võtete õppimine toimub võtte kordamiste teel sihiga saavutada ühtlast ja tehniliselt õiget võtte sooritamist maksimaalse kiiruse juures. Mõningate võtete õppimine ei ole keeruline. Näit. partermaadluses "käte alt haare" ei nõua osade viisi õppimist, kuna ta tehniliselt ei ole raske. Selliste võtete äraõppimine seisneb mõningates kordamistes ja järkjärgulises kiiruse suurendamises. Kontravõtete ja kombinatsioonide õppimine on keerulisem, kuna siin seostatakse üksikud liigutused ühtseks tervikuks.

Võtte õppimisel on vajalik jälgida koostööd võtte sooritamise kiiruse ja liigutuse tehnilise külje vahel.

Õppimise alguses tuleb peatähelepanu pöörata liigutuse õigele sooritamisele. Seepärast tuleb õpilastel võtteid sooritada lasta algulaeglasel tempos ja ainult vastavalt omandamisele, pärast kiirendada nende sooritamist, viies selle normaalsele kiirusele (võistlusolukorrani).

Ainult ülesilla heidete juures kasutatakse heiteid kiiremas tempos, kuna selliste võtete aeglustatud sooritamine pidurdab nende õppimist ja põhjustab nende tehniliselt ebaõiget sooritamist.

Enne kui õppida mõnda keerukat võtet, on selleks vajalik teha spetsiaalseid ettevalmistavaid harjutusi, mis aitavad kaasa selle edukamale omandamisele. Edu oleneb sellest, kui võrd õpilased on ette valmistatud antud võtte sooritamiseks. Enesekindluse ja julguse kasvatamiseks peab jälgitama järk-järgulisust: algul tuleb õpetada lihtsamat võtet ja siis üle minna raskema võtte õppimisele. Paaris õpetamise juures peab õpetaja aitama sooritada seda või teist võtet, abistades ja julgustades õpilast. See kindlustab võtte õige sooritamise ja hoiab ära võimalikke vigastusi.

Igas tunnis on soovitatav õppida mitte üle ühe uue võtte. Tehniliste võtete omandamisel keerukate liigutuste juures tuleb algul selgeks õpetada põhilised elemendid ja hiljem asuda nende täiustamisele treeningus. Võtte õpetamisel tuleb luua selle sooritamiseks soodne asend partneri poolt, millele järgneb võtte õppimine aeglasel tempos, siis kiiruse suurendamisega kuni normaalseni. Iga võtte sooritamisel lubab partner algul võtte läbi viia vabalt, siis avaldab nõrka ja hiljem täit vastupanu. Õpetamist võib teostada kogu grupiga kas käskluse järgi või ilma. Käskluse ajal annab õpetaja selgitusi kogu grupile korraga, kuna selgitusi paaride kaupa antakse käskluseta.

Võtete kordamine.

Võtete kordamine on tehniliste vilumuste kindlaks ja püsivaks kujundamiseks oluline tegur. Võtteid ei tule korrata mehhaaniliselt, vaid seoses maadlejale tarvilike kehaliste ja moraalselt-tahteliste omaduste arendamisega. Võtte kordamisel tuleb arvestada ka õpilaste võimeid: ebajõukohaste võtete kordamisest pole kasu. Iga võtte kordamisel tuleb teda keerulisemaks muuta. Viimased võtted on aga meisterlikkuse aluseks. Võtteid, kaitseid ja vastuvõtteid tuleb korrata treeningutel, hiljem tegelikus maadluses mitmesuguste taktikaliste ülesannete lahendamisel. Korduste abil kujundatakse välja liigutuste automatism õpilase teadlikkuse pideval juhtimisel. Sellest arenebki teadlik suhtumine liigutuste sooritamisesse.

Võtete analüüs.

Võtete analüüsil ja hindamisel peab õpetaja pidevalt jälgima õpilase edu ja vigu. Eriti algajate juures tuleb õigeaegselt märgata ja parandada vigu: see õpetab õpilast mõistma omi ja kaasõpilaste puudusi. Seega tagatakse õpilaste initsiatiiv ja nende loominguiline võime. Vigade tekkimisel tuleb avastada nende põhjus ja lihtsaim kõrvaldamise viis. Kergemate vigade juures saab neid kõrvaldada täpsema sooritamise, raskemate juures aga tuleb alustada juba varemõpitud, et taastada õiget kujutlust liigutuste ahelikus. Vigu tekitab ka algajate liigne lihaspinge, mille vältimine nõuab lõdvestuste sissetoomist. Kogu grupil esinevad vead parandatakse korruga, kusjuures edasises õpetamises tuleb erilist tähelepanu pöörata mahajääjatele.

Liigutusvilumuste väljakujundamine.

Maadluse kogu tehniliste võtete õppimisel on vajalik õigete liigutusvilumuste omandamine, mis põhineb I.P. Pavlovi õpetusele kõrgemast närvitalitlusest.

Kõik liigutusvilumused on tahtelised, s.t. kesknärvikava poolt juhitud, mille aluseks on ajalise seose mehhanism. Liigutusvilumuse kujundamise oluliseks tingimuseks on õpitavast liigutusest õige kujutluse saamine. See kujutus saavutatakse nii sõna- kui ka näitemetodi abil. Alguses öeldakse võtte nimi, tema kuju, kiirus, suund, seos teiste liigutustega jne., sellele järgneb praktiline ettenäitamine. On vajalik liita sõna- ja näitemetod, mis aitab süvendada õpilase arusaamist õigest võtte sooritamise tehnikast.

Kõik liigutusvilumused on terviklikud ja keerukad tingitud refleksid, mis koosnevad paljudest jaatavatest ja eitamavatest momentidest maadlusvõtete õppimisel. Liigutuste osade omandamise kaudu tekib ajukoores dünaamiline stereotüüp; seal tekivad ärrituse ja pidurduse protsesside funktsionaalsed suhted, mis viivad närviprotsesside kindla süsteemi loomisele ajukoores. See tagabki õpitava liigutuse õige ja kindla omandamise.

On teada, et iga liigutusvilumuse areng läheb hiljem üle automatismiks, mida kontrollib ajukoore kineetiliste ja nägemise, kuulmise ning kompamise analüsaatorite kaudu. Kõige selle tulemusena tekib maadlejal partneri tunnetamisvõime, mis on alalise tähtsusega kaitse ja vastuvõtete sooritamisel. Selline mitmesuguste liigutusvilumuste omandamine ja nende kohandamine vastavalt vastase tegevusele on võimalik ajukoore plastilisuse tõttu, mis võimaldab omandada piiramatul arvul liigutusi ja neid järjest kujundada, ümber ehitada. Selle tõttu on võimalik ka vigade parandamine vastavalt õpetaja juhistele ja uute kombinatsioonide loomine juba õpitud liigutustes; viimane on maadlejal eriti tähtis, kuna sõltuvalt partneri vastupanust on vajalik kohaneda tema liigutuste iseloomuga nii rünnak- kui ka kaitsetegevustes.

Tingitud refleksid võivad ilma tingimatute reflekside toetuseta ja ilma kordamiseta kustuda, sellepärast tuleb neid järjest kinnistada kordamiste abil.

Maadlejale peavad tuttavad olema kõik võtted, ta peab neis orienteeruma. See saavutatakse kestva hästi planeeritud ja aastaringsest süvendatud treeninguga.

ÕPPETÖÖ PLANEERIMINE.

Maadluse õpetamine on plaanikindlalt teostatav õppesportlik töö, mis on suunatud sellele, et varustada õpilasi rakenduslike oskuste ja teadmistega maadlusest ning kindlustada nende mitmekülgset kehalist arengut.

Maadluse õpetamine toimub treenerite-instruktorite juhitud sellesks koostatud õppeplaani järgi. Õppeplaani peab olema oma sisult kasvatav ja arvestama pedagoogika põhinõudeid: lihtsalt keerulisele, kergelt raskemale ja tuntult tundmatule. Õppeplaani koostatud materjal jagatakse üksikuteks maadlustundideks selliselt, et harjutuste kasutamise valik ja õpetamise metoodiline järjekord oleksid õiged ja õpilaste võimetele vastavad. Õigest õppeplaani koostamisest ja selle rakendamisest oleneb maadlustehnika kiirem omandamine ja spordimeisterlikkuse kasv.

Õppeplaani koostamisel peab arvestama õpilaste vanust ja nende kehalist ettevalmistatust. Noorte ja algajate õppeplaanis tuleb peaaegu asetada nende mitmekülgsele kehalisele ettevalmistusele, mille baasil toimub maadlusvõtete õpetamine. Õppeplaani koostab maadlustreener või ühiskondlik instruktor ühe õppeaasta peale. Plaani koostamise aluseks peab olema kinnitatud õppeprogramm.

Õppeplaanis tuleb ette näha põhiline materjal, mis antud kalendriaasta jooksul tuleb läbi võtta.

Praktilise õppuse kõrval tuleb õppeplaani planeerida ka teoreetiline kursus: nõukogude kehakultuuriliikumisest, maadleja tervishoiust, maadlustehnika ja sportliku treeningu alusest, samuti ka võistlusmäärustest ja võistluste organiseerimisest. Nii teoreetiliste kui ka praktiliste tundide arv peab vastama riiklikule õppeprogrammile.

Põhilisi nõudeid maadlustunniks.

Maadlustehnika õpetamise organiseerimise põhivormiks on tund. Tund peab oma sisult kui ka vormilt olema hästi läbi-

mõeldud pedagoogiline protsess. Tunnis peab peardõhk asetatama kasvatuslikele momentidele, millele aitab kaasa tunni õige ülesehitus, harjutuste valik ja nende õige rakendamine. Tunni läbiviimine peab soodustama kollektiivsususe, seltsimehelikkuse moraali- ja patriotismitunde kasvatamist, samuti ka distsiplineerituse, teadlikkuse, otsustusvõime, julguse ja teiste omaduste arengut.

