

SPORT CHANBARA TREENERI ÕPPEMATERJALID

EKR 3 TASE



Koostanud Sergei Bobrov ja Oleg Pugatsov

2019



SISUKORD

1.Sport chanbara teooria alused, sport chanbara ajalugu maailmas ja Eestis.....	3
2.Sport chanbara reeglid.....	5
3.Sport chanbara treeningu ülesehitus.....	6
4.Üldine ja erialane kehaline ettevalmistus	9
5.Ettevalmistuse alused. Võistlusseisu õpetamine, jalgade töö.....	14
6.Distantsi olulisus ja harjutused distantsitunnetusele	16
7.Sport chanbara tehnika - õpetamise metoodika, põhirünnakud	18
8.Individaaltund	22
9.Ohutuse tagamine treeningutel	26
10.Treeneri käitumine. EOK treenerite eetikakoodeks	27
11.Kasutatud kirjandus.....	27

1.Sport chanbara teooria alused, sport chanbara ajalugu maailmas ja Eestis

SPORT CHANBARA või lühidalt Spochan on kaasaegne Jaapanist pärit sportlik vehklemiskunst, kus viiakse läbi sportlikud duellid kasutades kõike liike külmrelvade prototüüpe, kuid samas täielikult ohutu sportlaste tervisele.

Spochan-i areng üle maailma toimub väga kiires tempos.

Täna sel päeval Rahvusvahelise Sport Chanbara Assotsiatsiooni (<http://www.internationalssportschanbara.net>), mille peakontor asub Tokyos (Jaapan) kuuluvad 38 riigi föderatsioonid.

Hetkeks on läbiviidud 35 Maailmameistrivõistlust ja 8 Euroopa meistrivõistlust. Spochan on sündinud 1971 aastal Jaapanis. Selle ala rajas meister Tetsundo Tanabe (hetkel Maailma Assotsiatsiooni president).

Võitluse eesmärgiks on esimene pihtasaamine, mis annab ühe punkti.

Turniirid viiakse läbi 8-s kategoorias:

1. Individuealse tehnika esitlus
2. Lühikese mõõga duellid
3. Pikka mõõga duellid
4. Kahe (lühikese ja pikka) mõõga duellid
5. Oda duellid
6. Latti ja hellebardi duellid
7. Kinžall duellid
8. Meeskonna võistlus (meeskonnas kolm inimest)

Kahevõitluse võitmiseks piisab ainult ühest kiirest, tugevast ja täpsest löögist üks kõik mis keha ossa. Seoses sellega sportlase poolt on nõutud maksimaalne kontsentreeritus

TEOREETILINE ETTEVALMISTUS

- a) Sport Chanbara loomise eeldused
- b) Samuraide vaimne ja filosoofiline pärand
- c) Jaapani mõök
- d) Sport Chanbara asutaja biograafia
- e) Sport Chanbara areng maailmas
- f) Sport Chanbara ilmumine ja areng Eestis
- g) Sport Chanbara jaotused
- h) Sport Chanbara varustuse tüübid ja liigid
- i) Võistluste reeglid ja kohtunikutöö alused
- j) Sportlaste hügieen, režiim ja toitumine
- k) Ohutustehnika treeninguil

SPORT CHANBARA EESTIS

Eestisse Sport Chanbara jõudis detsembris 2004 aastal ja hakkas arenema Tallinna spordiklubi “Draakon” baasil.

Aastal 2005 oli loodud EESTI SPORT CHANBARA LIIT(ESCL) mida hakkas juhtima Sergei Bobrov.

EESTI SPORT CHANBARA LIIT on organiseerinud kümme rahvusvahelist spordilaagrit, kolmteist rahvusvahelist turniiri (osalejateks olid sportlased Eestist, Lätist, Venemaalt, Valgevenemalt, Gruusiast, Poolast) ja Euroopa meistrivõistlust (Tallinn, mai 2008. Osalejad 12 riigist).

Meie sportlased Eesti delegatsiooni koosseisus on saavutanud märkimisväärset edu rahvusvahelisel spordiareenil:

Sport Chanbara 2005. a. Euroopa meistrivõistlustelt (Venemaa) on võidetud 2 medalit (kuld ja hõbe)

Sport Chanbara 2006. a. Euroopa meistrivõistlustelt (Itaalia) on 7 saadud medalit (3 kulda ja 4 pronksi) ja on saavutatud 3 võistkonnaesikohta.

Sergei Bobrov võitis kuld medali maailm meistrivõistlustel Jaapanis, novembris 2006 aastal.

Sport Chanbara 2007. a. Euroopa meistrivõistlustelt (Ukraina) oli toodud Eestise 13 medalit ning oli saavutatud 1. võistkonnaesikoht.

Eesti delegatsiooni võitis 7 medalid maailm meistrivõistlustel Jaapanis, novembris 2007 aastal ja on saavutatud 2 võistkonnaesikohta.

2008 aastal MM-1 Olga Bobrova võitis kuld medali ja Sergei Bobrov - pronksi.
EM 2008: 5 medalit.

2009 aastal MM-1 Olga Bobrova võitis kuld medali.

Alates 2010. aastast on Eesti sportlased võitnud üle 20 medalit Sport Chanbara Euroopa meistrivõistlustel.

Eesti meistrivõistlused ja Eesti karikavõistlused toimuvad igal aastal, kus osaleb umbes 100 erineva vanusega sportlast.

ESCL korraldab igal aastal Sport Chanbara rahvusvahelisel turniiril osana Eesti Võitluskunstide Mängudest, kus osalevad Läti, Valgevene, Soome, Poola ja Venemaa sportlased.

2. Sport chanbara reeglid

2.1 TEHNILISED REEGLID

VÕISTLUSVÄLJAK

Võistlusväljakul peaks olema ühetasane pind. See ei peaks andma kummalegi sportlastele ei soodsaid- ega ebasoodsaid tingimusi, eriti mis puudutab valgustust.

1. See ala võistlusväljakust, mida kasutatakse vehklemiseks, kutsutakse rajaks.
2. Kõik turniirikategooriad peaksid olema sama suurusega spordiväljakutel.
3. Spordiväljak: 6x6 meetrit või 7x7 meetrit

2.2 VARUSTUSE REEGLID

MASK

Kohustuslik kaitsevahend on kiiver-mask.



SPORDI RELVAD

1. Turvalisus, sest pneumaatiline sport relv (nagu jalgratta kamber), kuhu pumbatakse tavaline õhk. Relv ei ole traumaatiline, isegi väikeste laste jaoks.
2. Realistlik, sest tänu unikaalsele spordirelva (1/3 osa elastsele) kujule on reljeefse või läbitungiva streigi tegemisel kiirustama relva kontaktosa, justkui oleksite käes tõelist teravat tera.
3. Lihtsus, sest spordirelvad töötavad tavalise jalgrattapumba abil vähem kui minuti jooksul ning selle kompaktsus ja ladustamise lihtsus ei nõua sinult eritingimusi ja kulusid.



3. Sport chanbara treeningu ülesehitus

Sport chanbara treening on väga keerukas protsess. Olulised tunnused on töömaht, käskluste omandamine, vaimsete ja füüsiliste mehhanismide treenimine ja õppemeetodid, nagu ka pedagoogilised, pedagoogilis-didaktilised ja treening-metodoloogilised lähenemised. Samal ajal on käskluste suunamine sportlasele ning sportlase poolne käskluste kopeerimine treeningprotsessi kõige tähelepanuväärsem emotsionaalne külg.

Alljärgnevalt on toodud spochan vehklemistreeningu mitme olulise põhisuuna analüüs, millele on erinevates rakendusvaldkondades erinev tähendus.

Tulemusele suunatud treening on metoodilisuse ja süstemaatilisuse eeltingimus. Eesmärgile keskendumine arendab eesmärgipärasust, mis oluliselt suunab, motiveerib ja juhib sportlase tegevust. Selle pärast viitame me ka eesmärk-sisu-vahendid meetodi suhtele.

SPORT CHANBARA TREENING ON METODOLOOGILINE JA SÜSTEMAATILINE

Sport chanbara treeningmetodoloogia kasutab treeninguks teiste spordialade tunnustatud suundi, mis on kombineeritud edukate juhendajate ja koolide üldistatud kogemustega. See väljendub üldistes tulemuslikkuse arendamise ideedes ja plaanides, kui ka vastava individuaalse soorituse vahendite ja osiste väljaarendamises. Nii toimides on teadlik areng kindlast individuaalsest seisundist määratud. Samal ajal on õppeprotsess optimeeritud ning hoitakse ära sportlastele ebasobivate töökoormuste määramine. Samuti aitavad metoodilisus ja süstemaatilisus siduda õppeprotsessi olulisi komponente (nt treening ja võistlus, kohalik treening ja treeninglaager, koormus treeningul ja koormus väljaspool treeningut).

