

SPORT CHANBARA TREENERI ÕPPEMATERJALID

EKR 4 TASE



Koostanud Sergei Bobrov ja Oleg Pugatsov

2019



SISUKORD

1. Sport chanbara treeningu ülesehitus edasijõudnutele	3
2. Sport chanbara reeglid.....	7
3. Sport chanbara tehnika - väljaaste ja sööstrünnak.....	26
4. Sport chanbara tehnika - haarded, ülekanded, avalöögid	30
5. Sport chanbara tehnika - positsioonid ja kaitsed	37
6. Sport chanbara reaktsiooni- ja koordineerimise harjutused	42
7. Taktikaline osa individuaalvõistlustel, võistkonnavõistlusel.....	43
8. Psühholoogiline ettevalmistus.....	47
9. Treeningute planeerimine ja kontroll	54
10. Varustuse hooldus ja kontroll	57
11. Kasutatud kirjandus.....	60

1. Sport chanbara treeningu ülesehitus edasijõudnutele

Soorituse kompleksne ja keeruline struktuur sport chanbaras ja selle toimimine võistluseti, nõuab komplekset arengut ning kõigi saavutuslikku sooritusse kaasatud võimete, oskuste ja omaduste paralleelset täiustamist. See puudutab tehnika ja taktika individuaalsust. Täpse motoorse liigutusega sooritusega liikumisest ei piisa edukaks võitlusliku situatsiooni lahendamiseks.

Treeningutel tuleks kohe algusest peale tähelepanu pöörata vehklemisspetsiifiliste oskuste kõige sobivamale kohaldamisele strateegilis-taktikaliste nõuetega. Samuti tuleks arvestada sportliku sooritusega seotud ja liigutusi juhtivate võimete ning tehnilis-taktikaliste oskuste vahelist seost, kuna sportliku sooritusega seotud ja liigutust juhtivad võimed loovad põhitingimused sport chanbaras tehnika ja taktikate optimaalseks omandamiseks. See kehtib nii algaja kui ka kõrgharjastel tippportlane kohta.

Võrdselt tähtsad on proportsioonid, mis eksisteerivad nii tehnika ja taktikate vahel, kui ka sportliku suutlikkuse ja sportlane isiklike omaduste vahelised proportsioonid.

Ühtegi nendest teguritest ei omandata automaatselt. Nende arendamine on nii lihtne, kui võimalik ja nii keeruline, kui vajalik. Seda juhtmõtet tuleks seoses õppemeetodi, treening meetmete ja vormi valiku ja treeningu ülesehitusega arvesse võtta. Sellele äärmiselt pikale ja keerukale protsessile mõistliku kirjelduse andmiseks jaotatakse see neljaks etapiks ja esitatakse kokkuvõtlikult järgmistes kirjeldustes.

Faas 1: mitmekülgse sportliku suutlikkusega seotud ja liigutusi juhtivate põhialuste arendamine ja põhiliste tehnilis-taktikaliste oskuste õppimine

Arendades sportliku suutlikkuse põhialuseid, mida sellel tasemel tehakse peamiselt erinevate treening meetoditega (täiendavad spordialad), lahus üldisest treeningust, seisab võimsuse arendamine esiplaanil.

Fitness treeninguks kasutatavaid (eriti sportmänge) sportlikke oskusi õpitakse samm-sammult. See on kasuks sportlane jätkuval arengule ning loob samal ajal mitmekülgse liikumis kogemuse avarama pagasi.

Sport chanbara põhiliigutuste arendamine toimub ühtlustatud tingimustel liikumisjada kordamise kaudu, peale seda, kui treener on täpselt ette näidanud. Peale mõnda harjumispärast lähteharjutust relvaga ebaloosulikus sport chanbara vehklemisasendis, ilma range vea jälgimiseta, sooritatakse tehnilisi elemente alguses seistes, hiljem koos liikumisega. Tehniliste elementide lai repertuaar, mida õpitakse suhteliselt samaaegselt, aitab koguda kindlaid liigutuste kogemusi ning toetab liigutusi reguleerivate (sportliku suutlikkusega seotud) vajalike eelduste arendamist.

Ühtsustatud tingimustel distsipliinile allutatud treening, hea vaatlus ja õige vea parandamine on vajalikud, kuid ei tohiks olla pikaajalised. Harjutuste kombinatsioonid ja võitluslikud ülesanded tagavad mitmekülgse treeningu. Treening meetoditeks on harjutused ilma partnerita, harjutused treeningvahenditel ning partnerharjutused passiivse partneriga.