Ülalmainitud omaduste kasvule aitab suuresti kaasa õpetaja-treeneri isiksus kui ka harjutuskoha korrasolek. Sellepärast peab iga õpetaja-treener jälgima, et maadlusruum vastaks tervishoiulistele tingimustele oma puhtuse, soojuse, valgustuse ja teiste omaduste poolest. Tuleb jälgida, et maadlusruum oleks igakord hästi tuulutatud, matt ja mati ümbrus puhas, mati katteriie terve ja et mati osade vahel ei oleks vahesid. Samuti peab kontrollitama ka tunnis vajaliku inventari korrasolekut. Tunnis tuleb rõhku panna ka õpilaste riietusele (treeningdress, jalandud).

Iga tund tuleb läbi viia selleks koostatud vastava tunnikonspekti järgi, mis on väljavõte üldisest õppeplaanist.

Maadlustund peab vastama oma füsioloogiliselt koormuselt õppijate vanusele ja nende kehalisele ettevalmistusele arvestusega, et harjutajate vahel ei oleks liiga suuri kaalulisi erinevusi.

METOODILISI JUHISEID MAADLUSTEHNICA ÕPETAMISEKS.

Maadluse õpetamist on soovitatav alustada põhiasendite õpetamisest. Esimeses praktilises tunnis tuleb õpilasi tutvustada klassikalise maadluse põhiasenditega, algul püsti ja siis parteris. Tuleb selgitada püstiasendi põhilisi nõudeid nii pea, käte, kere kui ka jalgade suhtes. Peale õige asendi omandamise õpetatakse matil liikumist. Seda on soovitatav teha koos partneriga, kes püüab oma paarilist tasakaalust välja viia. Selline harjutamine tagab õige asendi kiirema omandamise.

Peale põhiasendite õppimist tuleb tutvustada silda ja lihtsamaid sillaharjutusi, samuti selgitada ka silla tähtsust nii maadlusvõtete sooritamisel kui ka kaitseolukordades. Juba

esimeses tunnis tuleb tähelepanu pöörata õigele käte seongule. Mingil juhul ei tohi lubada võtteid sooritada sõrmeongus, mis võimaldab vigastuste tekke ja vale harjumuste kinnistamist. Peale põhiasendite omandamist algab lihtsamate maadlusvõtete õpetamine parterasendis, kuna lihtsamad võtted ei ole seotud kukumisega. Peale käte althaarde, pooltangide ja nelsoni õppimist asutakse püstimaadluse võtete õppimisele. Tähtsuliselt alustatakse püstimaadluse võtetega juba 3-7 -ndast õppe-treeningtunnist. Esiialgu õpitakse selgeks puusaheide pea ja käe haardega. Selle õppimine peab toimuma osameetodil, et vältida vale harjumuste kujundamist ja võimalikke vigastusi. Kõigepealt tuleb omandada puusavöö vastasele allaviimise tehnika. Seda tuleb teha aeglaselt tempos ja alles siis, kui õpilased on õige puusavöö pöörde omandanud, võib sooritamise kiirust suurendada. Järgnevalt toimub sisejala sirutuse abil partneri heide matile. Siin peab jälgima, et enne heidetava matile kukumist puudutaks seda võtte sooritaja õlg ja põlv. Kui puusaheidete tehnika põhielemendid on omandatud, tuleb sama harjutust läbi viia liikumisel ilma partneri vastupanuta ja eelnevalt kokku leppides, kes sooritab heite. Hiljem võivad mõlemad õpilased sooritada heite, milleks neil tuleb leida sobiv moment, arvestades partneri kehahoiakut ja jalga-de asetust. Järgnevalt võib juba üle minna tegeliku treeningu juurde, kinnistades omandatud liikumisvõimuse tingvõistluses. Puusaheidete tehnika põhielementide õppimine vältab tavaliselt samuti 5 - 7 õppe-treeningtundi, mille järel asutakse ülerinnaheidete õpetamisele. Siin on treeneri osa juba palju vastutusrikkam, kuna õpilased kipuvad instinktiivselt käsi heite suunas vastu asetama. Seda tuleb kindlasti püüda vältida, muidu võib esineda tõsiseid sporditraumasid. Soovitav on, et ülerinnaheidete põhiline tehnika õpitaks ära heite-kottidega, millele järgneb heite sooritamine mittevastupaneva partneriga. Selleks tuleks ära kasutada parema kehalise ettevalmistusega maadlejaid, kes on omandanud vajaliku kukkumiste harjumuse ja sillatehnika.

Ülerinnaheidete sooritamist partneriga tuleb alustada

võttest "üleriinaheide kere ja käe haardega kaelalt". Selle võtte õppimise juures on olulise tähtsusega ka treeneri abistav osa, kes seisab heite sooritaja taga, kust ta püüab leevendada kukkumist.

Kui õpilased mainitud võtet juba vabalt sooritavad, toimub selle õpetamise edasine kulg samuti nagu puusaheidete juures.

Osa treenereid on arvamusel, et üleriinaheiteid ei tohi enne õpetama hakata, kui on omandatud täielikult puusaheited. Selline õpetamine pikendaks aga asjatult maadlustehnikas vajalike liikumisvilumuste väljakujundamist.

Seoses maadlejate koordinaatsiooni ning kiiruse arenguga toimub tõuke- ja tõmbevõtete õpetamine. Loomulikult tuleb kõiki võtete gruppe õpetada paralleelselt, et kindlustada nende kindel omandamine.

Kuigi siin toodud järjekord kindlustab kiiremini vajalike tehniliste vilumuste omandamise, peab meeles pidama, et õppida tuleb kõiki võtteid nii parter- kui püstimaadluses.

Kindlat järjekorda siin anda ei saa ja iga treener peab ise otsustama nii parter- kui ka püstimaadluse (siin mainimata jäänud) võtete õpetamise järjekorra.

Soovitav on partermaadluse kui ka püstimaadluse võtete õpetamist seostada. Nii näiteks kaasnevad klammerdamistele parteris püstimaadluses puusaheited, samuti ka üleriinaheidete õpetamisele parterist tõstevõtted, tagant ja ristvöö. Võtete õpetamisele aitab kaasa ka eelnevate harjutuste valik. Nii ei ole võimalik õpetada üleriinaheiteid, kui ei ole omandatud vajalikku sillatehnikat ega julgeta silda kukkuda.

Peale võtete omandamist tuleb need igas tunnis kinnistada tingvõistluse kaudu. Alguses tuleb tingvõistlusi läbi viia partermaadluses, kus ajaks oleks 3 - 4 minutit.

Peale selle võib tund-tunnilt tingvõistluse aega suurendada, täiendades seda lihtsamate püstimaadluse võtetega. Tingvõistluse aja suurendamises ei tohi toimuda liiga järske üleminekuid pikemale ajale. Loomulik on, kui järgnevas õppetreeningutunnis tingvõistluse või treeningu aeg pikeneb 30 se-

kundi kuni 1 minuti võrra.

Treener-õpetaja peab meeles pidama, et võtete õpetamisega ei kiirustataks. Parem õppida vähem ja kindlamini kui minna üle järgmise võtte juurde. Koos tehniliste võtete omandamisega toimub ka kaitsete ja vastuvõtete õppimine. Siin tuleb teada, et kõigepealt õpitakse vastuvõtted, ja kaitseid ei ole õige enne õpetada, kui võtte on juba kindlalt omandatud; vastasel korral takistab õpilane tihti teadmatult õpitava võtte harjutamist. Soovitav oleks alguses õpetada selliseid kaitseid, millest on kerge üle minna vastuvõtete sooritamisele. Õppimist soodustab ka õige partneri valik. On teada, et lühema kasvulisel maadlejal on raske sooritada pikakasvulisele partnerile ülerinnaheiteid, mistõttu tuleb sellist olukorda tundes vältida. Ka tuleb rangelt arvestada õpilaste kehakaalu. Kuna tehnika täiustamine toimub võtete kordamise teel, tuleb õpitut pidevalt korrata, juhtides õpilaste tähelepanu esinevatele puudustele tehnikas.

Õpetamise lahutamatuks osaks on esinevate vigade parandamine. Kui vead esinevad kõigil õpilastel või enamikul neist, tuleb võtet uuesti ette näidata, mis tagab selle õige ja kiirema omandamise. Väiksemaid vigu parandatakse iga õpilase juures eraldi, katkestamata tundi.

Pedagoogiliselt on õige, kui esmajärjekorras parandatakse suuremad ja olulisemad vead, kuna pisivigade parandamine toimub seoses tehnika täiustamisega. Et osata õigesti õpetada ja avastada põhilisi vigu, peab treener ise peensusteni valdama maadlustehnikat. Selleks peab iga treener ennast pidevalt täiendama, et suuta täita neid vastutusrikkaid ülesandeid, mis temale asetab noorte kasvatamine väärtuslikeks, igakülgsest arenenud Nõukogude kodanikeks ja sportlasteks, kes on suutelised edasi arendama maadlustehnikat ja kaitsma NSV Liidu spordiau.

TREENINGU METOODIKA .

Sportliku maadluse põhiülesanneteks on tervise tugevdamine ja kõrge spordimeisterlikkuse taseme saavutamine. Selle tagamiseks tuleb treeninguid kindlalt planeerida ja läbi viia pideva arstliku kontrolli all. Süstemaatilise kehaliste harjutustega tegelemise tagajärjel toimub organismis terve rida positiivseid muutusi, mis mõjuvad hästi maadleja tervislikule seisundile.

Treeningute kaudu saavutab maadleja ka vajalikud liikumisvilumused tehniliste võtete sooritamiseks. Regulaarse ja õigesti organiseeritud treeningu tagajärjel tugevnevad tugiaparaat ja lihased, tagatakse energiaallikate ökonoomsem kasutamine. Ühtlasi suureneb ka organismi võime luua nende allikate suuri tagavaraeid. Paraneb ka südame ja vereringe talitlus ning suureneb kopsude eluline maht. Kõige selle tulemusena suureneb organismi töövõime ja toimub kohanemine treeninguks suurema koormusega.