Metoodilisus algab treening- ja võistlusaasta kõigi oluliste kuupäevade selge esitamisega. See kehtib kõigi kindlaks määratud olulisuse astmega võistluste, oluliste töö, kooli või eraasjadega seotud kohtumiste, tulemuslikkuse vaatluse ja testide, spordimeditsiiniliste kontrollide ning treeningu- ja võistlusaasta ajajaotuse eesmärgi ja ülesannetega seotud perioodide ja etappide või osade kohta. Lõppkokkuvõttes määrab peamiste võistluste struktuur treeningu struktuuri (eesmärkide, sisu, vahendite ja meetodite omavaheline sõltuvus).

Mitmeaastaseid kontseptsioone (samuti kontseptuaalseid plaane) töötatakse välja ühiselt ja arutatakse edasi treenerite kollektiivi poolt, ning need on vastava ajaperioodi iga-aastaste treeningplaanide aluseks. Neid plaane täiendatakse suure jõudlusega treeningul individuaalsete treeningplaanidega. Strateegilised plaanid kujutavad endast vahepealset sammu aastaplaani ja treeningu üksuse ettevalmistuse vahel. Nad sisaldavad eelneva treeningu lõigu tulemusi (samuti kooli, töö või haigusega seotud puudujääke) ja annavad täpsustusi oluliste ülesannete ja iga treeningüksuse sisu kohta.

1-3 nädalasel strateegilisel plaanil on Sport chanbaras tõestatud väärtus. Need on ka võistlushooajal võistluste vahelisel ajal treenimise aluseks.

SPORT CHANBARA TREENING ON ARENDAV JA HARIDUSLIK PROTSESS

Sportlikku treeningut saab teostada ainult sportlane nõudmiste alusele vastava tegutsemise abil. Esiteks ei sõltu see sellest, kas sportlasele esitatud nõudmised tulevad väljastpoolt, näiteks treenerilt või need on sportlase eesmärkidele vastavalt tema enda poolt püstitatud ning põhinevad sellega seotud enesedistsipliinil. Mõlemad on võimalikud. Mõlemal juhul arendavad nad nõudmistega ja oma saavutustega emotsionaalset ja intellektuaalset suhet. Treeningul töötavad nad läbi või käsitlevad vaatlusi, muljeid, takistusi. See toimib täna suurtele töökoormustele, keerulistele harjutustele, ja tänu keerulistele või ebamugavatele treeningpartneritele või läbi selliste sündmuste nagu võit ja kaotus. Nad seisavad silmitsi ka teiste teadmistega spordi praktikast (nt strateegia ja taktika) ja spordi teadusest.

Samal ajal mängivad olulist rolli sportlase vanus, hariduslik taust ning treenimis ja võistlemis kogemus. Samuti mõjutab neid üldine sotsiaalne keskkond. Nad seisavad vastamisi reeglitega, mis suunavad sportlase tegevust ja millega tuleb iseennast kohaldada. See sisaldab endas sport chanbara spordile sobilikku käitumist vastavalt võistlusreeglitele ja käitumist, mis on kooskõlas vastava treeninggrupi, klubi või valikmeeskonna normatiividega. Tulemusnormatiivid, kui need on vajalikud olulistel võistlustel osalejate välja selgitamiseks, on tulemuslikud ka arengu ja hariduse suhtes.

Kõik need mõjud on olulised sportlase suhte arengule sport chanbara vehklemisspordi, sport chanbara treeningu ja võistlusega.

Üksikasjalik ja metodoodiline arendav mõju on eriti tulemuslik noorte sportlaste treenimisel.

SPORT CHANBARA TREENING ON EESKÄTT INDIVIDUAALNE PROTSESS

Ilma individuaalsete iseärasuste arvesse võtmata ei saa treening olla tulemuslik. Näiteks noorte sportlaste treeningrühmas võivad olla edasijõudnud ja mahajäänud sportlased, kes vajavad erilist tähelepanu ja erilist lähenemist. Muud individuaalse treeningu vajadused tulenevad füüsilise ülesehituse, hetke sportliku vormi, sportliku võimekuse, psühholoogiliste iseärasuste või individuaalsete strateegiliste võitluskontseptsioonide iseärasustest.

Teisest küljest ei saa sport chanbaras soorituse suutlikkust välja arendada ilma partnertreeninguta. Ei saa vehelda ilma partneriteta. See on sport chanbara kui kahevõitlusspordi iseloomuga kaasaskäiv.

SPORT CHANBARA TREENING JUHINDUB TEOORIAST

Teadusliku töö tulemusena võib kaasaegne sport chanbara treening põhineda hästi välja töötatud treeningteoorial. Treeningeksperdil on juurdepääs teadlikkusele ja oskustele, mis võimaldavad asjakohaselt täpset ja metodoloogilist lähenemist. See teadlikkus ja oskused tulenevad soorituse arengu seaduspärasustest.

Tippspordis osalevad metodoloogid, biomehaanilised insenerid, arstid, psühholoogid ja kasvatajad aina enam treeningprotsessis, koguvad uusi teadmisi ja kasutavad neid koheselt praktikas. Ka kvalifitseeritud treenerid saavad teaduslike avastuste läbitöötamisest kasu.

Vastutustundlikule sport chanbara treenerile on ülioluline juhendada oma töös kaasaegsetest vastavatest teaduslikest teadmistest ja arendada end pidevalt. Enamik probleeme sport chanbaras nõuavad mitmekülgset lähenemist. Seda tehes on väga vajalik sportlane ja treenerite koostöö.

TREENINGTUNNI NÄIDE ALGAJATELE

Treeneril peaks olema kasutada valik erinevaid mängu ja sportlasega seotud harjutusi, nagu ka valik soojendus ja venitusharjutusi, et säilitada huvi ja motivatsiooni. Alljärgnevad harjutused ja mängud on ainult soovitusel.

Nende treeningtundide kavandamise eelduseks on see, et nad on umbes 60 kuni 90 minutit pikad ja et treeneril on õppetunni plaanid iga teema kohta.

Treeningtunni näidis:

- Kerge soojendus (staatiliselt venitusel pole soovitatav)
- Harjutused ja mängud, sealhulgas reaktsiooni mängud
- Jalgade töö
- Paarisharjutused (uute tehniliste elementide omandamine)
- Vaba sparring
- Cool down ehk mahajahtumine (venitamine)
- Treeningu kokkuvõte

Töös algajatega peab treener olema suuteline õpetama:

- Lihtsaid vehklemisega seotud mängu ja harjutusi (juurdeviivad mängud ja harjutused)
- Võistlusseisu ja distantstunnetust
- Lihtsaid rünnakuid
- Lihtsaid kaitsetegevusi
- Sport chanbara reegleid ja etiketti

4. Üldine ja erialane kehaline ettevalmistus

SPORT CHANBARA VEHKLEJA FÜÜSILISED EELDUSED

Traditsiooniliselt seostatakse „sportlikkuse“ mõistet jõu, vastupidavuse ja kiiruslike võimetega.

Liikumise intensiivsuse ja kestvuse vastamine treeningu ja võistluse nõuetele nagu ka koormuse ja puhkuse režiim on otseses seoses sportliku võimekusega.

Fitness treeningu eesmärk on treeninguks või võistluseks vajalike liigutuste ja tegevuste arendamine ökonoomilisemaks, stabiilsemaks ja tulemuslikumaks.

Sportliku võimekusega seotud võimete arendamist saab harjutada ainult liigutusi reaalselt teostades. Sellega seoses vajab iga sportlane kindlat sportliku võimekuse taset, mis vastab tema treeningutele.

Hästi välja arendatud kehalised võimed on oluliseks eelduseks vajaliku töökoormusega toimetulekuks treeningu kestel ning stabiilseteks, kõrgetasemelisteks sooritusteks sport chanbara turniiridel. Dünaamiline jalgade töö, plahvatuslik jõud, olukorrale vastav ja kiire reaktsioon ja liigutuste kiirus on vajalikud kogu terve turniiri vältel.

Treeningkoormuse meetodi vaatepunktist on oluline teha vahet üldkehalisel treeningul ja spetsiifilisel treeningul.

Üldkehaline treening on treening liigutuste mustriga, mis ei ole samad sport chanbara dünaamikale tüüpiliste liigutuste või vastavate komponentidega: teiste hulgas reaktsiooni- ja teatemängud, jooksuharjutused, harjutused hantlitega, viskamis- ja püüdmisharjutused ja jalgrattasõit. Sellises vormis treening ei taga sportlane võistlusvormi kohest paranemist, kuid optimeerivad toimingusüsteeme, mis on olulised vastavateks esmasteks võimeteks ning loovad eeltingimused sport chanbara spetsiifiliseks treeninguks.