Enesekindluse suurenedes, liigutuse täpsuse ja sujuva sooritusega muudetakse ja mitmekesistatakse tehnilisi elemente seoses taktikaliste vajadustega. See käib eelkõige jalgade ja relvakäe koordineerimise kohta, sõltuvalt märklehe või partneri kaugusest. Hakates nõudma reaktsiooni tehnikate sooritusel suureneb raskusaste ja see pakub uusi nõudmisi.

Oskuste taseme tõustes võib jätkuvat tehnika täiustamist kombineerida sportliku suutlikkusega seotud võimete arendamisega. Soorituste võrdlused ja võistlused võivad edendada valmisolekut võistluslikuks sport chanbara vehklemiseks ja teistega võistlemisest tulevat rõõmu. Selle faasi kestel on positiivne treeningusse suhtumine, tutvumine hügieeniprotseduuridega, tipptaseme püüdlus, võitlusvalmiduse arendamine ja teised psühholoogilised omadused isiksuse arendamisel keskseteks punktideks. See nõuab monotoonset ja pidevalt suurenevate nõudmistega rõõmsameelset treeningut. Sport- ja võistluslikud mängud annavad sellele vajaliku tasakaalu, mis alguses ei tundu emotsionaalselt kõitev viis põhitehnika õppimiseks.

Faas 2: Sport chanbara vehklemisele iseloomulike sportliku suutlikkusega seotud võimete täiustamine, kui ka tugevdamine ning põhitehnika omandamine vastavalt kindlale võitlusolukorrale

Selles faasis arendatakse kõigi sportliku suutlikkusega seotud võimete jätkuva mitmesuguse täiustamise käigus ründe iseloomulikke võimeid, nagu võimsus ja kindel vastupidavus.

Tehnilisi elemente sooritatakse süsteemselt, määrates kindlaks korduste arvu, soorituse tempo ning lisa ülesannete abil koos liigutuste jada stabiliseerimisega, sportliku suutlikkusega seotud võimete arendamiseks. Tähelepanu tuleks pöörata liikumise jada pidevale kvaliteedile. Treeningkoormus peab alati sisaldama sihtsoorituse elemente ning peab „ette nägevalt“ laduma aluspõhja tulevaste nõudmistega toimetulekuks.

Põhitehnika tugevdamine, rakendades seda võitluslikes olukordades (põhilised tehnilis-taktikalised oskused) toimub endiselt suhteliselt etteaimatavates tingimustes. Tüüpiline, uus samm selles faasis on võistlus oponendiga.

Elementide sooritus on ajaliselt ja ruumiliselt oponendist sõltuv. Liikumisoskuste täiustamine ja eristamine, võttes arvesse võitlusolukorda, toimub nendes tingimustes. Treeningmeetoditeks on harjutused treeningvahenditel ning partneriharjutused, mida sooritatakse vaheldumisi ja tsükliliselt. „Võitluslikud harjutused“ ja võitlused, eriti tehniliste eesmärkidega, on hädavajalikud.

Faas 3: Pidev sportliku suutlikkusega seotud võimete arendamine ja strateegilis-taktikaliste põhielementide arendamine nende olukorra-spetsiifilises rakenduses.

Füüsilist sportlikku suutlikkust täiustatakse enamasti kindlate harjutuste abil. Iga kohalduv reaktsioon on suunatud eristavale ja ideosünteesilisele impulsside kombinatsioonile järgnevas soorituseks (kindlad harjutused), ning et tagada hea treeningkoormuse taluvus (täiendavad harjutused). Samal ajal peaks olema elementaarne individuaalsete sportliku suutlikkusega seotud võimete pidev arendamine ja ühtsustamine, ning seda tuleks teha koos tehnilis-taktikaliste oskustega.

Tehnilis-taktikaliste oskuste tugevdamise suurendamisega kõrgendatakse järk-järgult oponendi aktiivsuse taset. Harjutuste tingimused muutuvad rohkem olukorra tingimuslikuks, see tähendab, et rohkem oponendi käitumisest sõltuvaks. Võimaliku tehnika kasutus vastab vastase loodud tingimustele. Muutus tingimustes toimub seeläbi, kuidas vastane muudab taktikat, asendit, rütmi ja relva surve suhet.

Selle jaoks nõutav kiire tegutsemistempo loob lisa probleeme.

Strateegilis-taktikalisi võimeid ja oskusi arendatakse nii, et kindel strateegiline eesmärk seatakse võistlusolukordade sihipärase loomise ja võistlusolukordade kasutamise abil (vaatlemine, maskeerimine, manööverdamine). Sõltuvalt vehkleja eeldustest, treeningstaažist ja võitlusvõimest valmistatakse ette üks või mitu olukorda kindlate või muutuvate manöövratega.