Treeningu tagajärjel paraneb liigutuste koordineerimine, lihaste ja ajatunne ning areneb vastusreaktsiooni kiirus, mis omab olulist tähtsust aktiivsel kaitsel ja vastuvõtete sooritamisel.

Tähtsaks treeningu ülesandeks on tahteliste ja moraalse-omaduste arendamine. Maadlejates tuleb kasvatada aktiivsust, julgust, otsustavust, püsivust, vastupidavust, viisakust, distsiplineeritust, kollektivismi ja võidutahet.

Suurt tähelepanu nii õppe- kui ka treeningtöös tuleb pöörata patriotismi ja kollektivismi kasvatamisele. Nõukogude patriotism peab ilmema töös, treeningul ja sportlikel võistlustel ning innustama maadlejaid oma spordimeisterlikkuse taseme kui ka töövõime tõstmisele.

TREENINGU MEETODID.

Kasutades mitmesuguseid maadlusvõtteid vastase üle võidu saavutamiseks, tuleb maadlejatel ületada vastase vastupanu. Selleks ei piisa ainult tehnikast. Peab omatama jõudu, kiirust, vastupidavust ja osavust. Maadlejal tuleb kasutada tehnilisi võtteid, mille sooritamiseks ta peab omama painduvust ja koordinatsiooni. Et saada heaks maadlejaks, tuleb füüsiliste ja moraalsete-tahteliste omaduste kõrval suurt tähelepanu pöörata tehnika ja taktika täiustamisele. Maadleja taktikaline täiustamine peab toimuma koos tehniliste võtete õpetamisega igas treeningutunnis. Selleks on vajalik, et treeninguid vastavalt treeningutundide põhieesmärkidele viidaks läbi mitmesuguste erimeetodite rakendamisega. Kuigi igal meetodil on oma kindel põhiülesanne, kaasneb sellele ka teiste maadlejate vajalike omaduste väljaarendamine. Tehniliste võtete viimistlemiseks on soovitatav kasutada mitmesuguseid treeningumeetodeid.

Tingmeetod.

Kuigi maadleja on suuteline õpitud kaitse- või vastuvõtet edukalt sooritama mittevastupaneva partneriga, võib siiski tekkida raskusi selle sooritamisel võistlusolukorras. Et anda maadlejale vajalikke vilumusi õpitu edukaks rakendamiseks ka võistlusolukorras, tuleb kasutada tingmeetodit.

Selleks antakse maadlejale ülesanne sooritada tegelikus treeningus ainult treeneri poolt ettenähtud võtet, kaitse või vastuvõtet. Antud ülesande täitmiseks peab treeniv maadleja oma tegevusega looma kõige soodsama asendi antud võtte sooritamiseks. See kindlustabki maadleja meisterlikkuse ja loob eeldused tehnika õigeks rakendamiseks maadlusvõistlustel.

Olenevalt maadlejate treenitusastmest ja oskusest tuleb õigesti valida treeningupartnereid. Algajale on soovitatav valida tehnikat vähem valdav, kogenenumale aga hea tehnilise ettevalmistusega treeningupartner. Võib ka mõlemale maadle-

jale anda erinevad ülesanded, mis võimaldab viimistleda kaitsete ja vastuvõtete tehnikat. Näiteks saab üks maadlejatest ülesandeks treeningus läbi viia puusa-, teine ülerinnaheitelid jne.

Ka võib treeninguid läbi viia partnerite vahetusega, mis võimaldab tehnika rakendamisoskust harjutada erinevate seisakutega maadlejate juures. Nagu näeme, ei arenda selle meetodi kasutamine mitte ainult võtete tehnikat, vaid aitab kindlustada ka maadleja parema taktikalise ettevalmistuse.

Progressiivmeetod.

Kiiruse ja vastupidavuse arendamiseks kasutatakse ka progressiivmeetodit, mis aitab kaasa maadlejate töövõime tõstmisele. Seda meetodit kasutatakse põhiliselt noorte ja algajate juures, kelle puhul ei tohi rakendada ajalisel suuri koormusi. Kui algajate juures treeningut läbi viiakse alul kahe kuni nelja minuti ulatuses, siis edaspidi tuleb treeningu aega pidevalt suurendada. Loomulikult ei tohi olla siin, eriti noorte juures, liiga järske üleminekuid pikemale treeningu ajale. Tuleb nõuda, et matšid viidaks läbi ettenähtud aja raames kiiretempoliselt. Lõpptulemuseks on kiiretempolise matši läbiviimine normaalaja jooksul.

Intervallmeetod.

Tihti esineb maadlusvõistlustel olukordi, kus üks maadleja saavutab matši alguses mitmepunktilise edumas oma vastase ees, millest hoolimata ta saab kaotuse osaliseks. See tuleb sellest, et maadleja ei oska või ei suuda vähese vastupidavuse juures aktiivset kaitset rakendada oma edumaad säilitada. Tavaliselt esineb see veel vähe kogunud maadlejate juures. Sellise puuduse kõrvaldamiseks tuleb treeningus kasutada vahelduvat meetodit.

Selle alusel tuleb treeningumatšid läbi viia ilma puhkeajata, kord kiires, kord aeglases tempos aktiivse kaitse kasutamiseega. Treeningu alguses antakse maadlejatele ajalisel

kindlad ülesanded, mida võib igas järgnevas treeningus varieerida, et ära hoida vale harjumuste väljakujunemist. Nii näiteks peavad algpüstimaadluse juures kas üks või mõlemad maadlejad arendama kiiretempolist maadlust kahe minuti jooksul, järgneva kahe minuti jooksul on üks maadleja kas kaitse olukorras või maadleb keskmise intensiivsusega, kuna teine samal ajal üritab võtete sooritamist. Edasises maadluses vahetuvad tegevused. Ülesanded võivad ajalisel olla väga mitmesugused, mis oleneb maadlejate treenitusest ja treengutunni ülesannetest. See treeningumeetod võimaldab maadlejatel end taktikaliselt täiustada. Ühtlasi arendab ta ka kiirust ja vastupidavust.

Kuna selle meetodi juures tuleb treeningu eelnevalt planeerida, on soovitatav seda teha alljärgnevalt:

Kuusik, E. Püstimaadlus	2	2	parterm.	2	2	püsti	2
Tamm, T.	"	"	"	"	"	"	"

Siinjuures tähendaks aega määravale numbrile tõmmatud pealmine kriips rünnaktegevust, number ilma vastava märgita maadlust normaalses tempos ja allatõmmatud kriips - aktiivset kaitset. Selliselt treeninguid planeerides teab treener ka, kuidas oli eelmine tund läbi viidud ja võib järgmisi treeninguid, vastavalt vajadusele, erinevalt üles ehitada.

Kordusmeetod.

See treeningumeetod arendab maadlejatel ajatunnet. Selleks viiakse treeningud läbi vastavalt võistlusmäärustes ettenähtud aja jooksul tunni ulatuses. Matsid viiakse läbi kiires tempos, kusjuures aega enne püsti ega partermaadluse lõppu maadlejatele ei teatata. Treeningus peavad maadlejad ise vastavalt oma kehalise ettevalmistuse astmele oskama oma jõudu ja vastupidavust planeerida. Olenevalt treeningu ülesehitusest soodustab see meetod ka kiiruse ja vastupidavuse arendamist.

Kontrollmeetod.

Kontrollmeetod võimaldab määrata maadlejate treenituse astet. Seda kasutatakse peamiselt võistluseelse treeningu lõpul, mil võistlusteni on jäänud veel umbes kaks nädalat aega. Treenituse kontrolli teostamiseks viiakse järjest läbi treeninguid normaalaja ulatuses nii hommikul kui ka õhtul kahe päeva jooksul. Kui see pole võimalik, siis tehakse seda ühes treeningutunnis, kusjuures esimene matš oleks alla normaalaja ja teine normaalaja piires. See võimaldab treeneril leida kitsaskohti ja puudusi maadleja ettevalmistuses võistlusteks ja anda talle veel vastavaid meetoodilisi kui ka taktikalisi juhiseid.

MAADLEJA TÖOVÕIME TÕSTMINE.

Iga maadleja peab teadma, et ainult matitreening ei kindlusta kõigi vajalike võimete kasvu ega arenda jõudu, kiirust, vastupidavust, painduvust, osavust ja teisi vajalikke omadusi. Selleks tuleb paralleelselt treeningutega arendada ülalmainitud võimeid.

Jõu arendamine.

Kuigi mõningate maadlejate ja isegi treenerite poolt on põnikord alahinnatud jõu osatähtsust, tuleb lugeda jõudu üheks tähtsamaks omaduseks, mis on vajalik kõrgete sportlike tulemuste saavutamiseks. Sellepärast peab kõrvuti maadlustehnika omandamisega igati arendatama ka kehalist jõudu.