Erialases treeningus on liikumismustrid ja nõutavad töökoormused sarnased sport chanbara vehklemisvõistluste omaga.

VASTUPIDAVUS JA VASTUPIDAVUSTREENING

Vastupidavus on võime säilitada vajalikku töö intensiivsuse taset pika aja vältel, olles tähtis nendel spordialadel, kus töö kestus on üle ühe minuti. Vastupidavus on võime, mis aitab sport chanbara vehklejal kauakestvate treeningkoormustega toime tulla.

Vastupidavus sport chanbaras:

- Tagab nõutava aktiivsuse võistlusmatšides, vähendab vigu
- Edendab paremat kontsentreeritust ja mobiliseeritust
- On eelduseks kõrge treeningkoormuse talumisele
- Tagab kiirema taastumise võistlus- ja treeningpausidel

ÜLDINE VASTUPIDAVUS

Üldine vastupidavus on keha poolt võime teha mõõdukat tööd lihastega. Aeroobse võimekuse suurendamisel, hoolimata sellest, kas treening on sooritatud üldiste või erialaste harjutustega, suureneb ka intensiivse treeningkoormuse taluvus. Üldise vastupidavusega tegelemine arendab võimet liikuda vabalt ilma pingutuseta (mobilisatsioon) ja on tingimuseks sport chanbara spetsiifiliseks treeninguks. Üldise vastupidavuse treening toimub enamasti treeningaasta alguses ja ka pikematel pausidel suurvõistluste vahel.

Tavapärane meetod üldise vastupidavustreeningu puhul sport chanbaras on kestvusmeetod kui ka intervallmeetod. Vaheldusmeetod sobib hästi üleminekuks aeroobse vastupidavuse arendamiselt anaeroobse läve treeningule (sport chanbaras väga oluline).

Kestvusmeetod

Kehalise töövõime hindamiseks kasutada „Cooperi testi“.

Kehalise töövõime arendamiseks on sobilik 30 minutiline sõrkjooks (intensiivsus: pulss 140-160).

Treeningu eesmärk: Üldise vastupidavuse arendamine. Treeningu tulemusel paraneb südame ja lihaste hapnikuga varustamine.

Vaheldusmeetod

Näide treeningust: 5 x 1200 meetri jooks

Jooks 400m staadioniringil.

Intensiivsus:

- Maksimaalse ja aeglase kiiruse vahel vahelduv
- 1 ring – 75 m sõrki, 25 m sprinti
- 2 ring – 25 m sõrki, 50 m sprinti
- 3 ring – 75 m sõrki, 25 m sprinti

paus: 5-6 min.

Treeningu eesmärk: Üldise vastupidavuse arendamine. Võime minna üle aeroobselt treeningult anaeroobsele.

Treening aitab kaasa ja on vajalik:

- kiiruse ja rütmi muutusteks matši kestel
- Suure ja keskmise pingutuse erinevuse tunnetamiseks
- kiiremaks taastumiseks

ERIALANE VASTUPIDAVUS

Spetsiifiline ehk erialane vastupidavustreening on vajalik sport chanbara võistlusel ja tugevatel treeningutel. Siia alla käib näiteks ka vastupidavusele suunatud jalgade töö. Antud treeningutel kasutatakse valdavalt sport chanbara tehnilisi elemente ja nende erinevaid kombinatsioone.

Intervallmeetodiga treening:

Treening: 10-15 matši 3 torkeni; kui võimalik, siis ajalimiidiga.

Iga matši järel paus kuni pulss on aeglustunud umbes HR 12bpm-ni

Treeningu eesmärk: Erialase vastupidavuse arendamine. Vähendada väsimusest tingitud vigade arvu.

JÕUD JA JÕUTREENING

Lihaskjoud aitab suurendada sportlikku saavutusvõimet, ennetada vigastusi, säilitada eluks olulist õiget kehahoidu. Joud on sisuliselt vajalik igasuguste liigutuste sooritamiseks.

Joud on lihtsasti arendatav keheline võime, mis võimaldab sportlikke liigutusi teostada vastu takistust. Sport chanbaras on väga oluline plahvatusliku jõu arendamine.

Jõutreeningu tähtsus ja selle sisu ülesehitus on selle erinevatel etappidel väga varieeruv. Esimestel treeningu etappidel on jõutreeningul peamiselt üldine iseloom, mis juhindub spordiala spetsiifikast ja vastab mitmekülsuse põhimõttele. Mida aeg edasi, seda enam suureneb harjutuste valik ja treeningkoormuse struktuur on suunatud spordiala spetsiifikale.

Küll peame lihaskjõudu treenima metoodiliselt õigesti, sest lihaskjõul on erinevaid liike.

Lihaskjõu erinevad liigid:

1. Maksimaalne jõud: kujutab enesest suurimat lihaskjõudu, mida inimene suudab maksimaalse tahtliku lihaskpingutusega vastu takistust saavutada. Teiste sõnadega, see on suurim jõud mida närvi- lihasaparaat suudab saavutada maksimaalsel kontraktsioonil.
2. Kiiruslik jõud: kujutab endast lihaskjõu kasvu, mida inimene kindlas ajaühikus realiseerida suudab. Kiiruslik jõud on närvi- lihasaparaadi võime, liigutada maksimaalse kiirusega kogu keha, kehaosaid või vahendeid. Seda saab määrata näiteks hüppevõime testide abil.
3. Jõuvastupidavus: kujutab enesest suhteliselt erinevat lihaskjõudu, mida inimene suudab pikka aega rakendada. Jõuvastupidavus võimaldab säilitada pikka aega liigutustegevuseks vajalikku optimaalset jõudu.
4. Absoluutne jõud kujutab enesest lihaskjõudu, mida võime saavutada tahtmatu maksimaalse lihaskontraktsiooniga. Vahe absoluutjõu ja maksimaalse jõu vahel avaldub lihaskjõu defitsiidis. Kui me tahame määrata maksimaalset koormust, peaksime enne harjutama 2-4 nädalat, et organism kohaneks koormusega. Jõutreeningu anatoomiline mõju avaldub alles 4-6 nädala pärast.

KIIRUS JA SELLE ARENDAMINE

Kiirust peetakse sport chanbara kõige olulisemaks kehaliseks võimeks.

Kiirus on liikumise või asendi muutmise määr väljendatuna läbitud distantssi ja selleks kulutatud aja suhtena (näiteks: m/s ehk meetrit sekundi kohta).

Kiirus on kehaline võime, mille hea taseme saavutamiseks ei piisa vaid headest kiiruslikest eeldustest, vaja on ka lihasjõudu, tugevat psüühikat, tehnilisi oskusi, korralikku koordinatsiooni jne. Erinevad kiirused on vajalikud kõigil spordialadel. Kiirus kujutab endast kehalist võimet, mis on eelduseks kehaliste liigutuste edukaks sooritamiseks kõrge intensiivsuse ja lühikese aja jooksul. Kiirus on seotud nii energetiliste protsessidega kui ka kesknärvisüsteemiga, samuti psühholoogiliste reaktsioonidega, mille tähtsus kiiruse tagamisel on väga oluline.

Kiirendus on omakorda kiiruse muutuse määr kas aja või teekonna kohta. Sportliku resultatiivsuse seisukohalt on oluline just liigutuse kiirus.

Rääkides kiirusest, mõistetakse selle all sageli ainult liikumiskiirust (jooksukiirust) ja enamik treeningprogramme on koostatud jooksukiiruse arendamiseks. Tegelikult on kiirus kui liigutusvõime vajalik enamikule spordialadele, kus on vajalik kiiresti joosta, liikuda ja reageerida või kiiresti muuta liikumise (liigutuste) suunda.

Spordis esineb kolm kiiruse vormi:

liigutusreaktsiooni kiirus

üksikliigutuse kiirus

liikumiskiirus (näiteks jooksukiirus)

Reaktsiooni- ehk reageermiskiiruse mõõduks on reageerimise latentsiaeg, mis kulub ärritusest kuni reageerimiseni-liigutusliku vastuseni. Üksikliigutuse kiiruse ja liigutuste sageduse all sekundis mõistetakse nii käte kui jalgade liigutuste kiirust kere suhtes, aga ka kere enese liigutuste kiirust. Kiiruse lihtvormid on üksteisest suhteliselt vähe sõltuvad. Eriti reaktsioonikiirus.

Kiirus tähendab kiirendamist stardiasendist. Kiirendus tähendab omakorda võimsust ja kiiruse säilitamist nõutaval tasemel. Sportlased vajavad võimsust kiirenduseks, et saavutada eduks vajalik kiirus, olgu see pallile, vertikaalne kiirus üleshüppel või jooksukiirus sprindis. Enamikul spordialadel on võimsus vajalik kiirenduseks, et saavutada võistluskiirus ja seejärel võimsusvastupidavus kiiruse säilitamiseks.