Võrdselt tähtis on reaktsiooni võime treenimine praegustes, eeldatavates või mitte eeldatavates võitlusmomentides. Arendatakse peamiselt kaitse reflekse, reaktsiooni- ja eristamisvõimet ning ennetamisvõimet.

See nõuab mõlemalt osapoolelt koostööd ja võistluslikku tegutsemist. Ainult siis tekivad reaalsed võitluslikud olukorrad, mis nõuavad selliseid reaktsioone ja hästi koordineeritud liigutusi ja liigutuste kombinatsioone, mida peetakse otstarbekateks ja sihipärasteks võitlustegevusteks. See kompleksne tehnilis-taktikaliste võimete õpetus vastab sellise vehkleja iseloomule ja püüdlustele, kes otsib vastast ja võitluslikke võistlusolukordi.

Treeningmeetmed sisaldavad peamiselt „võitluslike harjutusi“, võitluste õpetamist ja treenimist nagu ka individuaaltunde. Kui sportlased teevad pidevalt samu tehnilis-taktikalisi vigu (muu hulgas halvad harjumused, suur ühekülgus, koordinatsiooni vead), tuleb all-meetodi juurde tagasi tulla. Siin tuleb eristada tehnilis-taktikaliste vigade individuaalseid omadusi. Üksikud faasid, keerulised liigutuste kombinatsioonid ja eriti valed elemendid eraldatakse tervikust ja harjutatakse eraldi. Vaatlus ja teadlik enese jälgimine aitavad sellistest vigadest üksikute elementide intensiivse harjutamisega kiiresti üle saada. Tulemuslikud on vaadeldud partnerharjutused ja tehnilise ettevalmistuse alased tunnid.

Faas 4: Sportlane võistlusliku võime täiustamine ja ühtsustamine.

Sportlase võistluslik võime on kompleksne võime, mis määratleb otseselt individuaalsete sooritusgurite põhjal soorituse võistluste kestel. See on seos psühholoogiliste ja motoorsete protsesside vahel, mida on vaja võistluslike ülesannete lahendamiseks.

Võitluslike võimete täiustamine ja ühtlustamine toimub peamiselt võitluslikus vormis treeningute, harjutuslike võistluste ja võistluste abil. Sportlased kasutavad oma täiustatud oskusi ja võimeid erinevates võitluslikes olukordades ja erinevate oponentide vastu, vaadates üle oma võimalusi ja kogudes võitluskogemusi. Nad koguvad oma tegevusega pidevalt kogemusi ja enesekindlust. See on just selline võitluskogemuse rikastamine võitluslike vormide ja võistluste kaudu, mis on võitlusliku võime arenguks kõige olulisem. Mis puudutab meetodit, siis pole fookus edul (emotsionaalsed mõjud), kuid pigem reaalses tingimustes juba õpitu rakendamine ja üle vaatamine.

See nõuab teadlikku lähenemist treeningvõitlusele kui metodoloogilisele treeningfaasile. Ainult tõsiselt võideldud võitlus, ning see sisaldab uute lahendusvariantide proovimist, loob tegelikkusele sarnaseid olukordi. Mida reaalsem on olukord ja mida täpsemini seda tajutakse, seda väärtuslikumad on salvestatud kogemused. Näiteks on vähem tõsise võitluse ajal partnerite vaheline vahemaa väiksem, kuna see on ka rünnaku ajal vähem pingeline. Nad harjuvad väikese vahemaaga ära, käitudes võistluste ajal alateadlikult sama moodi, imestades siis, et neil pole oponenti rünnakute vastu võimalustki.

Kõigil neil võistlustel peaksid olema metodoloogilised ülesanded ning kui vajalik, siis tuleks teha väiksed katkestused vigade selgitamiseks ja parandamiseks (kindlad ülesanded nagu uurimine, maskeerumine, manööverdamine, kindlad elemendid, kiirrünnakud, standardolukorrad, viimane meeter jne). Kui need võitlused on enamasti ülevaatuse eesmärkidel, siis on ka võrdse tähtsusega võistluste tulemused ja vaatluse põhjal kindlaks määratud treenituse tase.

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.



Sport chanbara tehnika - väljaaste ja sööstrünnak

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

VÄLJAASTE

Paigalt-tõuke kestel rakendatud jõu kogus määratleb soorituse 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. Torke või löögi sooritusel varieeruvad pikkuselt.

Torke(löögi) 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(löögi) 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.