Lihaskõhkus on lihaste võime ületada vastupanu, mis ilmneb kas suuremal või väikeamal määral igas liigutuses. Tihti arvatakse, et lihaskõhkus suurenemise põhinõitajaks on treeniva lihase mahu suurenemine. Kuigi see eraldab sportlikult treenitud inimest mittesportlasest, ei määra lihaste maht alati jõu suurust. Nii näeme, et tõstjail on tavaliselt alati suuremad lihased kui maadlejail, kuid suhteliselt pole nad suu-

telised pikemaajaliste pingutuste korral maadlejatega võist-
lema. See tuleb sellest, et tõstjad vajavad lühiajalise kest-
vusega maksimaalset lihaspinget, kuna maadlejatel omab jõud
otsustavat tähtsust vaid koos vastupidavusega. Sellepärast on-
gi maadlejate lihased pikad ja saledad, tõstjatel lühemad ja
jämedamad. Jõuharjutuste valikul tuleb arvestada, et maadle-
jal on vajalik tugevdada kõigi keha lihaste jõudu. Jõu aren-
damise eesmärgil tuleks kasutada alljärgnevat harjutusi:

1. Harjutused vahenditeta. Siia kuuluvad käte kõverda-
mine ja sirutamine tugilamangus, kahepuudase sangpommi tõst-
mine kaelalihaste tugevdamiseks, harjutused sillas üksi ja
partneri istumisel sillale, partneri tõstmine tagantvööst ku-
ni täieliku jalgade väljasirutuseni, partneri tõstmine rist-
vöö haardega ja pööre rinnal, allaisted (kükid) õlgadel
istuva partneriga, mitmesugused akrobaatilise iseloomuga jõu-
harjutused: lihtsad maadlusviisid jne.

2. Harjutused tõstekangi, käsikute ja sangpommidega.
Tõstekangiga võiksid maadlejad teha klassikalisi tõsteharju-
tusi, nagu rebimine ühe ja kahe käega, kangi rinnalevõtmine
ja tõukamine ning vähesel määral surumist ühe ja kahe käega,
kere pöördepainutused õlgadel asetseva kangiga, painutused
õlgadel asetseva kangiga, painutused ette, kükid jne. Sang-
pommidega võiks teha samu harjutusi mis kangil, kuid lisaks
neile: pommi keerutamist ümber pea ühe ja kahe käega, pom-
mi tõstmise rinnani ja sirgetele kätele mitmesugustes asen-
dites, nagu põlvituses, sillas jne. Heaks harjutuseks on ka
pommi käest kätte pildumine ja andmine, kuuli tõstmine sõr-
mede jõuga, kuulidega mängimine ühe ja kahe käega, jne. Pea-
le ülalmainitu võib treener valida rida mitmesuguseid harju-
tusi oma äranägemise järgi, olenevalt kohalikest tingimustest
ja olemasolevast spordi-inventarist.

Pärast jõuharjutuste sooritamist tuleb tingimata teha
veel lõdvestusharjutusi.

Kiiruse arendamine.

Maadleja spordimeisterlikkuse taseme tõstmisel omab es-

majärgulist tähtsust kiiruse arendamine. Kiirust tuleb arendada esmajärjekorras noorte juures, kus ta kasv on efektiivsem. Kuna aga kiirus on küllaltki tihedalt seotud jõuga, peab mõlema omaduse areng toimuma paralleelselt. Kiirus areneb palju aeglasemalt kui jõud ja vastupidavus, sellepärast tuleb kiiruse arendamisele pöörata esmajärgulist tähelepanu. Kiiruseharjutused, võrreldes jõu- ja vastupidavuse harjutustega, ei ole seotud suure energiakuluga, mistõttu neid võib sisse lülitada igasse treeningutundi. Soovitav on kiiruseharjutusi teha enne jõu- ja vastupidavuse harjutusi, mil harjutaja ei ole väsinud.

Kiirust tuleb arendada nii maadluse õppe-treeningutundides kui ka abistavate spordialadega.

Treeningutundidesse tuleb sisse lülitada kaugus ja kõrgushüpe, hüpped üle partneri ja etteasetatud heitekottide. Mitmesuguseid harjutusi võib sooritada ka topispallidega, muutes viskeasendeid ja sooritades harjutusi kiirusele. Maadlusruumis on võimalik läbi viia ka mitmesuguseid akrobaatilisi harjutusi ja heiteid treeningkotiga. Kõik need harjutused võimaldavad arendada kiirust. Tuleb rõhutada ka spetsiaalseid maadlusharjutusi, nagu jooks sillas ümber pea, kiire puusa allaviimine ja tagasipööramine lähteasendisse jne.

Soovitada tuleb veel kiiruseharjutusi seoses tehnika viimistlemisega. Näiteks üks maadleja püüab võimalikult kiiresti sooritada puusaheidet, kuna partner puusade allaviimise momendil taotleb ülerinnaheite sooritamist. See moodus võimaldab kiiruseharjutusi seostada tehnika õppimisega.

Peale ülalmainitud harjutuste, mis sooritatakse maadlusruumis, võib veel läbi viia võrk- ja korvpallimänge, jookse 30 - 100 m kiirusele, granaadi-, ketta- ja odaheidet ja viskeid.

Vastupidavuse arendamine.

Võistlused asetavad maadlejatele võrdlemisi suure ja ajaliselt kestva füüsilise koormuse. Et saavutada võistlustel

võite teiste maadlejate üle, peab olema vastupidav. Tihti kaotab maadleja võidetava matši vastupidavuse puudumisel. Maadleja vastupidavust võib jaotada üldiseks ja spetsiaalseks. Nagu teame, on üldisest vastupidavusest paremate maadlejate üle võidu saavutamiseks vähe. Selleks on vajalik omada spetsiaalset vastupidavust, et suuta kogu võistluse kestel arendada kiiretempolist ja rünnakurohket maadlust. Vastupidavuse arendamiseks on vaja treeningutesse sisse lülitada abistavaid spordialasid, nagu kergejõustikku, suusatamist, korv- ja võrkpallimänge jne. Tuleb teha vahelduva tempoga murdmaajooksu (2-5 km), milleks valida nii pehmet kui ka mägist maastikku. Vastupidavuse tõstmisele aitavad kaasa ka mitmesugused jõuharjutused, mis sooritatakse kiires tempos võimalikult pikema aja kestel. Siia kuuluvad harjutused hüppisaga, topispalliga ja teiste vahenditega.

Peale nn. abistavate spordialade kasutatakse vastupidavuse arendamiseks nii intervall-, vahelduvat kui ka progressiivset treeningumeetodit. Ka võib edukalt kasutada treeninguid mitme partneriga, kusjuures kolme- kuni nelja-minutilise maadluse järel jätkatakse treeningut järgmise, täiesti puhunud partneriga kuni normaalse treeningu aja lõpuni. Oma füüsiliste võimete tõstmisel peab iga maadleja meeles pidama, et ühegi füüsilise omaduse arendamine ei tohi toimuda isoleeritult. Kuigi pearõhk tuleb asetada sellele, milles on puudusi, peab toimuma ka teiste kehaliste võimete arendamine.

Painduvuse arendamine.

Võimet sooritada liigutusi liigestes maksimaalse amplituudiga nimetatakse painduvuseks. Painduvus on väga oluline komponent enamiku maadlusvõtete sooritamisel. Maadleja, kes ei oma küllaldast painduvust, ei või sooritada heiteid üle rinna jne.

Praktika on näidanud, et head painduvust omavad maadlejad on palju võteterikkamad kui vähema painduvusega maadlejad. Painduvust tuleb süstemaatiliselt arendada kõigepealt maad-

luse treeningutundides. Kuigi maadlejal on vajalik omada head üldist painduvust, tuleks siiski suuremat rõhku panna kaela-, öla- ja puusavöö painduvuse arendamisele.

Selleks tuleb teha sillaharjutusi, tõusu kaarsilda jne., pöördeid sillast, sillast püstitõusmisi, heiteid üle silla jne. Ka võib painduvusharjutusi ühendada jõuharjutustega, nagu näiteks sangpommi keerutamist oma pea ja vöö ümber nii seistes kui ka põlvitusasendis ölavöö liikuvuse arendamiseks jne. Selliseid harjutusi tuleb teha igas treeningutunnis. Peale selle on vajalik teostada harjutusi lihaste venitamiseks kõigile kehaosadele. Toome mõned näited: 1) kere ringitamine püstiasendis, käed konksseongus pea kohal; 2) seistes ühel jalal teise jala hooglemised ette-taha, kõrvale; 3) harkseisus ja ettepainutatud kerega ülakeha pöördpainutused kõrvale, pihupesa puudutusega vastaspoolse jala varbale; 4) painutused lamades kaaslase abiga. Teine istub ölavööil ja, haarates all kõhulilamangus oleval partneril reitest, tõstab neid üles. Taolisi harjutusi mitmesugustes asendites on palju ja neid võib igaüks sooritada vastavalt oma leidlikkusele ja vajadustele.

Osavuse arendamine.

Osavuse all tuleb mõista maadleja oskust kasutada treeningul ja võistlustel oma füüsilisi omadusi kui ka tehnilist oskust kõige sobivamatel momentidel, et vastase üle võitu saavutada kiiresti ja väikseima energiakuluga.

Maadlejates hakatakse osavust arendama juba esimeste võtete õpetamisest alates. Selleks lülitatakse treeningu- kui ka õppetundidesse eisse kõrgus- ja kaugushüppeid hooga, vaheldumisi nii parema kui ka vasaku jala äratõukega, samuti mitmesuguseid akrobaatilisi harjutusi ja mängu pallidega ja ilma, nagu üksteise püüdmine, kukevõistlus jne.

Eriti hästi areneb osavus sellistes treeningmatšides, kus eesmärgiks ei ole võidu saavutamine, vaid võistlus toimub suurema arvu tehniliste võtete sooritamisele.

Siin aitab kaasa ka selliste treeningute läbiviimine osa-

lise vastupanuga, mis võimaldab rohkearvulist võtete sooritamist kui ka väljatulekut rasketest olukordadest.

Et osavus pidevalt areneks, tuleb järjest harjutuste sooritamise tingimusi mitmekesistada.

Sporditehniliste vilumuste täiustamine.