Kiirus määratakse suurel määral geneetiliste (pärilike) omadustega ja sõltub sportlase lihaskompositsioonist, mis tähendab, et määravaks on kiirete ja aeglase lihaskiudude vahekord töötavates lihastes. Mida suurem on kiirete lihaskiudude osakaal, seda kõrgem on reageerimiskiirus ja võimsam lihaskontraktsioon. Kiirete ja aeglase lihaskiudude suhe ei muutu palju küpsemisel ja treeningu mõjul, aga sõltuvalt treeningumõjudest lihasrakud muutuvad tugevamaks ja vastupidavamaks.

Vaatamata sellele, et kiirusvõimekust seostatakse geneetiliste iseärasustega, on ta ka treeningu mõjul arendatav. Isegi need noored, kel puuduvad sünnipärase eeldused kiiruslikuks tegevuseks, võivad spetsiaaltreeninguga oluliselt parandada oma kiirusvõimekust. Tulevastel sportlastel on väga tähtis kiiruse arendamisele pöörata tähelepanu juba varases nooruses.

Jooksukiirus, reaktsioonikiirus ja jalgade liigutamise sagedus paranevad kvalitatiivselt juba alates viiendast eluaastast ja saavutavad täiuslikkuse küpses eas.

Kiirusvõimed sõltuvad järgmistest põhiteguritest:

1. liigutuste tehnika täiuslikkusest (n-ö kiiruslikust tehnikast, heast lödvestusoskusest)
2. liigutusi juhtivate närvikeskuste erutuvusest ja närviprotsesside liikuvusest ning koordinatsioonist.
3. tahtepingutusest, -konsentratsioonist
4. lihaskiudude tüübist (kiirete ja aeglase lihaskiudude suhtes lihastes)
5. lihaste elastsusest ja viskoossusest
6. energiavarudest lihastes ja nende mobilisatsiooni kiirusest
7. maksimaalse ja kiirusjõu tasemest

Võimsust on samuti kiirusega seotud, kajastades jõu rakendamist ajas (tavaliselt võimalikult maksimaalset jõudu võimalikult lühikeses ajas).

Selleks et kiirusvõimet efektiivsemalt arendada, on meil vaja teada, millest sõltub kiirus kui liigutuslik ehk kehaline võime. See sõltub:

- närviprotsesside liikuvusest
- lihaskiudude tüübist ja nende protsendist lihases
- maksimaalse ja kiirusliku jõu tasemest
- energiavarudest lihases
- lihaste elastsusest
- tahtepingutusest
- tehnika täiuslikkusest.

Kahtlemata on kiirusvõimete kompleksse täiustamise kõige efektiivsemaks vahendiks võistlusharjutuse sooritamine maksimaalse või sellele lähedase kiirusega. Selline moodus esitab aga organismile äärmiselt suuri nõudeid ja head valmisolekut. Seepärast on vaja esmalt luua eeldused kiiruse avaldumiseks, alles seejärel kasutada maksimaalseid kiirustreeningu režiime.

Sportlikule treeningule on iseloomulikud neli spetsiifilist kiirustöö režiimi, milleks on:

- reaktsioonikiirus
- stardikiirendus
- maksimaalne kiirus
- kiiruslik vastupidavus

5. Sportlase ettevalmistuse alused. Võistlusseisu õpetamine, jalgade töö.

Sport chanbara põhiasendiks on võistlusseis. See asend on alus, mis annab sport chanbara vehklejale ründe-, kaitse- või vasturünnaku tegemiseks vajaliku liikuvuse. Üldiselt rääkides on kaks koolkonda, mis lähenevad samale teemale kahe erineva nurga alt. Klassikaline sport chanbara koolkond õpetab võistlusseisu erilise rõhuga sirgetel joontel, sümmeetrial ja esteetilisel tasakaalul. Teised koolkonnad otsustasid eemalduda klassikalistest joontest ja omandada loomulik, otsevaatega võistlusseis. See tähendab, et sportlase õlad ja puusad on mugavas asenduses, suunatud loomulikult otse ette. Kuigi see võistlusseis toetab loomulikku liikumist rajal, säilitab ta siiski kõik fundamentaalsed elemendid: kannad samal joonel; kandade vaheline kaugus võrdub umbes õlgadevahelise kaugusega; põlved kergelt kõverdunud; puusade keskelt tõmmatud kujuteldav joon langeb kandadevahelise kauguse keskele (ka keha raskuskese); kehahoiak võib olla vööst mõne kraadi võrra ettepoole kallutatud (pange tähele: puusad jäävad samale asendile); õlg, puus, põlv ja pahkluu põrandaga ristlõikelises joones; eesmine küünarnukk torsost peopesa võrra eemal. Ainus erinevus on nüüd neljakümne viie kraadise nurga all ettepoole suunatud tagumine jalg ning õlad ja puusad on loomulikult ettepoole suunatud.

Tehke võistlusseisus kolm kuni neli sammu tagasi nii kiiresti kui saate, seejärel kohe kolm kuni neli sammu edasi. Kui te suudate sujuvalt taganeda ja koheselt ettepoole liikuda, ilma suurema pausita ja tasakaalu kaotamata, olete tõenäoliselt hästi tsentreeritud ja liikuv.

Võistlusseis on osa sport chanbara baaselementidest koos relvaasendi, keha liikumise ja relva liikumisega. Loomulikkus võistlusseisu puhul toetab liikumisvabadust võistlusväljakul, lubab lihastel reageerida sobiliku kiirusega ning see stimuleerib ka loomulikkust jalgade töös.

VÕISTLUSSEISU ÕPETAMINE

Võistlusseis on võistlusväljakul kõigi jala ja keha liikumiste kõige otstarbekam alustamise ja lõpetamise asend. See tagab kõigi liikumiste jaoks soodsad tingimused ja seda iseloomustavad järgmised kriteeriumid:

- Kannad on asetatud ühele joonele
- Keharaskus on võrdselt mõlemal jalal
- Õlgade ja vaagna asetus vastavalt jalgade asendile (kannad ühel joonel)

SPORT CHANBARA VEHKLEJA VÕISTLUSSEIS

Näiteks eesoleva jala asend täisnurga all tugijala keskme suhtes on tasakaalu suhtes kõige soodsam asend. Keha raskuskeskme asukoht sõltub jalgade kaugusest sport chanbara vehklemisasendis, jala paindest hüppeliigeses, puusades ja põlvedes ning torso kaldest. Tüüpilised variatsioonid, peale kirjeldatud asendite on kõrge/kitsas ja sügav/lai positsioon. Võimalik on liigutada keha raskuskeset ettepoole (rännakuasend).

Võistlusseis pole staatiline element, kuid on hädavajalik vabadeks ja kiireteks liigutusteks ning seetõttu peaks see olema nii loomulik kui võimalik.

JALGADE TÖÖ

Matši käigus kasutab sportlane liikumise erinevaid vorme. Need on peamiselt sammud, hüpped, väljaasted ja sööstrünnakud; vähem sagedamini kül-, vertikaal- või pöördelised liikumised.

Samm edasi sooritatakse võistlusseisust samaaegselt tugijala ära tõukamisega ja eesoleva jala ette suunamisega. Eesoleva jala liikumine algab varba tõstmisega, liikumine toimub üle kanna.

Samm tagasi algab samaaegselt eesoleva jala paigalt tõukamisega ja tugijala tahapoole suunamisega ning lõpeb eesoleva jala tahapoole tõstmisega. Taktikaliselt on võimalikud ka muud variatsioonid.

Edasi ja tagasi sammul, õppides põhitehnikat, on vähemalt üks jalg maaga ühendatud; võitluslikus olukorras vahelduvad ulatus, kiirus ja rütm pidevalt. Mõnedeks variatsioonideks on ristsammud, külgsammud, hüpped, risthüpped ja topeltkiirusega tehtu, mida võib sooritada ette- ja tahapoole.

VÄLJAASTE JA SÖÖSTRÜNNAK

Väljaaste on kõige sagedamini kasutatav rännaku liigutus. Paigalt liikumine tehakse tagumise jalaga (tugijalaga). Tugijala horisontaalsest ja vertikaalsest tööjõust tulenev jõud jääb torke ajal kehtima, võrreldes eesoleva jala jõu suurenemisega, mis sisaldab põrandalt paigalt-tõuke etappi ja hoo etappi.

Paigalt-tõuke kestel rakendatud jõu kogus määratleb torkesoorituse kiiruse ja ulatuse. Keha raskuskeskme liikumise kaard varieerub kõrguses, sõltudes jõu suunast ja mahust; torso asend varieerub ettepoole kaldumisest vertikaalselt seismiseni, isegi kergelt tahapoole kaldumiseni. Torkesooritused varieeruvad pikkuselt.

