

# EESTI POKSILIIDU TREENERITE KOOLITUSE ÕPPEKAVA POKSITREENER, I TASE, 30 TUNDI

## TEEMAD

### Poksi ajalugu ja filosoofia

Vana-Kreeka mütoloogia ja antiik-olümpiamängud  
Poks Venemaal 15.-16. sajand  
Poks Inglismaal 17.-19. sajand  
Poks Eestis  
Poks Nõukogude Liidus

## TUNDIDE ARV

### 4 tundi

loeng  
loeng  
loeng  
loeng  
loeng

### Olümpiapoksi regulatsioon

Eesti Poksiliidu põhikiri ja võistlusmäärused

### 2 tundi

loeng

### Poksi õpetamise metoodika põhialused

Algajate poksijate õppe-treeningprotsessi ülesehitamise printsiibid  
Poksi õpetamise eripära erineva somaatilise tüübi ja vanusega lastele  
Soovitused ja nõuded treenerile

### 3 tundi

loeng  
  
loeng  
loeng

### Poksi õpetamise organisatsioonilis-metodoloogilised vormid

Poksi õpetamise ülesanded esimesel õppeaastal  
Poksi õpetamise metoodilised võtted  
Poksitreeningu abinõud  
Poksitreeningu skeem ja treeningtöö planeerimine  
Treeningtunni näidisplaan  
Treeningmatš ( ting- ja vabavõistlus), sparring  
Traumad, nende vältimine ja ravi poksitreeningul ja-võistlustel

### 7 tundi

loeng  
loeng  
loeng  
loeng  
loeng  
loeng  
loeng

### Poksitehnika õpetamine

Poksiasend – võistlusseisang, kooliasend  
Keharaskuse ülekanne  
Liikumine (samm-, hüppe-, põike-, ringliikumine)  
Võistlusdistantsid  
Rusika asend löögi ajal  
Käte sidumine  
Üldmõisted kaitses  
Üldmõisted löökidest, löökide klassifikatsioon  
Poksilöökkide biodünaamika  
Otselöögid ja kaitsed nende vastu. Otselöökkide kasutamise taktika  
Altlöögid ja kaitsed nende vastu. Altlöökkide kasutamise taktika  
Küljelöögid ja kaitsed nende vastu. Küljelöökkide kasutamise taktika  
Keelatud löögid ja tegevused poksis

### 10 tundi

loeng-seminar  
loeng-seminar  
loeng-seminar  
loeng-seminar  
loeng-seminar  
loeng-seminar  
loeng-seminar  
loeng-seminar  
loeng-seminar  
loeng-seminar  
loeng-seminar

### Poksija üldine kehaline ettevalmistus

Poksija kehalise võimekuse hindamine  
Poksija jõutreeningu peamised meetodid ja vahendid  
Üldarendavate harjutuste kompleksid

### 2 tundi

loeng-seminar  
loeng-seminar  
loeng-seminar

### Poksija spetsiaalkehaline ettevalmistus

### 2 tundi



# EESTI POKSILIIDU TREENERITE KOOLITUSE ÕPPEKAVA POKSITREENER, II TASE , 50 TUNDI

## TEEMAD

### Poksi ajalugu ja filosoofia

Vana-Kreeka mütoloogia ja antiik-olümpiamängud  
Poks Venemaal 15.-16. sajand  
Poks Inglismaal 17.-19. sajand  
Poks Eestis  
Poks Nõukogude Liidus

## TUNDIDE ARV

### 4 tundi

loeng  
loeng  
loeng  
loeng  
loeng

### Olümpiapoksi regulatsioon

Eesti Poksiliidu põhikiri ja võistlusmäärused  
Võistlustulemuste analüüs peakohtuniku aruandes  
AIBA võistlusmäärused

### 6 tundi

loeng, seminar  
loeng, seminar  
loeng, seminar

### Poksi õpetamise metoodika

Poksija pikaajalise ettevalmistuse süsteem  
Üldmõisteid poksija individuaalsest sportlikust ettevalmistamisest  
Poksitreeneri psühholoogilised ülesanded  
Talentide kujundamine kui sportliku protsessi ülesanne  
Noorpoksijate ( 15-16 a, 17-18 a ) psühholoogilise ettevalmistuse eripära  
Poksija treeningpäevik  
Poksija ettevalmistamine võistlusteks  
Poksija kehakaalu reguleerimine

### 10 tundi

loeng  
loeng  
loeng, seminar  
loeng, seminar  
loeng, seminar  
loeng, seminar  
loeng, seminar  
loeng  
loeng

### Poksija tehniline ja taktikaline ettevalmistus

Poksilöökide biodünaamika  
Tehniliste ja taktikaliste võtete kasutamine poksis  
Ettevalmistavad tegevused  
Ründetegevus  
Kaitsetegevus  
Vastulöögid  
Kohtamislöögid  
Rünnaku kombinatsioonid  
Kontrarünnaku kombinatsioonid  
Lähivõitluse tehnika ja taktika  
Tehnika ja taktika vasakukäelise poksija vastu  
Poksi taktikaliste komponentide valik  
Taktikavõtete mitmekesisus  
Poksimatši taktikaline plaan  
Poksija individuaalse stiili ja võistlusmaneeeri kujunemine