Maadluse treeningu protsessis korratakse pidevalt juba õpitud võtteid, kaitse- ja vastuvõtteid. Soovitav on seda teha vaheldumisi erinevate partneritega, kuna sellega õpitakse võtteid sooritama erinevatest seisakute ja kaitseolukordadest. Omistades suurt tähelepanu maadlustehnika täiustamisele, on tarvilik varem mainitud tingvõistluste läbiviimine treeningus erinevate partneritega. Vastaste saamiseks võib treeningupartneriteks kasutada üks kaal kergemaid kui ka raskemaid maadlejaid, samuti ka erineva ettevalmistusastmega maadlejaid. Selline treening kindlustab õpitud võtete kinnistamise kõige paremini. Õpitu rakendamise kõrval on vajalik pidevalt juurde õppida uusi võtteid, kaitse- ja vastuvõtteid kui ka sooritamise üksikelemente. See on väga oluline, kuna õppeprotsessis pole suudetud vähese füüsilise ja tehnilise ettevalmistuse tõttu neid täiuslikult omandada. Oma sporditehniliste vilumuste täiustamine peab toimuma pidevalt, nii kaua kui maadleja treenib ja esineb sportlikel võistlustel.

Lõdvestusharjutused.

Kuigi õpikutes lõdvestusharjutusi on väga vähe käsitletud, omavad nad maadleja treeningus võrdlemisi tähtsat kohta. Teame, et pingevaba lihas on suuteline kiiremini liigutust sooritama. Lõdvendusel on küllaltki suur tähtsus haarete teostamisel, seetõttu valitsebki maadlejate hulgas arvamine, et head maadlejat tunneb lõtvadest lihastest. Maadlusvõistlustel on vajalik teostada võimalikult kiiresti ja küllaltki suure pingutusega mitmesuguseid heiteid ja võtete kombinatsioone. Et oskuslikult kasutada oma jõuvarusid, on vajalik

osata matsi kestel neid lihaseid lõdvestada, mis ei võta momendil liigutuste sooritamisest osa. Seda tuleb eelnevalt treeningus harjutada. Treeningutundides peab tingimata läbi viima lõdvestusi iga raskema ja suurt energiakulu nõudva harjutuse järel. Nii näiteks peab jalgade korduva kükkimise teostamise järel kindlasti läbi viima jalalihaste lõdvestusi jne. Samuti ei tohi maadlustreeningut lõpetada ilma rahustavate harjutusteta.

Tahteliste omaduste arendamine.

Heaks maadlejaks väljakujunemiseks on vähe tublidest kehalistest omadustest ja viimistletud tehnikast. Selleks on vaja omada tugevat tahtet ja usku oma võimetesse. Teatavasti pole ükski sportlane saavutanud kõrget spordimeisterlikkust ilma tugeva treeninguta, milleks on tihtigi olnud vajalik ületada esile kerkivaid raskusi. Nii sai meie maadluskuulsusest G. Lurichist maailmakuulus maadleja vaid tugeva treeningu tõttu, millele tolleaegsed tingimused kaugeltki soodustavalt ei mõjunud. Võib julgesti öelda, et olemasolevate treeningutingimuste juures saab igast noorest võrdlemisi hea maadleja, kui tal on vaid tahtet selleks.

Tahtejõud kasvab raskusi ületades. Selleks tuleb igal noorel maadlussportlasel püstitada endale kindel ülesanne, mille täitmine võiks olla jõukohane, näiteks saavutada teatud aja jooksul kõrgem spordijärk, õppida lühikese perioodi vältel ja sooritada teatud arv kordi treeningul mingit raskelt omandatavat võtet, hommikul tõusta alati ettenähtud ajal ja sooritada kindla kava kohaselt hommikvõimlemine. Peale mainitu peab võistlustel matile minema mitte kõhklevalt, vaid kindla võidutahtega.

Sportlase kehalised omadused ei arene võrdselt. Vastupidavus näit. saavutab võrdlemisi kiiresti teatava individuaalse taseme, kuna tema edasiareng kulgeb juba aeglasemalt. Jõud

ja kiirus täiustuvad pikema perioodi vältel.

Taastamisperiood aga pärast vastupidavusharjutusi kestab tunduvalt kauem kui lühivälteliste kiiruse- ja jõuharjutuste juures. Seepärast tuleb kiiruse- ja jõuharjutusi sooritada sagedamini, vastupidavusharjutusi harvem ja anda maadlejatele pärast neid suurem puhkus. Metoodiliselt õigesti ehitatud tundides tulevad kiiruse, osavuse ja jõu arendamiseks rakendatavad harjutused sooritada tunni algul, harjutused kiirusliku vastupidavuse arendamiseks aga tunni keskel või lõpus.

On tarvis meeles pidada, et kehaliste omaduste täiustamiseks kasutatavad vahendid pole universaalsed. Seepärast võib antud vahendi abist selle või teise omaduse arendamiseks kõnelda vaid suhteliselt. Näiteks treenimisel suurte raskustega arendatakse eeskätt jõudu. Kui aga harjutused sooritatakse väiksema raskusega, kuid maksimaalse kiiruse juures (näit. rebimine), siis arendatakse suhteliselt rohkem kiirust ja vähemal määral jõudu. Lõpuks, mitmesuguste harjutuste pideval sooritamisel väiksema raskusega arendatakse eeskätt vastupidavust koos jõuga. Niisiis, peaaegu iga vahendit ja harjutust saab rakendada mitmesuguste vajalike omaduste väljaarendamiseks.

MAADLUSTREENINGU ORGANISEERIMINE.

Kõrgeid sportlikke näitajaid võib saavutada ainult sihikindla ja süstemaatilise treeningu kaudu. Tervise tugevdamise ja sportlike tagajärgede kasvu kindlustamiseks tuleb treeninguid õigesti organiseerida. Põhiliseks ja ajalooliselt väljakujunenud kehaliste harjutuste põhivormiks on treeningutund.

Treeningutundide ülesandeks on maadlejate üldfüüsiliste kui ka spetsiaalsete võimete väljaarendamine ja tehnika viimistlemine. Olenevalt tunni iseloomust ja eesmärkidest jaotatakse neid järgmiselt:

- a) maadluse õppe-treeningutund,

10 - 15 minutit. Tema ülesandeks on liikumisaparaadi ettevalmistamine tugevateks pingutusteks ja hingamis- ning vereringeorganite tugevdamine. Selles osas tulevad lihased üldarendavate harjutustega läbi töötada. Erialane soojendus (10 - 15 min.) tugevdab peamiselt just neid lihaseid ja kõõluseid, mida kõige rohkem rakendatakse tunni põhiosas, näiteks ülerinnaheidete ja parteris ülevedamiste juures selja ja kaelalihaseid jne. Soovitav on pidevalt tösta tunni emotsionaalsust ja muuta harjutused huvitavateks. Siin aitab kaasa ka vahendite valik, milleks maadlusruumis peaks leiduma küllaldaselt võimalusi. Tund algab treenijate ülesrivitamise ja tunni ülesande teatamisega. Sellele järgneb liikumine ringselt, vaheldumisi jooksuga ja kerged käte ja õlavöö harjutused, mis aitavad kaasa hingamis- ja vereringesüsteemi töö intensiivistumisele. Järgnevalt on soovitav kasutada med (topis) palle, ekspandreid, käsikuid, hüppenööre ja teisi vahendeid. Ka paarisharjutuste sooritamine mitmesugustest eriasenditest on soovitav. Tunni emotsionaalsuse tõstmiseks tuleb sisse viia võistlusliku iseloomuga harjutusi, nagu meditsiinilise palli veeretamine parterasendis pealükkega üle mati ja tagasi, vastasvõistkonna tõmbamist üle matile tõmmatud joone, ratsasõda jne. Klassikalises maadluses kannavad tavaliselt suuremat koormust selja-, kaela-, kõhu- ja kätelihased, mistõttu nende soojendamisele pöörata suuremat tähelepanu. Kuigi ettevalmistav osa viiakse läbi küllaldase intensiivsusega, et tohi koormusega liialdades õpilasi väsitada. Ka peab tunni ettevalmistavas osas läbi töötama need lihased mida rakendatakse põhiosas.

Põhiosa.

Tunni põhiosa alguses, mil organism pole veel väsinud, toimub tehnika viimistlemine ja uute kaitse- ja vastuvõtete õppimine. Selleks tehakse korduvalt mitmesuguseid võtteid ja võtete kombinatsioone, mida partner kas väikese või tugeva vastupanuga kaitseb. See oleneb treenijate spordimeisterlik-

kuse tasemest ja treeningu ülesannetest. Treenijaile võib anda ka selliseid ülesandeid, kus mõlemad on ründaja osas, kasutades kõige sobivamat momenti võtete sooritamiseks. Samuti võib taolisi moodsuseid kasutada vastuvõtete õppimiseks. Soovitatav on võtete sooritamise tempot järjest suurendada. Peale sellise maadlustehnika viimistlemise ja spetsiaalse jõu ja kiirusharjutuste sooritamist võib anda treenijatele 3 - 5 minutit puhkust. Teine pool tunni põhiosast pühendatakse põhiliselt vastupidavuse arendamisele ja tehnilis-taktikalisele täiendamisele. Kui tunni põhiosa esimesel poolel kõik õpilased saavad üheaegselt treenida, siis teises osas pole see võimalik. Olenevalt maadlusmatti pindalast ei tohi treenijate arv püstimaadluses ületada kahte ja parteris nelja maadlejate paari. Ülejäänud tunnist osavõtjad lahendavad samal ajal individuaalülesandeid ja jälgivad teiste treeningut. Tehnika õppimise eesmärgil võib vahete-vahel treeningut läbi viia ka heitekottidega. Selleks kasutatakse kahte põhimoodust. Ühe variandina sooritavad maadlejad heitekotiga ülerinna- ja puusaheiteid erinevate haaretega. Seejuures toimuksid heited liikumisel, eriasenditest ja eri suundadesse. Teiseks võib heiteid treeningkottidega sooritada partnerite abistamisel. Selle variandi juures tõstab abistaja heitekoti püsti ja hoiab seni, kui treenija selle võtte sooritamiseks haarab. See moodus võimaldab suuremat tähelepanu pöörata heidete tehnika viimistlemisele, kuid soodustab ka vastupidavuse arendamist. Sellise põhiosaga tunde viiakse läbi põhiliselt ettevalmistaval perioodil.