Torke soorituse maksimaalne pikkus on tingitud anatoomilistest-füsioloogilistest omadustest (paindumus). Relvastamata käe liikumise peamine eesmärk on tasakaalu hoidmine ning seda teostatakse ülevalt alla/taha. Selle viimases staadiumis fikseeritakse torke sooritus seistes kindlalt tugijala tallal, eesolev jalg katkestab ettepoole liikumise.

Võistlusseisu tagasimineku toimub painutades tugevalt tugijalga ja samal ajal eesoleva jalaga paigalt liikudes tõstes seda taha või kõverdades sama-aegselt mõlemaid jalgu hüppeliigutusega. Sööstrünnak on võistlusseisust paigaltstardi laadne kiire ettepoole liikumine. Sööstrünnakut eristatakse selle järgi, kuidas keha raskuskeset nihutatakse ettepoole. See toimub kas mõlema jalaga ära tõugates, võimsalt torsot ettepoole tõugates või (harvemini) tõmmates eesolevat jalga tagasi. Peale äratõuget viiakse tugijalg ristsammuga ette. Sammude katkestamine taastab tasakaalu.

6. Distanti olulisus ja harjutused distantisitunnetusele

Kui sport chanbara sportlane tunnetab hästi distantsi ja saab aru milline tegevus on antud distantsi jaoks sobiv, siis suure tõenäosusega sooritab ta torke või löök. Distanti valiku puhul on oluline kaugus vastase tabamispirkonnast. Mõned piirkonnad (nagu käsi) on palju lähemal kui teised (nagu tugijalg). Sport chanbaras on oluline tunnetada kahte distantsi: distant oponendi käeni ja distant oponendi torso ja eesoleva jalani.

Oponendi käsi ja käevars on lihtsa jalatöö kaugusel, nagu samm edasi või lühike löökeliigutus (lühike väljaaste). Ometi on käsi väga hästi manööverdatav ja käekaitsega kaitstud, nii et rünnakud oponendi käele luhtuvad sagedamini, kui õnnestuvad. Torso, reie ja külje sügavamaid sihtmärke on kergem tabada, kuid selleks on vaja oponendile lähemale pääseda või rünnakut on vaja teha mitme tempoga. Mõlemad variandid suurendavad võimalust, et vehkleja jääb oponendi vasturünnaku alla. Seega kaugema tabamispirkonna ründamisel on risk suurem.

Oletame, et vehklemisfraasi alguses, on mõlemad sportlased torke(löök) sooritamiseks teineteisest liiga kaugel. Torke(löök) sooritamise võimalust ei teki enne kui distant väheneb ühele kahest sobivast distantist (lähem või kaugem tabamispirkond). Sportlane, kes põhjustab distantide vähenemise või kes suudab vastase rünnakule kiirelt reageerida – sooritab suure tõenäosusega torke (löök).

Sport chanbara vehkleja võib distantide vastase vähendada kahel viisil:

- 1) Liikudes aktiivselt sammudega edasi.
- 2) Mitte taganeda vastase edasiliikumise puhul.

Kui sportlane teeb kas või ühe sammu distantide vähendamiseks, võib oponent vastata kolmel viisil:

- 1) Oponent võib liikumatuna seista sportlane ja distant väheneb lähema sihtmärgini (käsi/käevars).
- 2) Oponent võib liikuda edasi ning distant väheneb kaugema sihtmärgini (torso/keha).
- 3) Oponent võib liikuda tahapoole ning distant ei vähene.

Kombineerides mõlema sportlane valikuid liikumisel ettepoole, tahapoole või paigal seismisel, annab see kokku üheksa võimalikku liikumise kombinatsiooni kahe sport chanbara vehkleja vahel. Me saame eirata neid situatsioone, kus sobiva distantide võimalust ei teki (näiteks kui mõlemad sportlased seisavad paigal). Kuna me tahame, et meie sportlased oleksid distantide kontrollimises ennetavad, siis võime eemaldada ka need olukorrad, kus meie sport chanbara vehkleja seisab paigal ja oponent liigub esimesena.

See jätab sportlasele ja tema oponendile neli erinevat jalgade töö kombinatsiooni:

- Sportlane liigub ettepoole ja oponent seisab paigal.
- Sportlane liigub ettepoole ja oponent liigub tahapoole.

- Sportlane liigub ettepoole ja oponent liigub samuti ettepoole.
- Sportlane liigub tahapoole ja oponent liigub ettepoole.

Mõned näited harjutustest distantisitunnetuse arendamiseks (ilma relvata):

- Üks sportlasest on juhtiv pool (sammud edasi või tagasi) ja teine hoiab temaga distantsti. Juhtiv pool saab mängida tempoga, ehk kord liikudes aeglase ja kord kiire tempoga.
- Üks sportlasest on juhtiv pool ja teine hoiab temaga distantsti. Juhtiva poole eesmärk on vastane meelitada sobivale distantstile ja siis teda väljaastega torgata. See sport chanbara vehkleja, kes distantsti hoiab, peab väljaaste korral sammu tagasi tegema ja vastama omakorda väljaastega. Tempo muutused.
- Distantsti hoidmine ja märguande peale rünnaku sooritamine. Üks sportlasest on juhtiv pool ja teine hoiab temaga distantsti. Kui juhtiv pool annab käega märguande (näiteks avab peopesa), siis teine sooritab selle peale väljaaste või samm edasi väljaaste (torkekäsi suunatud peopesa suunas). Tempo muutused.

Alguses teha harjutusi valdavalt ilma relvata, hiljem juba lisada relvaga tegevused. Et lisaks distantisitunnetusele areneks ka reaktsioon ja koordinaatsioon, siis võib harjutuste puhul kasutusele võtta ka tennisepallid.

7. Sport chanbara tehnika - õpetamise metoodika, põhirünnakud

PÕHIALUSED JA ÕPETAMISMEETODID TEHNILISEKS TREENINGUKS

Sport chanbara tehnilise treeningu põhialused ja õpetamismeetodid on enamustes sport chanbara alastes raamatutes põhjalikult välja toodud. Soovitused tehnilisteks juhendamisteks on pakutud lugematutest kontseptsioonidest ja varieerimisvõimalustest, mis on edasi antud vähem või rohkem traditsioonilisel viisil või tuletatud laiaulatuslikest spordi tehnilistest arusaamadest.

Pole olemas mõistlikku alternatiivi põhimõttele, et tehnilist juhendamist tuleb läbi viia hoolikalt ja järjepidevalt. Kuid üksluine mehhaaniline toimimine samades tingimustes pole mõistlik, vaid pigem varieeruv sooritus, mis sõltub olukordadest ja tingimustest milles võitluslikud tegevused aset leiavad. Võime kohaneda põhiliste tehniliste elementide sooritamiseга vastavas võitluslikus olukorras ja neid edukalt lõpule viia, on oluline liigutuste individuaalseks ja olukorrast sõltuvaks täideviimiseks.

Paljud soovituslikud õpetusviisid on rakendanud lineaarse tõusu meetodit:

- Harjutamine lihtsustatud tingimustes ja koos abilisega.
- Harjutamine üldistatud, mitte ebakorrapärastes tingimustes.
- Harjutamine varieeruvates tingimustes, kusjuures ettetulevad muutused on tuttavad või etteaimatavad (prognoositavad).
- Harjutamine varieeruvates (olukordlikes) tingimustes, kusjuures tingimused on sportlasele tundmatud või mitte etteaimatavad.

1. Põhioskuste omandamise õppeetapp (põhistruktuur)

1. Õppeetapp – liigutuste jada omandamine.
2. Õppeetapp – liigutuskuse arendamine peamise tähelepanuga liigutuse kiirusele.
3. Õppeetapp - oskuse ühtlustamine, pöörates erilist tähelepanu liikumiskiiruse säilitamisele ja tabavuse arendamisele.

2. Liikumiskuse varieeruvuse omandamise õppeetapp

1. Õppeetapp – Erinevate liikumiskuste ühendamine liikumisjadaks.
2. Õppeetapp – Liikumiskuse ühtlustamine olukorra muutmisega enne liigutuse sooritust.

3. Õppeetapp – varieeruvuse laiendamine

1. Õppefaas – plastilise liikumiskuse omandamine, võime kiiresti reageerida vastase ootamatutele tegevustele. „Oskuse omandamine“.

PÕHIRÜNNAKUD

Põhirünnakud on rünnaku tegevused, mida sooritatakse mitteründavate oponentide vastu ilma vahetu seoseta eelmise rünnakuga või kaitsetegevustega. Rääkides süsteemselt, põhirünnakud jagunevad järgnevalt: otserünnakud, ülekandega rünnakud ja tegevusega relvale rünnakud (avalöögid, haarded ja libisemised mööda tera).