Sport chanbaras on jalgade töö sama oluline kui epees ja floretis, erinevus seisneb relvaspetsiifilistes lahendustes ning käte-jalgade koostööst. Sportlased kasutavad kõiki kolme käe-jala liikumise ajastuse võimalust: Kõigepealt käsi — siis jalad või jalad — siis käsi, või käsi ja jalad korraga. "Käsi enne jalga" kasutatakse kõige enam.

Pikk, sügav väljaaste on mõttekas ainult õigeaegses relva ja rünnaku ühenduses. Tüüpilised on pikendatud rünnaku variandid, näiteks väljaaste järgselt tehakse ette-kinni väljaaste või läbi väljaaste ette-kinni sööstrünnak. Käsi on sirutatud kogu rünnaku ajal. Mitte täielikult sirutatud käe puhul (kerge "lõdvestus" küünarliigeses) peab käekaitse jääma samale kõrgusele. Kuna võimaliku sihtmärgina peab mõõks väljaastejal olema kaitstud, siis kasutatakse klassikaliste mõõk väljaastete kõrval hilisema manööverdamise lihtsustamiseks samm-väljaasteid.

Sõltuvalt olukorrast ja võitluse edasise käigu kavatsusest võib väljaastest taastumine toimuda kahel erineval viisil:

- Kükarnukk on painutatud samal ajal, kui väljaaste jalg liigub tagasi võistlusseisu; see võimaldab erinevaid kaitsetõrjeid.
- Väljaaste asendist võistlusseisu tagasipöördumisel jääb käsi sirutatuks. See muudab vasturünnakud võimalikuks ja seda peetakse sport chanbaras eripäraks.

Mõlema versiooni puhul muutub relvahoid pärast täieliku võistlusseisu naasmist vastavalt kasutamise olukorrale.

Sport chanbara vehklejad ei kasuta tihtipeale klassikalist jalgade tööd, vaid hüppavad nagu poksijad või tennisistid. Hüpped on väga lühikesed ja madalad. Varbad hüppates vaevu tõusevad maast. Jalgade vaheline kaugus on konstantne. See hüppamine või pörkumine toimub kohapeal või ka edasi-tagasi liikumise ajal. See häirib vastase tähelepanekuid.

Lisaks on olemas lihaste esialgne pingutamine, mis on kiire toimimise ja reaktsiooni jaoks hädavajalik. See tekitab tugevama "sisemise" rütmitunde. Samal ajal maskeerivad need pidevad liikumised rünnaku hetke.

Kõrvale põiklemised, eriti pettemanöövrid koos väga sügav kükiga kasutatakse lühike mõõks sagedamini kui teiste relvadega.

ÕPPIMISE ETAPP: TEHNILISTE PÕHIOSKUSTE OMANDAMINE

1. Õppetund: Liikumise järjestuse mõistmine

Sportlane õpib kasutama kirjeldatud ja treeneri poolt aeglaselt ette näidatud liikumisjärgnevust ning kirjeldama liikumise omadusi.

1. Impulss tuleb eesjalast (väljaaste jalg).
2. Väljaaste jala sääreosa liigub edasi, samal ajal on toetav jalg jõuliselt välja sirutatud.
3. Keha raskuskese liigub esmalt horisontaalsuunas enne allapoole kõverusse liikumist väljaaste jala impulsi puudumise ja gravitatsiooni mõju tõttu.
4. Kere on alati sirgelt.
5. Relvakäsi on jõuliselt sirutatud väljaaste jala impulsi mõjul.

2. Õppetund: Liikumiskiiruse ja rütmi esmatähtsate oskuste tugevdamine (automatiseerimine).

Kiirusele orienteeritud teostuse eesmärgil omandavad sportlased liikumisi standardiseeritud tingimustes korrates liikumisautomaatika kronoloogiliselt gradueeritud impulssmustrit (ajastruktuuri või impulss-ajastuse mustrit) abil. Üldiselt arvatakse, et ajastruktuur stabiliseerub pärast 200-300 kordust. See kehtib nii kvalitatiivselt korrektsete korduste kui ka valede korduste kohta. Viimast peetakse siis "vea treeninguks".

3. Õppetund: Edasimineku ja eesmärgi täpsuse parandamine.

Liikumiskiirust säilitades on eesmärk ettemääratud "tehniline mudel". Sportlastel on selge eesmärk ja nad jälgivad või parandavad edasimineku või eesmärgi täpsust vastavalt etteantud "normi" kaudu. Aga kuna see norm ei ole määratud üksnes biomehaanilisel tasandil, tuleb treeneri parandusi rakendada ka kognitiivsetele ja sensomotoorsetele funktsioonidele. Alles siis tekib „lihastunde teadlikkus“, mis on jätkuvaks arenguks vajalik olles enesekontrolli ja -paranduse eeltingimuseks.