### 16 tundi

loeng, seminar  
loeng  
loeng, seminar  
loeng, seminar  
loeng, seminar  
loeng, seminar  
loeng, seminar  
loeng, seminar  
loeng, seminar  
loeng  
loeng, seminar  
loeng  
loeng, seminar  
loeng  
loeng

### Poksija üldine ja spetsiaalne kehaline ettevalmistus ( ÜKE ja SKE )

Üldkehaline ettevalmistus spordimeisterlikkuse saavutamise protsessis  
Poksija üldise ja spetsiaalse kehalise ettevalmistamise modelleerimine ja kontrollnormatiivid  
Poksija kehalise arengu hindamine  
Poksija jõutreeningu metoodika ja peamised vahendid

### 13 tundi

loeng  
loeng  
loeng, seminar  
loeng, seminar

Poksija kiirustreeningu metoodika ja peamised vahendid	loeng
Poksija kiirus-jõutreeningu metoodika ja peamised vahendid	loeng
Poksija vastupidavustreeningu metoodika ja peamised vahendid	loeng
Maksimaalne jõud, dünaamiline jõud	loeng
Üldkehalise ettevalmistuse ( ÜKE ) näidiskompleksid	loeng, seminar
Poksija erialalise vastupidavuse arendamine	loeng
Poksija kiirusliku vastupidavuse arendamine	loeng
Poksija spetsiaalkehalises ettevalmistuses võistlusmeetodi kasutamine	loeng
Poksija spetsiaalkehalise ettevalmistuse näidiskompleksid	loeng, seminar

# EESTI POKSILIIDU TREENERITE KOOLITUSE ÕPPEKAVA POKSITREENER, III TASE , 70 TUNDI

## TEEMAD

### Poksi ajalugu ja filosoofia

Vana-Kreeka mütoloogia ja antiik-olümpiamängud  
Poks Venemaal 15.-16. sajand  
Poks Inglismaal 17.-19. sajand  
Poks Eestis  
Poks Nõukogude Liidus

## TUNDIDE ARV

### 4 tundi

loeng  
loeng  
loeng  
loeng  
loeng

### Olümpiapoksi regulatsioon

Olümpiaspordialade üldregulatsioon  
Eesti Poksiliidu põhikiri ja võistlusmäärused  
Võistlustulemuste analüüs peakohtuniku aruandes  
AIBA võistlusmäärused

### 8 tundi

loeng  
loeng, seminar  
loeng, seminar  
loeng, seminar

### Poksi õpetamise metoodika

Erinevate kaalukategooriate kõrge kvalifikatsiooniga poksijate morfoloogiline erinevus  
Kõrge kvalifikatsiooniga poksijate ettevalmistuse metoodika  
Poksija treeningu juhtimine koormuse mahu ja intensiivsuse reguleerimise abil  
Võistluspraktika metoodika  
Kõrge kvalifikatsiooniga poksijate treeningprotsessi struktuuri ja sisu uurimine  
Poksija treening- ja võistluspäevik

### 16 tundi

loeng  
loeng  
  
loeng  
loeng  
  
loeng  
loeng, seminar

### Poksija tehnilise ja taktikalise meisterlikkuse viimistlemine

Poksivõistluste analüüs ( hinnang taktiliste võtete kasutamise meisterlikkuse kohta poksija poolt, matši ülesehituse ja plaani täitmise hinnang )  
Poksija liigutuste biomehhaaniline ja biodünaamiline uuring  
Ründetegevuse täiustamine  
Kontrarünnakute täiustamine – vasturünnakud  
Kontrarünnakute täiustamine – kohtamisrünnakud  
Tehnika- ja taktikavõtete täiustamine vasuri vastu  
Poksija individuaalse võistlusmaneeeri täiustamine erinevates taktikalistes situatsioonides  
Poksija individuaalse võistlusmaneeeri täiustamine erinevatel võistlusdistsantsidel  
Pettetegevused ja –löögid  
Kõrge kvalifikatsiooniga poksija treening tugeva ( nokauteeriva ) löögi viimistlemisel

### 16 tundi

loeng  
loeng  
seminar  
seminar  
seminar  
seminar  
  
seminar  
seminar  
  
seminar

### Poksija üldine ja spetsiaalne kehaline ettevalmistus ( ÜKE ja SKE )

### 16 tundi

Poksija üldise ja spetsiaalse kehalise ettevalmistamise modelleerimine ja kontrollnormatiivid  
Funktsionaalse ja jõu ettevalmistuse alused poksis, kehalise ettevalmistuse vahendid ja meetodid

loeng  
  
loeng, seminar

Intervall-treening

Ringtreening

Treeningvahendite jaotus kõrge kvalifikatsiooniga poksija erinevatel treeningetappidel

Poksitreeningute näidisplaanid

loeng, seminar

loeng, seminar

loeng, seminar

loeng

### **Poksija psühholoogiline ettevalmistus**

Poksija psühholoogilise ettevalmistuse protsess

Poksitreeneri psühholoogilised ülesanded

Relaksatsioon poksija treeningprotsessis

### **8 tundi**

loeng

loeng

loeng, seminar