Sport chanbara vehklemise iseärasused nõuavad, et põhirünnakuid sooritatakse otse, vastutorkena, nurga alt või visates. Sihtmärgi suurus mõõk nagu ka eelistatud osa sihtmärgi alast (käsi, reis) määravad tingimused põhirünnakute väga erinevateks kasutusteks. Üks eripära tuleneb asjaolust, et vasturünnakuid ehitatakse üles iga põhirünnaku vastu. Seepärast on kõrge kontsentratsioon vajalik iga tegevusolukorra kestel.

Lisaks nõuab iga otserünnak hoolikat, keskendunud ja hoolsat ettevalmistust. Vältida tuleb otserünnaku kestel läbi vasturünnaku torke kirja saamist. Seetõttu on oluline, et relva ja relva käe liikumise amplituut hoitakse minimaalsetena, et pakkuda oponentidele väga väikest sihtmärgi ala vasturünnakuteks. Sport chanbara vehklemises saab põhirünnakuid vasturünnakuna kasutada järgmistes olukordades:

- Käele, reiele, kerele ja jalgadele sobiva distantsi hetkel (distanti vähenemine).
- Tabamispiirkondade avanemisel, nt relvastatud käe tõstmine ja langetamine.
- Vahetamisel ühelt liikumissuunalt teisele, nt väljaastest võistlusseisu tagasi tulekul
- Hetkel kui ettevalmistuslik tegevus lõpeb ja vehkleja taandub aluspositsioonile
- Kui tera liikumised ja jalgade töö toimuvad samaaegselt

Palju tähelepanu tuleb pöörata ettevalmistuslike tegevuste treenimisele, mille eesmärgiks on erinevate olukordade loomine. Kõige kasulikum meede ja kõige sobivam hetk põhirünnaku alustamiseks tuleb luua pideva liikumise kaudu.

Et orienteeruda paremini erinevate võimaluste vahel, mis sport chanbara vehklejale suuremas ja tabatavas sihtmärgi alas tekivad, on kõige soovituslikum keskenduda teraotsale ja oponenti käekaitsele. Võistlusseisus on teraots samal kõrgusel vastase käekaitsega ja ähvardab tema kätt.

Täpne torge (löök) erinevates võitlusolukordades, suurepärane koordineerimine jalgade töö ja relvategevuse vahel, korralik tempo, suur kiirus ja sobivad lahendused on olulised põhirünnakute edukaks kasutamiseks.

OTSERÜNNAKUD

Otserünnakuid sooritatakse mitteründavate oponentide vastu, ilma oponentide relva puutumata ja seda asjasse segamata. Edukaks torkeks tuleb valida lühim, otseseim tee sihtmärgini.

Otserünnakus sagedasti rünnatud alad on käsi, keha (eriti ülakeha) ja jalg (labajalg, põlv ja reis).

Rünnakuid sooritatakse otsetorkega, nurga all torkega, vastutorkega või nii nimetatud visketorkega (tera läheb vastava liigutuse ajal õhus paindesse).

OTSERÜNNAKUD KEHALE

Need on edukad ainult kõige üksikasjalikuma ettevalmistusega. Sihtmärgi ala suurus pakub torkeks(löögeks) soodsaid tingimusi ja nõuab teraotsa suunamisel vähem täpsust kui kätte torgete (löögete) puhul. Torked (löögid) kehale suunatakse kas ette, küljele või tagaosale ja need sõltuvad võitlusolukorrast. Ettevalmistava tegevuse faas lõpeb tavaliselt käele suunatud rünnaku simulatsiooniga, millele järgneb siis otserünnak kehale.

Nii öelda õõtsuvaid liigutusi peaks otserünnakus kehale koos eelnevate petteliigutustega vältima, kuna selline tegutsemine annab võimalusi vasturünnakuks.

Manööverdamise abil sunnitakse oponent asendisse, mis paneb ta ebakorrektselt tegutsema, võimaldades vasturünnakuid. Otserünnakud kehale viiakse lõpule valdavalt samm edasi väljaastega või sööstrünnaku abil. Tulemuslikud manöövrid rünnaku ettevalmistamiseks on järsud rütmi ja suuna muutused. Tänu suuremale tabamispõhirkonnale on võimalik keskenduda rohkem distantsele ja tempole. Kuid see on tulemuslik ainult väga hea käe ja jala koordinatsiooni puhul.

Olukord on kehale suunatud rünnakuteks sobiv, kui keha on väljaaste või sööstrünnaku kaugusel ning vastase tera loobub segadusse ajava käitumise tõttu valitud rünnaku liinist ning seega ei ohusta ründaja relvakätt. Otsetorge on põhitreeningu oluline element ja on üheks treenituse taseme hindamise kriteeriumiks.

Kehale suunatud rünnakuid kasutatakse:

- Kui oponenti relvakäe liikumise amplituut on nii suur, et käele suunatud rünnakud muutuvad keeruliseks, või kui oponent, vastuseks relvakäele suunatud petterünnakutele, viib käe madalale, et seda tera manöövritest eemal hoida.
- Vehklejate vastu, kes reageerivad käele suunatud petterünnakule sihtmärgi eemale tõmbamisega või kes võtavad kaitseid hästi keha lähedalt.
- Viimastel sekunditel, kui ollakse kaotusseisus. Sellistes olukordades peavad rünnakud olema eriti jõulised.
- Vehklejate vastu, kes hoiavad oma relva väljaspool tavapärast asendit. See on eriti tüüpiline neile, kes vehklevad pika käepidemega. Siin võib kehale suunatud üllatusrünnak tingida oponenti õigeaegse tagasi tuleku välisest asendist asendisse, kust sooritada vasturünnakut.

METODOLOOGILISED SOOVITUSED KEHALE SUUNATUD OTSERÜNNAKUTE TÄIUSTAMISEKS

- Põhinõuded kehale suunatud otserünnakuks on plahvatuslik, hästi ettevalmistatud, äkiline lõplik torge (löök), mis tuleb sooritada kõhkluseta.
- Rünnakute hoolikas taktiline ettevalmistus on väga oluline. Sellele tuleks treeningprotsessi vältel pühendada palju aega.
- Kindla torkeasendi (löögiaseendi) omandamiseks on vajalik harjutada otserünnakuid kõigi asendite ja relvaasendite vastu. Nurk, mille tulemuseks on "käekaitse-paremal ja teraots-vasakul-hoid" , on oluline sihtmärgi tabamisel.

Vasakukäelised eelistavad sihtpunktina õlga, kuna see lubab neil kaitsta omaenda õlga väljast tulevate torgete (löögite) eest, hoides rannet rohkem paremale poole.

- Kuna kehale suunatud otserünnakud tulenevad kaalutletud distantliga petterünnakutest relvakäele ning teed kehani saab ületada ühtse jalgade töö või sööstrünnaku abil, tuleks harjutused treeningprotsessi kestel läbi viia samade tingimuste alusel. Torke (lööke) suunamisel tuleks vältida rünnaku sirgjoonest kõrvale kaldumist.
- Iga nurga all lõppev torge (lööge) algab sirge torkena (löögena). Liigutuse visualiseerimise omandamisel kehtib järgnev järjekord: moodusta nurk ning seejärel teosta jalgade töö. Võitlusliku tehnika omandamiseks treenitakse olukorrast sõltuvalt käe ja jala liigutuste vahelist koordineerimist ja nurga moodustamist:
 1. Käe väljasirutus ja paigal seistes nurga moodustamine, millele järgneb torge(lööge).
 2. Käe väljasirutus ja samaaegselt torke (lööge) tegemisega nurga moodustamine.
 3. Käe väljasirutamine ja nurga moodustamine torke (lööge) viimases staadiumis.

Treeningprotsessis tuleks rünnakuid alati ettevalmistada erinevate avamistega ja varieeruvatel tingimustel. See tagab võistlustel torke (lööge) vajaliku varieeruvuse ja elava suuna. Kehale suunatud rünnakud on vajalikud nende lihtsa tehnilise toimimise iseloomu tõttu ning need tuleks varakult lisada treeningprogrammi.

8. Individaaltund

Tund (ka individaalne tund) on treeneri individualiseeritud juhendamine sportlasega. Nii on treener sõltuvalt ülesannete erinevast sisust nii partner, oponent kui õpetaja. See toob treeningu individualiseerimise protsessile kasu, mida ei saa isegi võrrelda hea partnertreeningu või võistlustega. Kuid tuleb märkida, et treener saab korraga töötada vaid ühe sportlasega, seevastu peavad teised treenima suhteliselt omapäi.