2. ÕPPIMISE ETAPP: MUUTLIKUSE OMANDAMINE

1. Õppetund: Erinevate tehniliste elementide ühendamine liikumisjärjestusse

Harva on komplikatsioone, kus ainult individuaalsed tehnilised elemendid peavad olema omavahel ühendatud, st järjest sooritatud. Seejuures jäävad vastavad ajastruktuurid suures osas muutmata (näiteks samm edasi ja järgnev samm tagasi). Kui ühendatud ajastruktuuridega

elemendid siduda, tuleb kindlaks määrata uus impulsi ajastruktuur. See kehtib näiteks siis, kui ühendada edasi samm-väljaaste, sest siin kattuvad üksikute lihaste impulsid.

2. Õppetund: teadlik liikumise soorituse muutlikkus

Ühest küljest, et aktiivselt kohandada liikumisi vastase liikumistele, on asi ajalistes ja rütmilistes liikumiste variatsioonides ja kombinatsioonides. Ajastruktuurid on kas "venitatud" või "tihendatud". Teiselt poolt, sportlasel peab olema lubatud sooritada tehnilisi elemente ja kombinatsioone ajaliselt-ruumiliselt vastavalt nõudmistele (kohandatud), kui olukord muutub enne liikumise sooritamist.

3. Õppetund: põhitehnika variatsioonide õppimine

Selles tehnilise täiuslikkuse etapis arendatakse tehniliste mudelite variatsioonid "sõltumatu tehnika" tähenduses oskusteks. Siin muutub "hea tehnika" "olukorra põhiseks ja üksikult parimaks soorituseks". On arusaadav, et see juhtub alles pärast põhitehnikate omandamist või saab sportlane enneaegset ühekülgset koolitust.

4. Õppetund: "Elavalt" tehniliste elementide ja kombinatsioonide muutmisvõime omandamine

Eesmärgiks on sport chanbara vehklejate võime asjakohaselt (orientatsioonipõhiste reaktsioonidena) kohandada või parandada vastavalt oma liikumisjärjestusi vastase tundmatu ja äkiliselt ilmnenu tegevuse korral.

See „rakendus kvaliteet”, mida nimetatakse ka „tehnika erksuseks” või “oskuste kohandamiseks”, on oluline näiteks kaitsereflekside või „petteliigutuste” korral. Seda saab saavutada treeningute käigus kui neid ettenägematuid automatiseeritud liikumise mustreid on äkki vaja.

4. Sport chanbara tehnika - haarded, ülekanded, avalöögid

Sport chanbara vehklemises on arendatud mitmeid relvakäe hoidmise viise, mida osaliselt nimetatakse individuaalsetest iseärasustest. Lõdvalt sirutatud 2/3 ulatuses, hoitakse relvakäsi kuuendal-kaheksandal liinil või seda liigutatakse. Relv on veidi tõstetud kõrgemale joonele nii, et relva hoitakse sarnaselt kuuendale positsioonile. Selline lõdvestunud relvahoid hõlbustab suurepäraselt teraotsa suunamist ja loob aluse efektiivseks täpsuseks. Kuuendas positsioonis relvajuhtimine piirab vastase rünnakutegevust, kuna rünnaku positsioon on sarnane ka kaitsepositsioonile. Relvaots peaks vastast ähvardama nii tihti kui võimalik. Relvakäe liiga kõverdatud küünarnukk piirab enda rünnaku võimalusi ja tänu käe pikemale sirutusfaasile, on vastasel kergem vasturünnakut sooritada. Seevastu liiga sirge käsi piirab tegevuse varieeruvust, ei ole kiiret torget ja käele suunatud ületõsteid on raske tõrjuda.

ÜLEKANDEGA RÜNNAKUD

Erinevalt otserünnakule, tehakse lõplik torge(lööge) ülekanderünnakus erineval liinil läbi vastasrelva ja relvakäe ühenduse või vastas relvaotsa (ületõste). Ületõstega rünnakud on sageli kasutuses meeste mõõgas, kuigi relvakäe paindumine küünarliigesest või randme suur nurk loob soodsad tingimused vasturünnakutele.