Põhiperioodil, mil toimuvad võistlused, pannakse treeningutundides pearõhk kiiruse, vastupidavuse ja tahteliste omaduste arendamise kõrval individuaalselt väljakujunenud võtete, kaitse- ja vastuvõtete tehnika viimistlemisele. Sellel perioodil tõuseb treeningkoormus kuni olukorrani võistlustel. Tunnis võib läbi viia ka kaks treeningmatši väikese puhkeajaga nende vahel. Tunni põhiosa lõpul võib teha hüppeid hüpit-satega, harjutusi heitekotiga ja silda. Näiteks võib anda ühele maadlejale ülesandeks teist sillast seljatada ja teisele sillast välja tulla.

Lõpetav osa.

Tunni lõpetavas osas toimub organismi viimine peaaegu sama rahulikkusse nagu see oli treeningutunni alguses. Selleks viiakse läbi rida lõdvestusharjutusi koos sügava sisse- ja väljahingamisega kas käskluse järgi või vabalt.

Tunni lõpposa ei tohi ühelgi juhul ära jätta, kuna siis jääksid kahjulikud lagained lihastesse, mis tekitaksid liigestevalu ja halba enesetunnet. Samuti tooks see kaasa saavutusvõime ajutise languse. Peale rahustavate lõdvestusharjutuste teostamist toimub rivistus ja tunni kokkuvõtte tegemine.

Hommikvõimlemine.

Igale maadlejale peab olema selge, et tänapäeva kõrge sporditaseme juures pole mõeldav silmapaistvate sporditajajärgede saavutamine ilma hommikvõimlemise ehk täiendava treeninguta. Sellepärast peab iga maadleja suurt tähelepanu pöörama hommikvõimlemisele kõigil nädalapäevadel. Ka aitab hommikvõimlemise järjekindel teostamine värskes õhus kaasa treeningu üldisele karastamisele ja tahtejõu kasvule.

Hommikvõimlemine algab kõnniga, kus üle minnakse vahelduva intensiivsusega jooksule. Hommikvõimlemisse tuleb peale vabaharjutuste sisse lülitada mitmesugused imitatsiooniharjutused, mis imiteerivad maadlusvõtteid. Harjutusi tuleb seostada põhitreeningu sisuga, et selle kasuefekti tõsta.

Hommikvõimlemisel tuleb oskuslikult ära kasutada kõiki olemasolevaid vahendeid, nagu painduvuse ja sillaharjutustel toetumine puudele jne.

Hea on, kui saab kasutada käsikuid, ekspandreid ja kergemaid sangpomme. Mingil juhul ei tohi harjutusi alata suuremate raskustega, mis mõjub tervisele kahjustavalt. Pearõhk tuleb asetada hingamist ja vereringesüsteemi elustavatele ning painduvuse harjutustele. Peale hommikvõimlemist tuleb ennast korralikult pesta. Seejärel hõõrutagu keha kareda kä-

terätikuga kuivaks. On veel vajalik teada, et hommikvõimlemise koormust tuleb doseerida. Tugevama treeningu ja võistluspäevadel tuleb hommikvõimlemine läbi viia väiksema koormusega, kuna vabadel päevadel tuleb koormust vastavalt tõsta.

MAADLUSTREENINGU PLANEERIMINE.

Maadluses on olulise tähtsusega süstemaatiline ja pidev treening. See tagatakse aastaringse treeninguga, mida vastavalt treeningu ülesannetele jaotatakse üksikuteks perioodideks. Treeninguperioodid tuleb planeerida vastavalt tähtsamatele traditsioonilistele võistlustele. Planeerimisel tuleb arvestada treeningute, võistluste ja puhkuse õiget ja ratsionaalset jaotust.

Kuna maadluses langevad tähtsamad võistlused sügise- ja talveperioodile, on otsustavaks pingsatelt maadlustreeningutelt üle minna abistavatele spordialadele juunis ja juulis. Nendel kuudel tuleks tegelda kergejõustiku, ujumise, sõudmise, spordimängude ja võimlemise harrastamisega värskes õhus. Loomulikult ei tohi seejuures unustada ka maadlejale vajalike spetsiaalharjutuste sooritamist. Sellise nn. aktiivse puhkuse ärakasutamine tagab maadlejatele kiirema treenituseastme tõusu võistlusteks ettevalmistamisel. Aastaringne treening jagatakse kolme perioodi.

Nendeks perioodideks on: 1) ettevalmistav ehk võistlus-eelne, 2) põhi- ehk võistlusperiood ja 3) ülemineku ehk võistlusjärgne periood. Varem kasutati ka puhkeperioodi, mis aga ei ole ennast tänapäeva kõrge sporditaseme juures õigustanud.

Kuna maadluses toimuvad võistlused aastaringsest, välja arvatud vaid suvekuud, mil võistluspinge on väiksem, siis ei saa perioodide ajalist jaotust üldistada. Sellepärast on soovitatav, et iga kollektiiv kui ka spordiühing jaotaks need ajaliselt, arvestades oma võistluskalendrit. Üldpõhimõtteks on, et enne tähtsamaid võistlusi üks kuni kaks kuud peab toimuma võistlusteks ettevalmistamine. Ettevalmistusperiood algab siis varem. Põhiperioodi iseloomustavad tähtsamad võistlused

ja ta algab vahetult otsustavate võistlustega, kestes kuni viimase tugeva võistluseni. Sellele järgneb ülemineku periood, mis lõpeb võistlusteks ettevalmistava perioodi algamisega. Treeninguperioodide vahel ei tohi olla teravaid üleminekuid, vaid treenimine peab toimuma sujuvalt.

Treeninguperioodid.

Treeninguperioodide õigel ja otstarbekal planeerimisel tuleb lähtuda võistluste kalenderplaanist, mille kohaselt aastaringne treening jaotatakse nii, et maadleja koormus ja sportlikud võimed pidevalt tõuseksid ja saavutaksid kulminatsioonipunkti kõige otsustavamateks võistlusteks.

Ettevalmistav periood.

See periood kestab tavaliselt kaks kuni kolm kuud ja tema eesmärgiks on maadlejate igakülgne ettevalmistamine võistlusteks. Soovitav on ettevalmistavat perioodi jagada kahte põhetappi: ettevalmistavasse ja võistluseelsesse. Selline jaotus tagaks treeningute parema läbiviimise. Nii oleksid esimesel ettevalmistaval etapil, mille kestus on 15 - 25 päeva, alljärgnevad ülesanded:

- a) selgitada maadlejate treenituse aste ja tervislik olukord,
- b) teha kindlaks maadleja tehniline ettevalmistus, mille alusel koostada individuaalsed treeninguplaanid,
- c) suurendada üldist treenituse astet, kiirust ja vastupidavust. Maadleja treenituse taseme ja tervisliku olukorra kindlaksmääramiseks tuleb suurt tähelepanu pöörata arstliku kontrolli regulaarsele läbiviimisele. Samuti on vajalik jälgida maadlejate treenitust tundides, silmas pidades, et koormus peab tõusma järkjärgult, mistõttu algul rakendada väiksemaid koormusi.

Tundides peab treener igale maadlejale lähenema individuaalselt, et kindlaks teha tema lemmikvõtteid ja puudusi teh-

nikas. Nende alusel koostada individuaalsed treeninguplaanid. Vajalik on individuaalplaanid läbi arutada ka tema täitjaga, mis tagab maadleja teadliku suhtumise plaani täitmisse. Plaanis tuleb ära näidata ka kehaliste omaduste arendamine nendes osades, millistes on puudujääke. Kuigi sellel perioodil arendatakse kõiki kehalisi omadusi ja tehnikat, tuleb plaanis ära näidata see, millele pöörata suuremat tähelepanu.

Üldise treenituse taseme parandamiseks kui ka vastupidavuse arendamiseks on soovitatav nädalas kaks kuni kolm korda läbi viia 2 - 5 km pikkusi jooksuplaane. Samuti oleks vajalik spordimängude, eriti korvpalli sisselülitamine treeningusse. Maadlustehnika täiustamiseks valida kas oma kaalu või kergemaid partnereid ühe kehakaalu piires.

Treeningutel tuleb tehnika täiustamine läbi viia vaheldumisi nii väikese kui ka suurema vastupanuga ning sisse lülitada ka heiteid treeningkoti, silmas pidades, et heidete arv (nii tehnika kui ka vastupidavuse arendamiseks) pidevalt tõuseks.

Järgneb võistluseelne etapp kestusega 35 - 50 päeva.

Selle treeninguetapi ülesanneteks on:

- a) tõsta treenijate kehalise ettevalmistuse taset,
- b) täiustada maadlustehnikat ja taktikat,
- c) täiustada moraalseid-tahtelisi omadusi,
- d) viia kehakaal selle piirini, milles maadleja esineb võistlustel. Olenevalt maadlejate treenitusest koosneb võistluseelne etapp kolme-kuni viiepäevastest treeningtsüklist, mis viiakse läbi pidevalt tõusva koormusega.