Seepärast tuleb hoolikalt kaalutleda, kui tunnid on vajalikud, millist treeningu sisu saab ainult tunniga edasi anda, millal nad on kasulikud ning millal saab samad eesmärgid sama hästi realiseerida ka grupi juhendamisel harjutuste selgitamisel, ilma partnerita, abivahenditega, partnertreeningu ja koolituse mitmete viiside ning treeningmatšidega. Eratund on tundi võtvale sport chanbara vehklejale alati midagi erilist. Üks-ühele tund treeneriga ei tohiks kunagi olla iseenesest mõistetav või isegi „nõudmisel teenus“.

TUNNI EESMÄRGID JA OTSTARVE

Peaaegu kõiki eesmärke saab spetsiifilises sport chanbara treeningus tundide abil katta.

Peamised kesksed punktid on:

1. Võitlustegevuste elementide tehniliste ja taktikaliste detailide omandamine ja treenimine, nagu ka võitlusolukordade hindamine ja arendamine.

Täpsed kriteeriumid on:

- Peaaegu ennustamatu kriteeriumide muutus.
- Väiksemad muutused relva asendis ja surves või relva käe erinevates liikumisamplituudides.
- Kindlad hoiakud või liigutused, mis viitavad võimalikele järgnevatele tegevustele.
- Osavus liikumise arengus kindlate või arenevate olukordade kestel, muu hulgas.

Sportlasel peaks olema mentaalne ja motoorne arusaam nendest võitlust määravatest keerukustest. Kui ta saab sellega treeneri abil hakkama, on see aluseks tema jätkuvaks arenguks ja tema tulemuslikkuseks partnerina partnerharjutuste kestel. Ta suudab seega suunata omaenda treeningut ja märgata võistlusel oma vigu.

2. Vigade leidmine ja soovitusel nende kõrvaldamiseks

Treener on sageli võimeline märkama kindlaid vigu ja nende põhjusi kiiremini leidma. Siin saab treener tugineda oma kogemusele sportlasena. Tulemuseks on abinõude ja meetodite kindlaks määramine, mille abil edaspidises treeningus neid vigu kõrvaldada.

3. Suhtlus sport chanbara vehkleja ja treeneri vahel

Edasijõudnud sport chanbara vehkleja jaoks tähendab tund taktikalist suhtlust sportlane ja treeneri vahel. Ühistreeningus arendatakse välja ja proovitakse järele alternatiivseid lahendusi. Lisaks on tunni eesmärk sundida sportlased pidevalt laiendama oma tegevuste repertuaari.

4. Treeningu kesksete punktide juurutamine.

Pole võimalik lahendada treeningu keskset punkti pooletunnise tunni kestel, ometi on oluline olla instruktiivselt tulemuslik, näiteks sõlmpunktides:

- Hea treeneri jaoks on suhteliselt lihtne taastada sportlane enesekindlust ja kindlust, andes tundi peale läbikukkumisi treeningul või võistlusel, valides kindlaid elemente ja harjutusi, nagu ka jagades kiitust ja julgustust.
- Kui treeningu kestel on kalduvusi „ülbuseks“ ja hoolimatuseks, võib treener juhtida tunnis tähelepanu vigadele ja puudujääkidele, saates nii meeldetuletuse objektiivsuseks.
- Mõnedel sportlastel aitavad võistluseelsed tunnid teataval määral vähendada ärevust või muuta tegevusetus aktiivsuseks.

Üldiselt pole treeneri ja sportlane vahelise tunni hariduslik ja emotsionaalne väärtus mingil juhul madalam ükskõik millisest treeningvormist. Tundi ei tohiks kunagi vaadelda kui karistusvormi, vaid kui esiletõstmist. Selle hariduslik väärtus ei selles, et „kui sa ei treeni hoolikalt, siis paneme su tunnis paika“, vaid pigem „kuna sa oled treeninud nii kõvasti ja arenenud nii tublisti, saad sa tunni!“

Ainult need sportlased, kes on nähtavalt keskendunud oma treeningule teistest treeningvormides, saavad eratunni.

Sõltuvalt ülesandest, eristatakse tunde tehnikale, taktikale ja võitlusele suunatud ettevalmistuse alusel.

Tunnid tehniliseks ettevalmistuseks püüavad arendada võimet sooritada sport chanbara tegevusi ja nende kombinatsioone nende esinemisjadas, arenevate olukordade kestel.

Tunnid taktikaliseks ettevalmistuseks on ette nähtud võimaldamaks sport chanbara vehklejal edukalt realiseerida strateegilisi eesmärke avastamise, maskeerimise ja manööverdamise teel.

Võitlusele suunatud ettevalmistuse tunnid treenivad võitlusmomentide ettevalmistust ja kiiret otsustuslikkust (reaktsioon, refleks).

Peale selle saab tunde kasutada paljude muude ülesannete lahendamiseks (nt soojendustund, võistluse ettevalmistus tund, sportliku suutlikkuse tund, eksami tund, koolitustund jne).

TUNNI KORRALDUS JA ÜLESEHITUS

Tunnid kestavad tavaliselt 20-50 minutit. Järgnevad juhised individuaalseteks variantideks on treeningkoormuse testimise tulemus:

- Tehniliseks ettevalmistuseks: 20-30 min koos 3-5 lühikese pausiga taastumiseks ja kommentaarideks.
- Taktikaliseks ettevalmistuseks: 20-30 min koos 3-5 lühikese pausiga.
- Võitlusele suunatud ettevalmistuseks: 2-3, 5-10 minutilist tööfaasi koos vahepealsete 3-5 minutiliste pausidega.

Oma põhistruktuuris vastab tunni ülesehitus sellega treeningüksusele. Kerge, konkreetne 2-3 minutiline soojendus rutiinsete harjutustega keskendub just vabastamisele ja parandab keskendumist. Soojendus tehakse enne tundi, kas iseseisvalt või koos partneriga.

Siis järgneb põhiosa ülesande instruksioon. Treener selgitab tunni eesmärgi, harjutatavaid ülesandeid, elemente või kombinatsioone ning tingimusi nende sooritamiseks. Seda tehakse lühikese ja täpse kõne abil. See sisaldab treeneri tegevuse määratlemist, tema alg- ja lõppasendeid, relva käe erinevaid liikumisi, teiste hulgas, nagu ka põhitegevused.

Vehkleja peaks algusest peale teadma kas ta peab kokkulepitud tegevustest, 2-3 valikust või mitmetest teadmata tegevustest osa võtma. Vastavalt katkestuste või pauside kestel määratakse uusi ülesandeid, tehakse ettepanekuid ja parandusi. Tööfaasie tohiks selgitustega segada. Piisab, kui kasutada kokkulepitud žeste, märke või väikseid suulisi märkusi info edasi andmise eesmärgil.

Tund peaks lõppema kerge aeglustus faasiga, koos rutiinsete, hästi toimivate harjutustega. Tunni lõpus peaks sportlane treenerit tänama.

TREENERI TEHNIKA TUNNI KESTEL

Loetletud ülesanded nõuavad treeneripoolset head, spetsiifilist ettevalmistust. Eeldatakse, et tundi andev treener on kursis kaasaegse sport chanbara vehklemistehnikaga ning töötab regulaarselt oma oskuste täiustamise kallal. Tal on võime luua ja varieerida erinevate taktikaliste olukordade vahel.

Ta loob võitlusmomente äkiliste, kiirete tegevuste ja üleminekute abil kaitsest rünnakule ja vastupidi ning nõuab sportlane pidevat tähelepanu. Igaüks, kes ei oma neid võimeid ja oskusi, ei peaks tunde andma, kuni ta on täiustanud oma enda oskusi.

Kahju, mida halb tund võib põhjustada, on suurem, kui igasugune võimalik kasu. Treener kasutab ise tunni kestel spetsiaalset treeneri tehnikat, et püsivalt sooritada rünnaku ja kaitse toiminguid, säilitada ülevaadet vastavatest olukordadest ja märgata vigu, mida sportlane teeb ning mitte väsida liiga kiiresti.

Treeneri põhiasendis on tema jalad kergelt kõverdatud ja sammuasendis, ühe jala pikkuse ruumiga nende vahel. Raskuskese jaotub võrdselt mõlemale jalale ja kergelt ettepoole. Relva käsi on kergelt painutatud, relv on sportlane relvaga samal kõrgusel. Relvatu käsi ripub vabalt, pooleldi paindes.

See asend on mugav, vaba ning võimaldab vaba ette- ja tahapoole liikumist, ristsamme ja jooksmist.

Treener kasutab rünnakuks lühitorkeid või mingit lühikest sissejuhatust.