Ülekandega rünnak viiakse läbi vastase ühenduse kaudu vabastades oma relv ühendatud relvast ja ühendades lahti vastase käekaitse ning torgates järgmisesse katmata avasse. Ülekande ajal liigub relvaots ringjate liigutustega edasi. Ülekandmine võib toimuda enne relva kontakti ja pärast relva kontakti. Esimesel juhul annab signaali optiline stiimul, teisel juhul teeb seda kinesteetiline. Propriotseptiivse refleksi stiimuli reaktsioon on kiirem kui visuaalne refleks. Sport chanbaras, kus ajafaktor mängib olulist rolli, tähendab see, et parem on reageerida läbi relva tunnetusel põhineva propriotseptiivse refleksi (kinesteetiline kontroll) kui läbi optilise teabe, visuaalse stiimuli. Relva teekond on nagu korrapärane ring. Peale biomehaaniliste põhimõtete arvestamise on see eeliseks, et relvaots saab ohutult vabastada end vastase käekaitsest ja relvast ja torgata kätt. Ringne ülekandega liikumine on küünarnuki pideva sirutuse tagajärjel spiraalne teraotsa liikumine.

Sport chanbaras kasutatakse ülekandega rünnakuid, kui sihtalale ei ulatuta otseselt tänu vastase relva positsioonile. Neid sooritatakse läbi nii vastase ühenduse, läbi enda kontaktita ühenduse kui ka hetke, mil vastane teeb haarde katseid. Ülekanne peab olema võimalikult väike ja teostuma väga kiiresti.

Ülekandega rünnakuid kasutatakse rohkem nende vehklejate vastu, kes oma strateegia osana otsivad relva, terade vahelist ühendust ja haardega ründamist. Eelmised sihtpiirkonnad, eriti käed, sobivad ülekandega rünnakute puhul.

METOODILISED SOOVITUSED ÜLEKANDEGA RÜNNAKU TÄIUSTAMISEKS

- Lühike mõõgas on ülekandega rünnakute tehnika erinev pikk mõõgast(katana). Samal ajal on relva tegevus väga piiratud. Selleks, et hästi teraotsa kontrollida, on oluline mitte minna üle käekaitse liini kogu tegevuse ajal. Selleks tõstetakse rusikas koordineeritud liigutusega relvaotsa tegevuse ja käesirutuse vahel. Nii saavutatakse ideaalne torkenurk. Samal ajal kaitseb käekaitse kätt, käsivart ja õlga. See on võimalus kaitsta end ülalt vastutorke eest. Sport chanbaras on üks põhiprintsiipi saavutada ülemise liini dominantsus. Eesmärk on kaitsta end ülalt käekaitsega läbi kõrge rusikapositsiooni, samal ajal kui teraots takistab vasturünnakut alt. Ülekandega rünnak teostatakse tehniliselt ilma rannet pööramata. Isegi vähimgi painutatud relva pöörlemise tulemus võib olla teraotsa sirgjoonest tolli või enama kõrvalekalle. Hea võimalus enesekontrolli teostamiseks on siis, kui relvastamata käsi hoiab teise käe randmest, et vältida võimalikku pöörlemist. Usaldusväärsus suureneb, kui torkeid tehakse võimaliku vasturünnaku joonega opositsioonis.

- Treeningul tuleb rõhutada, et ülekandega rünnak algab alati relvaotsast ja jätkab kiirendamist. Ülekandega rünnakud teostatakse käele, kehale, reiele ja harvemini jalale. Ülekande rünnakutes on otsese ületõste ja vastutorke kõrval eelistatud nurgaga torked kätte.

-Ülekandega rünnakuid ei peaks randmest teostama. Kuna keskpunkti käevarre, käelaba ja mõõk vahel on raske kontrollida, muudab lõtv ranne relva üle kontrolli ebastabiilseks. Ideaalsel sport chanbara vehklejal on õlg lõdvestunud, küünarnukk vaba ja ranne tugev. Nende vehklejate vastu, kes loobuvad vasturünnakutest, võib üllatusrünnakutena kasutada ka ületõstega rünnakuid. Ülekandmises, kus vastase relv, käekaitse ja käsivars on vabanenud, juhitakse mõõgad relvakäe pöidla ja nimetissõrmega. Siin on biomehaanilised tingimused ideaalsed. Liikuv ühendus on see koht, kus põial ja nimetissõrm hoiavad käepidemest. Ülekandes, mida teostatakse randmest, asub see punkt randmes. Antud tunnet saab omandada pika prantsuse käepidemega mõõga, kuna relva juhtimine toimub sel rangelt ainult sõrmedega.

-Treeningud mannekeenil, mis on varustatud relvakäega ja mis võimaldavad enda ühendusega ülekandega rünnakut, on epeevehklejate regulaarse treeningprogrammi osa. Lisaks ülaltoodud harjutustele võib harjutuskätt kasutada ka epees tüüpiliste ületõstete ja ülekandega ületõstete rünnakute harjutamiseks.

HARJUTUSTE NÄITED

1. A ja B partnerid on hoiavad distantsti, A ühendab B tera kuuenda haardega keskdistantstil ja B ründab:

-Ülekandega torge sisekäele paigal seistes.