Siaa tuleb kindlalt sisse lülitada regulaarne ja suurema koormusega hommikvõimlemine. Hommikvõimlemise teostamisel tuleb sooritada ka tehnilisi võtteid imiteerivaid harjutusi. Selle etapi treeningtöö planeerimisel peab arvestatama ka tootmistegevust. Tugeva füüsilise töö korral peab treeningkoormus olema vastavalt väiksem. Sellepärast ongi vajalik igaühele individuaalne lähenemine. Kui töölistel ja õpilastel viiakse treening läbi õhtupoolikuti, siis toimub õppekogune-

mistel treening kaks korda päevas, nii hommikupoolel kui ka õhtul. Siin asendavad ühekordset matitreeningut jooks, sportlikud mängud, tõstmine ja teised abistavad spordialad. Maadlustreeningul ei tohi matše partneriga liiga pikaajalisteks viia, nagu seda mõned treenerid vastupidavuse arendamise eesmärgil teevad. See võib loodetud kasu asemel kahju tuua, kuna maadleja kaotab võistlusteks vajaliku rünnakute teravuse, kiiruse ja ajatunde. Vastupidavuse tõstmiseks võib ühel treeningutunnil läbi viia pigem kaks matši, mille vahel oleks umbes pooltunnine puhkeaj. Selliste treeningmatšide aeg ei tohi ületada määruses ettenähtud normaalaega, muidugi arvestades ühe matši pikkust. Treeninguid tuleb selliselt läbi viia, et koormus saavutaks kulminatsioonipunkti umbes kümme päeva enne võistlust. Nüüd vähendatakse koormust ja treening asendub põhiliselt hommikvõimlemise, jalutuskäikude ja kerge matitreeninguga. Kehakaalu reguleerimine on soovitatav teostada võimalikult sportliku treeningu kaudu.

Põhiperiood.

Põhiperioodil on maadlejate saavutusvõimete tõstmisel ja paremate sportlike tulemuste saavutamisel täita kõige vastutusrikkamad ülesanded. Kuigi see periood on otseseks jätkuks suurema koormusega treeningule üleminekul, ei tohi see teostuda järsku, vaid tõusva pingega. Sellel perioodil toimub maadleja ettevalmistus eelseisvateks võistlusteks kui ka nendest osavõtt. Kuna põhiperioodi iseloomustavad mitmed võistlused, millest tuleb osa võtta, siis peab võistlusteks ettevalmistuse kõrval suurt tähelepanu pööratama võistluste vahel ajal läbiviidava treeningu õigele korraldamisele. Põhiperioodil tuleb lahendada järgmisi maadleja ettevalmistamisega seotud küsimusi:

1. Maadleja töövõime edasine tõstmine ja võistlusteks vajalike füüsiliste omaduste täiustamine.
2. Moraalsete-tahteliste omaduste arendamine (patriotism, julgus, tahtejõud, võidutahe jne.).

3. Taktika täiustamine ja võistluskogemuste omandamine. Tööjõudluse tõstmine toimub põhiliselt enne otsustavaid võistlusi ja nende vaheaegadel. Selleks kasutatakse põhiperioodil järgmisi vahendeid: a) igahommikune käik ja jooks ning võimlemine koos maadlust imiteerivate harjutustega, b) osavuse arendamine sportlike mängude ja teiste vahenditega kas iga päev või ülepäeva. Siia kuulub ka mitteküllaldaselt arenenud füüsiliste omaduste täiustamine, nagu jõud, kiirus, vastupidavus. Selleks peab olema täielik ülevaade maadlejal esinevate puuduste kui ka hästi arenenud omaduste kohta. Maadleja tehnikas või füüsilistes omadustes esinevaid puudujääke aitavad selgitada võistlused. Selleks tuleb neid jälgida ja üles märkida kaotust tekitavad põhjused, mille kõrvaldamisele asuda võistluste vaheajal. Moraalsete-tahteliste omaduste arendamiseks on otstarbekas teha võistkonnaga ühiseid treeninguid, mängu, jalutuskäike ja teisi üritusi, mis aitavad kasvatada kollektiivsuse ja vastutustunnet. Neile tuleb juhtida vestlustes tähelepanu. Sobivamaks võistkonna ühtekuuluvustunde ja patriotismi kasvatamise vormiks on treeninglaagrid. Sellepärast on neid soovitatav korraldada enne igat vastutavat võistlust.

Suurt tähelepanu tuleb pöörata võidutahte kasvatamisele. Selleks tuleb läbi viia treeninguid kergema vastasega ja püüda sisendada usku oma võimetesse.

Peale pingelist võistlust on maadlejal vajalik puhata, et kiiremini taastada kaotatud energia kulu. Selleks on vaja tegeleda viie kuni seitsme päeva jooksul hommikuvõimlemise, jalutuskäikude ja abistavate spordialadega. Kui selline nn. võistlusjärgne periood lõpeb, tuleb ilma järsu üleminekuta alustada ettevalmistavat treeningut järgnevateks võistlusteks.

Soovitatav on, et treeneril oleks koostatud iga maadleja kohta, kes võtab võistlustest osa, aastane treeninguplaan, mille järgi ta kontrolliks ka üksiku maadleja individuaalplaani täitmist. Individuaalplaani on eelmisega kooskõlas, kuid seal olgu ülesanded täpsemalt määratletud.

Näitlik plaan võiks olla selline:

VSÜ "Kalev" II ja I järgu maadlejate aastane treeninguplaan
19.... aastaks.

Nimi	Sportijärk, koht, kate- goria	Tähtsamad võistlused	Ülesanded järgu ja kateg.töet- miseks	Milliseid füü- silis-tehnili- si jne. võimeid arendada

Üleminekuperiood.

Üleminekuperiood algab pärast võistluste hooaja lõppu ja kestab kuni ettevalmistusperioodi alguseni. Ta on perioodidest kõige lühem ja tema põhiülesandeks on energiavarude kogumine organismi töösuutlikkuse tõstmiseks aktiivse puhkuse näol. Sellel perioodil soovitatakse harjutusi väljas värskes õhus ja päikese käes eesmärgiga kasutada tervise tugevdamiseks looduslikke vahendeid.

Treeningutesse on vajalik sisse lülitada kergejõustikku, spordimänge, ujumist, sõudmist ja teisi abistavaid spordialasid. Heaks vahendiks on turismimatkadest osavõtmine.

Tuleb silmas pida, et tugevast treeningust üleminek aktiivsele puhkusele ei oleks järsk, kuna see võib negatiivselt mõjuda maadleja organismile. Üleminekuperioodi pikkuseks meie oludes tuleb lugeda kuu kuni poolteist.

Treeningtsükkel.

Treeningu õige organiseerimise eesmärgil igaks perioodiks ja täpsema ülesannete püstitamisega igaks tunniks on võetud kasutusele treeningu tsükliline ehitus tundide kaupa. Säärane treeningtsükkel annab võimaluse õigesti vaheldada koormust, sealhulgas ka maksimaalset koormust.

Arvestades rakendatavaid vahendeid ja treeningu eriülesandeid, on suurema leviku võitnud nädalane treeningtsükkel.

Üksiktundide üldine koormus treeningtsüklis muutub, kuid ta tõuseb tsükli järgneval kordusel. Üheski uues tunnis ei

tohi olla sääraseid pingutusi, milleks maadleja pole ette valmistatud eelneva treeninguga. Järguta ja III järgu sportlaste treeningtsükkel ettevalmistaval perioodil võiks olla järgmine:

Päevad	Treeningu põhiline suund	Näitlik treeningu sisu
Esmaspäev	Maadluse tehnika ja taktika õppimine ja täiustamine. Tingvõistlused ja treeningmatsid väikese koormusega.	Mitmesugused spetsiaalsed harjutused sil-la tugevdamiseks heit-tekotiga ja vastasega. Maadluse tehnika ja taktika õppimine ja täiustamine, õppe- ja treeningmatsid, harju-tused mitmesuguste va-henditega, nagu hüpit-satega, käsikutega, sangpommidega jne.
Teisipäev	Korvpallimäng, harjutused raskustega.	
Kolmapäev	Sama mis esmaspäeval, kuid suurema koormusega.	
Neljapäev	Aktiivne puhkus.	
Reede	Treening matil maksimaalse koormusega.	
Laupäev	Saun ja massaaž.	
Pühapäev	Puhkus.	

Tunduvalt erinev on aga kõrgemate spordijärkudega maadlejate nädalane treeningtsükkel enne otsustavaid võistlusi, mil õppimise asemel võib toimuda tehnika viimistlemine. Uute võtete õppimine ei tohi kunagi toimuda vahetult enne võistlusi. Võistluseelse nädalatsükli ülesandeks on tehnika viimistlemine, taktika täiustamine ja mitmekülgne füüsiline kui ka tahtelis-moraalne ettevalmistus.

MAADLEJA REŽIIM.

Suurt tähtsust maadleja treeningus omab tema treeningrežiim. Laias mõttes haaratakse sellesse mõistesse kogu maad-

leja treeningu süsteem. Kuid seda ei vaadata ainult spetsiaalse sportliku treeningu vaatepunktilt. Sportlase režiim seisneb ürituste kogu kompleksis, mis on suunatud tema kehalise seisundi, tervise paremustamise ja üldise tõdvõime (treenituse) tõstmisele.

Režiimi pidamine seisneb põhiliselt töö, puhkuse, toitlustamise ja sportliku treeningu õiges vahekorras. Režiimi ja tundide tervishoiuliste tingimuste hülgamine võib viia organismi üleväsimusele - ületreeningule. Treeninguid tuleb ajaliselt õigesti läbi viia. Parim aeg matitreeninguks on õhtuti kolm kuni neli tundi pärast lõunasööki. Treenida pole soovitatav ka väsinuna pärast rasket kehalist tööd ja haigestunult. Magada tuleb vähemalt 8 t., aga pärast suure kehalise koormusega treeninguid ja võistlusi 8-9 tundi. Magamaminek ja tõusmine peavad toimuma rangelt määratud ajal. Söömise ja une vahel peab olema vähemalt kahtunnine vahe.

Maadleja peab jälgima ka oma naha puhtust, kuna nahal on suur tähtsus kogu organismi tegevuses. On teada, et koos higiga kõrvalduvad organismist ka ainevahetuse kahjulikud produktid. Tavaliselt toimub treeningutundides tugev higistamine. See sunnib kõiki maadlejaid pärast treeningut kasutama sooja dušši. Igal hommikul tuleb sooritada hommikvõimlemine. Pärast hommikvõimlemist on soovitatav kümblemine külma veega, millele järgneb rätikuga hõõrumine kuni naha punetamiseni. Juuksed ja küüned peavad maadlejal alati olema lühikesed. Alkohool ja suitsetamine on keelatud.