Kuid kindlate ülesannete sooritamiseks on ka vaja veidi sport chanbara asendis töötada nagu ka sooritada tõelisi rünnakuid väljaaste või sööstrünnaku abil. Igal treeneri liigutusel peab olema kindel mõte. Rutiinsetest rütmidest, mida enamasti sooritatakse harjumispäraselt ilma kindla eesmärgita, on sportlasele vähe kasu. Ta harjub nendega ära. Sellel võib olla võistlustel vastupidine efekt.

Peale süstematiseeritud alaste teadmiste jagab treener tunni kestel ka isiklikku nõu, oskusi ja kogemusi. Reeglina saab ta päriselt luua ainult selliseid võitlusmomente, milliseid ta on vaadelnud, analüüsinud ja ise päris võistlusel järele proovinud. Spordiklubides, kus on palgatud mitu treenerit, peaks olema loomulik üksteisega nõu pidada, üksteist aidata ja võimaluse korral vahetada tunde. Treener, kes ei harjuta regulaarselt, jääb maha.

Iga treener samastub kindlat tüüpi sport chanbara vehklejaga. Seda on tähtis tähele panna, kuna sellel võib olla nii positiivne kui ka negatiivne mõju võrdselt heale teineteise mõistmisele treeneri ja sportlase vahel. Mitte iga sportlane ei peaks üle võtma treeneri viisi. See on niisama raske, kui mitte lausa võimatu, kopeerida teise sportlane õpetliku stiili kindlaid iseärasusi. Kuigi see võib olla näiliselt edukas, puuduvad nüansid, olukordade ja momentide olemus. Kogemuse vahetus ja pidev töö endaga on eeltingimusteks olla treener, kes annab oma sportlastele eratunde. Kombeliskus, vastastikune teineteise mõistmine ning treeneri ja sportlase vaheline usaldus, nagu ka optimism, loovad aluspinna edukaks tunniks.

9. Ohutuse tagamine treeningutel

- Spordiülikond, koos vehklemiskindaga (edaspidi: kinnas), peab katma kogu keha.
- Jakk peab katma võistlusseisus sportlase pükse.
- Kinnas peab katma umbes poole varustatud käe küünarvarrest ning väljasirutatud käe korral katma varrukad.
- Mask peab olema korras
- Jäik rinnakaitse on naistele kohustuslik, meestel kubemekaitse vabatahtlik.
- Sportlase nimi jaki seljaosas ei ole kohustuslik, lubamatu on aga vale nimi seljal.

Olulised meelespead treeningutel:

1. Sport chanbara vehklemisel tuleb alati kanda maski, jakki, pikki pükse ja kinnast.
2. Relvi tuleb alati käsitleda lugupidamise ja teadlikkusega. Need pole mänguasjad. Relva suunatakse teise inimese poole ainult siis, kui see inimene on täiesti maskistatud ning valmis vehklema või harjutama.
3. Vehklejad peavad olema alati maskistatud, kui relvad on tõstetud, teraots ettepoole suunatud. See tähendab igasugustel juhtudel, tegevuse arutlemine ja harjutamise kestel kaasa arvatud.
4. Vägivaldsed tegevused pole lubatud. Sportlased peavad ründama nii, et oponent ei saa piitsutamise või tera tugevate löikeliigutuste tõttu vigastada. Kui te ei suuda sooritada nn visketorget (*flick'i*) korralikult, ärgetehke seda. Ärge tekitage keha kontakti ega kasutage relvastamata kätt oponenti vastu. Ärge keerake oma selga oponenti poole.
5. Lõpetage kohe sport chanbara vehklemine, kui te arvate, et midagi on valesti või kui teie oponent taandub ja viibutab relvastamata kätt või annab muud moodi märku, et ta soovib lõpetada.
6. Kui te arvate, et relv on katki, lõpetage mats kohe.
7. Kui tunnete, et sportlane käitub ohtlikul või kontrollimatul moel, teatage sellest kohe treenerile.
8. Hinnake oma relvi ja maski iga kord, kui te neid kasutate. Kui kasutate klubi varustust ning leiate mingi probleemi, teavitage sellest treenerit. Ärge pange küsitava olukorraga eset tagasi klubi lattu ilma sellest teada andmata. Klubi liikmemaksud katavad rutiinsed katki minemised ja hooldused. Teid ei karistata katkisest esemest teatamise eest.
9. Teatage vigastustest kohe treenerile.

10. Treeneri käitumine. EOK treenerite eetikakoodeks

Eetikakoodeks on kinnitatud Sihtasutus Kutsekoda poolt.

Treenerite eetikakoodeksi aluseks on spordis kehtivad ausa mängu (Fair Play) põhimõtted. Treenerite eetikanõuded kehtivad kõigil oskuste ja pädevuste tasemetel, nii liikumisharrastuses kui ka võistlusspordis töötavatele treeneritele.

Treener peab oma töös käituma eetiliselt, juhindudes järgnevatest reeglitest:

- Treener peab austama inimõigusi – kõigil treenitavatel on võrdsed õigused ja neid ei tohi diskrimineerida soo, rassi, nahavärvi, keele, usutunnistuse, poliitiliste või muude vaadete, rahvusliku või sotsiaalse kuuluvuse, rahvusvähemusse kuuluvuse, sünnipära või muu ühiskondliku seisundi tõttu.
- Treener peab austama kõigi treenitavate eneseväärikust, tunnustama igatüpi panust ning õigust olla sõnaliselt, füüsiliselt ja seksuaalselt ahistamata ning ära kasutamata.
- Treener peab tagama sportimistingimuste sobivuse ja ohutuse ning arvestama treenitavate ead, võimete ja oskustega. Eriti tähelepanelikult peab treener seda jälgima noorte ja algajate puhul.
- Treener peab tundma ja austama võistlusreeglitiku sisu ja mõtet nii treeningutel kui võistlustel, tagades kõikidele sportlastele võrdsed võimalused ja võistlustingimused.
- Treener peab austama kohtunikke ja tunnustama nende osa võistluste õiglasel ja määrustepärasel läbiviimisel.
- Treeneri ülesanne on juhtida ja mõjutada treenitavate sportlikku käitumist ja sooritust ning samas julgustada neid iseseisvalt otsustama ja oma otsuste, käitumise ja soorituse eest vastutama.
- Treener peab juhtima dopingut ja keelatud meetodite kasutamise vastast ennetustegevust, selgitama treenitavatele järjekindlalt dopingainete ja keelatud meetodite kahjulikkust mõju.
- Treener peab tunnustama, et kõigil treeneritel on võrdne õigus oodata oma treenitavatelt reeglitepärases võistluses edu. Märkused, soovitusel ja kriitika tuleb esitada otse vastavale inimesele ja nendest tuleb rääkida omavahel, mitte avalikult.
- Treener ei tohi ei avalikult ega varjatult muuta tema kui koondiste treeneri hoolde usaldatud sportlase treeningplaane ega sundida peale oma treeningmetoodikat, kaasamata sportlase senist treenerit.
- Treener peab tunnustama kõigi treenitavate õigust püüelda oma võimete realiseerimise poole, seda ka juhul, kui see tooks kaasa muutused koostöösse senise treeneriga. Sellistel juhtudel peab treener tagama, et teise treeneri kaasamine või treenitava üleminek teise treeneri juurde arutatakse treenitavaga põhjalikult läbi ja muutus on treenitava huvides.
- Treeneril peavad olema tunnustatud kutseoskused. Treener mõistab, et kutseoskuste arendamine tähendab järjepidevat õppimist ja töö kaudu kogemuste omandamist. Treeneri ülesanne on jagada saadud teadmisi ja oskusi.

- Treener peab austama treeneri ametiväärikust ning olema alati välimuselt ja käitumiselt korrektne.
- Treener ei tohi treenitavate juuresolekul suitsetada. Treener peab olema treeningu ajal kaine ega tohi ei enne tööd ega töö ajal tarvitada alkoholi ega teisi psühhotroopseid aineid. Ka väljapool treening- ja võistluskeskkonda peab treener käituma korrektselt ning olema treenitavatele ja kolleegidele eeskujuks.
- Treener peab looma hea koostöö kõigi isikute ja institutsioonidega, kellest võib sõltuda tema treenitavate areng, sealhulgas teiste treenerite, sporditeadlaste, arstide, oma spordialaliidu ja teiste spordiorganisatsioonidega.

11. Kasutatud kirjandus

- <http://www.internationalsportschanbara.net>
- Eesti Sport Chanbara Liit (www.spochan.ee)
- Wikipedia (<https://ru.wikipedia.org/wiki/Спочан>)
- Eesti Olümpiakomitee (www.eok.ee)
- Fencing Coaches Compendium (<https://www.coachescompendium.org/>)
- Laste ja noorte kehalised võimed ning nende arendamine (<http://www.tlu.ee/opmat/tp/voimed/>)
- Меч мира. Журнал: Красивая жизнь /март 2010/.(pdf, 287 kb)