-Ülekandega nurgatorge sisekäele ja madal võistlusseis.

-Ületõstega torge sisekäe ülaosasse (ülekanne ümber relva).

-Ülekandega ületõste torge sisekäe ülaosasse (ülekanne ümber käekaitse - kiire torge käekaitse taha).

-Ülekandega torge reide väljaastega.

-Ülekandega torge kehasse.

2. Sammuga edasi, teeb A nelipuute ja muudab koheselt selle sammuga taha kuuendaks kaitseks.

-B jääb esialgu passiivseks, kuid hetkel, mil muutus algab, teostab ta ülekandega rünnaku väljaastega või sööstrünnakuga käevarde või kehasse.

3. A ühendab B tera kuuendas liinis (neljandas, kaheksandas) ja vahelduvate kiirete-aeglaste sammuliste liikumistega ette ja taha, mille abil avaldab ta relvale survet tera erinevatel momentidel.

-B järgib liikumisi hoides samal ajal konkreetset distantssi (kesk-, lähi-, kaug-). Hetkel, mil rõhk pannakse terale, toimub ülekandega torge otse ületõstega, käevarde, kehasse või reide opositsioonis või nurga all.

4. Distantssimäng nagu harjutuses 3.

A rünnakud jõulise kuuenda haardega. Ülekandega torge kõige lähemal asuvale sihtlale (ülemine sisekäsi, reis või sööstrünnak kehasse) teostatakse sellel hetkel, kui B teeb vastusurve.

5. Sarnane harjutusega 4.

- Vastusurumise asemel teostab B ülekande.

- Kasutades ära tera vabastamise hetke, teostab A ülekandega torke väliskäevarre ülaosasse väljaastega või kehasse sööstrünnakuga.

Need harjutused nõuavad täielikku pühendumist nii distantsside suhetele, rünnaku hetkele ja täitmisviisile kui ka ülekandega rünnakute eesmärkidele.

HAARDEGA RÜNNAKUD

Sport chanbara on haardega rünnakud tähtsad rünnakutegevused. Neid sooritades on vastasrelv haaratud sellisel viisil, et mõlema vehkleja poolt samaaegne torge (löök) on välistatud. Tehniliselt teostuselt sarnanevad need kodachi haardega rünnakutele. Kuid vastasrelva mõju on suurem, kuna võitlema ei pea ainult tavapärase õiguse eest rünnata, vaid vastas teraots tuleb rünnakuliinilt täiesti eemaldada.

Haardega rünnakud toimuvad vastasseisuga (opositsioonis) või vastasseisuta, sööstrünnakuga või nurga all kätte, käevarde, kehasse või jalga. Avalöögiga rünnakud, tera sidumisega rünnakud ja liughaardega rünnakud (mööda tera libisemised) teostatakse haardega rünnakutena.

- Avalöögiga rünnakus sooritatakse löök randmest jõulise liigutusega relva keskosaga vastu vastasrelva otsa või keskosa. Sportlane saab relva löögi ajal pöörata. Relva pöörlemisega alternatiivi eeliseks on parem epee kiirendus. Seejuures on pöörlemine vaevalt nähtav, sest rusikas ei liigu. Löögile järgnevale torkele on oluline kasutada tagasilöögienergiat, mida on võimalik saada vastasrelvalt kiireks torkeks käesirutusega. Löögi teostamine enne käesirutust ja jalatöö avalöögiga rünnakus on õppeprotsessi jaoks on väga olulised. Hea koordinaatsiooniga vehklejad saavad rünnakut alustada väljaastega või sööstrünnakuga ja sihtlale läheduse tõttu teostada löök liikumise pealt ning skoorida kohese torkega.

- Tera sidumisega rünnakus on vastasrelva üle domineerimise eesmärk. Ründaja peab looma vajaliku relva ühenduse kiiresti ja jõuliselt. Oma mõõga otsaga väljaspool asendis on vastastera ühendatud käekaitse juurest ja seega domineeriv. Seda tehakse kiire relva ettepoole tegevusega. Seejuures on oluline käesirutus ja hästi koordineeritud jalatöö.

Liughaardega rünnakud on haardega rünnakud, kus ründaja relv pärast vastasrelvaga kontakti, "kriimustab" sama lühidalt või kuni otsani, ristab selle ja torkab teisel pool katmata ava kiire liigutusega. Vastase mõju refleks vastusurve relvaga ilmneb selles, et tema teraots liigub sihttsoonist välja nii, et ründaja ei ole enam otseses ohus.