Treeningu läbiviimisega suvel värskes õhus ja talvel välitingimustes on tarvis erilist tähelepanu pöörata hoolikale soojendusele, soojale dressile ja harjutajate pidevale tegevusele, et vältida ülejahtumist. Sellistel juhtudel võib tundide kestust lühendada.

Maadleja riietus peab koosnema puuvillastest või villastest trikooist, bandaažist, villastest sokkidest, maadlussaabastest ja kummikingadest. Riietus ja jalatsid peavad olema parajad, et mitte takistada maadleja liigutusi. Kostüümi puhtus ja korralikkus on sportlase üldise kultuuri näitajaiks.

Maadleja toit ei pea erinema kehalist tööd harrastavate inimeste harilikust toidust.

Kuid pingelistel treeninguperioodidel, mil energiakulu on suurem, vajab maadleja ka rikkalikumat toitu. Sellisel juhul on hea harilikule ratsioonile lisada liha, rasva ja suhkurt. Väga suurt tähtsust sportlase toitlustamises omavad värsked aed- ja juurvili, mis sisaldavad organismi elutegevuseks vajalikke vitamiine.

Sportlasi tuleb hoiatada, et liigne toitumine, mis ei vasta organismi energeetilistele kulutustele, võib viia mitte ainult treeningkaalu rikkumisele, vaid ka kahjustada tervist.

Võistlusteks ettevalmistavale maadlejale on kehakaalu hoidmine suure tähtsusega. Maadlejate jagunemine vastavatesse kaalukategooriatesse sunnib kõiki jälgima oma kehakaalu. On teada, et loomulik kaalu alanemine treeningute ja toidudieediga (2-3 kg) ei kahjusta sportlase organismi, kuid tugevasti mõjuvate vahendite kasutamine, nagu vihasaun, liigne vee ja toidu piiramine võivad sportlase tervisele kahju tuua. Tugevasti mõjuvate vahendite kasutamine kaalu mahavõtmiseks nõrgendab organismi ja võib kahjulikult mõjustada südame tööd. Nõukogude sport oma olemuselt on tervise tugevdamise vahend. Sellepärast ei ole võidu saavutamisel oma tervise kahjustamise arvel midagi ühist nõukogude maadluse kooliga. Seda peab meeles pidama iga treener ja sportlane.

Nõukogude sportlane peab alati austusega suhtuma oma kaasvõistlejatesse ja kohtunikesse. Ta peab olema distsiplineeritud, viisakas ja tasaksalukas. Maadlusprotsessis ta demonstreerib nõukogude sportlase ja kodaniku parimaid omadusi: spordimeisterlikkust, võidutahet, kõrget kultuuri jt. Kõiki neid omadusi kasvatatakse igapäevases õppe-treeningulises töös.

VÖISTLUSTEKS ETTEVALMISTAMINE.

Sportlasi, kes on saanud küllaldase kehalise ettevalmistuse ja valdavad rahuldavalt maadlustehnikat, võib lubada võistlustele. Võistlused on tema edasiseks arenguks vajalikud, andes väärtuslikke kogemusi ja ühtlasi tuues esile ka puudusi maadlustehnikas. Kui tegemist on madalamate spordijärkudega või järguta maadlejatega, kes võtavad osa väiksema ulatusega võistlustest, siis pole spetsiaalne ettevalmistus oluline. Piisab sellest, kui treeningutundides asetatakse pearõhk tehnika viimistlemisele ja vastupidavuse arendamisele. Erinev on aga ettevalmistus suuremateks ja olulise tähtsusega võistlusteks, millest võtavad osa kõrgemate spordijärkudega maadlejad. Siin algab ettevalmistus 4-5 nädalat enne võistlusi ja kestab võistluste alguseni. Nimetatud aja vältel viimistlevad maadlejad tehnikat ja valmistavad organismi ette suurema koormusega tööks. Treeningkoormuse nädalane jagunemine planeeritakse nii, et ligindada maadlejaid võistlustingimustele. Selleks on vajalik treeninguid jaotada kõigile nädalapäevadele järgmiselt: esimesel, kolmandal ja viiendal nädalapäeval planeeritakse tavaliselt matitreeningud võistlustempos, teisel ja neljandal päeval täiustatakse maadlustehnikat. Kuues päev on sauna-, seitsmes - puhkepäev.

Igal treeningupäeval tuleb sooritada hommikvõimlemine.

Hommikvõimlemine teostatakse enne sööki kas väljas või toas lahtise akna all. Enne otsustavaid võistlusi on vajalik kontrollida maadlejate treenitust. Selleks viiakse 10 - 15 päeva enne võistlusi läbi kontrollkatsed maadluses võistlusmääruste järgi. Pärast määraseid kontrollmaadlusi alaneb üldine kehaline koormus järk-järgult maadlejate energia kogumiseks võistlusteks.

Otse võistluste eel antakse maadlejatele 2 - 3 päeva aktiivseks puhkuseks.

Võistluste eelpäeval on soovitatav läbi viia treening partneriga püsti ilma heideteta või heitekotiga koos heidetega 10 minuti kestel.

Arvestades suure närvipinge tekkimist mõnedel võistlejatel enne otsustavaid võistlusi, tuleb erilist tähelepanu pöörata rangele päevarežiimile.

Võistluseelsetel päevadel tuleb organiseerida maadlejatele puhkust, juhtides huvitavate vestlustega, ilukirjanduse lugemisega, kinoteatri külastamisega jne. nende mõtted eeliseivast võistlusest kõrvale.

Võistluspäevadel tuleb võistluspaika saabuda 40 - 50 minutit enne võistluse algust, et riietuda ja läbi viia hea individuaalne soojendus.

Soojendusel tehakse tavaliselt jooksu, hüpitsaharjutusi (3 - 5 min. kestel), mõnd üldarendava iseloomuga vabaharjutust, kaelalihaste ja silla eriharjutust, samuti puusa ja ülerinna heidete imiteerivaid eriharjutusi. Erilist tähelepanu soojendusel tuleb omistada nende heidete sooritamisele, mida kavatsetakse rakendada eeloleval matšil.

Võimaluse korral on soovitatav läbi teha harjutused, mis imiteerivad võtete sooritamist partneriga.

Rahuliku iseloomuga ja aeglase reageerimisega maadlejad peavad harjutused täitma 15 - 20 minuti kestel kiiremas tempos. Liikuvad, kergelt ärrituvad, kiire reageerimisega sportlased peavad soojenduse teostama aeglasemas tempos ja lühema ajaga. Pärast soojendust tuleb 10 - 15 minutit jalutada hästi tuulutatud ruumis ja enne matšile minekut sooritada hingamisharjutusi. Treeningülikond tuleb maha võtta vahetult enne matšile minekut.

Hääd vastupidavust omavatel maadlejatel on soovitatav maadlust alustada kiiremas tempos, sealjuures kiirust järjest tõmates sõltuvalt treeninguastmest ja enesetundest. Kui esimese püstimaadluse lõpuks säilus küllaldane jõu- ja energiarvaru, tuleb tempot tugevdada, viies see maksimaalseni.

Suurt tähtsust maadlejale omab hea hingamine.

Maadluses tuleb hingata sügavalt, püüdes säilitada hingamise ühtlust ja vältida hinge kinnipidamist. On vajalik, et väljahingamise aeg oleks sissehingamise ajast lühem. Oskus sooritada sügav sissehingamine ja energiline väljahingamine tuleb vaid vastava treeninguga.

Igale maadlejale on tuntud pisted põrna või mao piirkonnas. Esimene võib ilmuda mitteküllaldase treenituse tõttu, teine - toitumisel vahetult enne võistlust. Süüa tuleb võistluspäevadel neli kuni viis tundi enne matile minekut.

Pingelisel võistlusel tekib maadlejatel nn. "surnud punkt", mis teravamalt ilmneb vähem treenitud maadlejatel. "Surnud punkt" avaldub tugevas väsimuses ja hingamise raskuses. Maadleja kas soovib vähendada tempot või katkestada matši. Iga sportlane peab aga sellised tunded tahtejõuga ületama, pingsalt jätkama võistlust ja püüdma vastase üle võitu saavutada.

Kord nädalas peab maadleja ennast pesema vihasaunas, mida ei tule teha vahetult pärast treeningut. Samuti ei ole soovitatav saunale järgneval päeval tugevasti treenida. Vihtlemissauna võib minna kaks kuni kolm päeva enne võistlust. Võitluseks lihasvaludega ja väsimuse vähendamiseks võiksid maadlejad kasutada massaaži ja endamassaaži.

Massaaži tuleb kasutada regulaarselt. Juhuslik massaaž, eriti enne võistlust, võib isegi halvasti mõjuda maadleja seisundile. Arvestades ülaltoodut, on maadlejal vajalik suurt tähelepanu pöörata tervishoiuliste tingimuste täitmisele ja kindlale päevarežiimile, mis tagab edukama esinemise võistlustel.

S I S U K O R D .

	Lk.
SAATEKS	
SISSEJUHATUS	4
M A A D L U S E Õ P E T A M I S E M E T O O -	
D I K A	5
ÕPETAMISE MEETODID	11
VÕTETE ÕPETAMINE	12
ÕPPETÖÖ PLANEERIMINE	16
METOODILISI JUHISEID MAADLUSTEHNIKA	
ÕPETAMISEKS	17
T R E E N I N G U M E T O O D I K A	21
TREENINGU MEETODID.	22
MAADLEJA TÖÖVÕIME TÕSTMINE	25
MAADLUSTREENINGU ORGANISEERIMINE	32
MAADLUSTREENINGU PLANEERIMINE	37
MAADLEJA REŽIIM	43
VÕISTLUSTEKS ETTEVALMISTAMINE	46

RBL. 0.80

A-23399

T

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00367087 6