Haardega rünnakutega saab saavutada erinevaid ülesandeid, nagu näiteks:

- Vastastera eemaldamine ründeliinilt.
- Paljastama löögiga koha, kuhu lõpptorje peaks minema.
- Rünnakute ajal vastase käitumise kohta teavet andvate reaktsioonide sundimine.
- Üheaegsete torgete ja vasturünnakute ennetamine läbi vastastera ühenduse opositsioonis või sidumisega.
- Muuta kaitse läbi löökide raskemaks ja segada torketäpsust vasturünnakus (eriti nurga all torkeid kätte) või
- Vallandada refleksliikumisi või vastusurvet, mida saab kasutada järeltegevustes läbi haardega petterünnakute.

Paljud situatsioonid, mis tekivad võitluse edenedes saab lahendada haardega rünnakutega.

Sellised olukorrad on:

-Vastane häirib iga rünnaku ettevalmistamist vastutorkega või taandub liinilt. Nurga all avalöögiga rünnak kätte tuleb hetkel, kui toetav jalg puudutab maad sammul tagasi kaugdistsil, kui vastane hoiab oma relva lõdvalt.

Liughaardega rünnakud on haardega rünnakud, kus ründaja relv pärast vastasrelvaga kontakti, "kriimustab" sama lühidalt või kuni otsani, ristab selle ja torkab teisel pool katmata ava kiire liigutusega. Vastase mõju refleks vastusurve relvaga ilmneb selles, et tema teraots liigub sihttsoonist välja nii, et ründaja ei ole enam otseses ohus.

- Ühendusega torge(lööge) või sidumine reide või kehasse keskdistsil ja kindlalt hoitud relvaga.
- Iga rünnakule vastamiseks vastutorget tegevat sport chanbara vehklejat rünnatakse agressiivselt avalöögiga ja opositsioonis vastasrelvaga (enamasti kaugdistsil samm edasi väljaastega või sööstrünnakuga).
- Nende vehklejate vastu, kes reageerivad vastusurvega ühendamise hetkel, alustatakse rünnakut ühendusega, aga lõplik torge(löök) tehakse ülekandega torkena kätte, reide või kehasse olenevalt mõõga positsioonist ja distantsist.
- Vastased, kes liiguvad edasi lõdvalt juhitud relvaga, rünnatakse nurga all avalöögiga kätte relva liinil oleval hetkel.

METOODILISED SOOVITUSED HAARDEGA RÜNNAKUTE TÄIENDAMISEKS

- Põhireegel sport chanbara vehklejate treenimisel on: lööke kasutatakse sportlastele vastu, kes intuiitiivselt ühendusele järele annavad või hoiduvad sellest. Ühendusega on keeruline vastasrelva kontrolli all hoida. Avalöögiga rünnakus peab löök olema tehtud vahetult enne lõplikku torget, kuna vastase teraots on rünnakuliinilt ainult hetkeks eemaldatud. Seevastu liughaardega rünnak on ideaalne nende sportlaste vastu, kes kasutavad opositsiooni ühenduskatsete vastu või hoiavad oma relva kindlalt, sest siis ei pea relva üle domineerima. Ühendusega rünnakute sooritamisel on oluline, et vastasrelv on täielikult oma relva kontrolli all. Tera tugev osa (käekaitse poolne osa, 1/3 terast) domineerib vastasrelva üle, kuni oma torge on sooritatud.
- Noorte tasandil on haardega rünnakud väga olulised treeningu osad. Kuid hiljem muutuvad need põhilised soovitusel üha vähem oluliseks. Sport chanbara vehklemine on muutunud võitlevamaks ja hästi läbi mõeldumaks strateegiliselt ja taktikaliselt. Kõige olulisem on soodsa distantsi loomine ja õige hetke tabamine.

HARJUTUSTE NÄITED

Need harjutused on valitud nende oskuste täiustamiseks, mis võimaldavad kohaldada haardega rünnakuid ja paljusid teisi rünnakuvorme. Nad aitavad kasutada olukorra jaoks sobivaid haardega rünnakuid koos distantsi ja tempo põhiversioonide valimisega.

1. Partner A liigub vastase poole võistlusseisus hoides relva lõdvalt keskdistsantsil.

- Soodsates olukordades (pärast rütmi muutust) viib B läbi järgmised rünnakud A ülemise liini vastu:
- Neljas haare ja nurga all torge ja lööge sisekäele.
- Neljas haare, ületõstega torge ja lööge ülakäele.
- Kaheksas haare, nurga all torge ja lööge ülakäele.
- Kuues haare, nurga all torge ja lööge väliskäele.

Need rünnakud on teostatud vastavalt distantsile ja rünnatavale sihtalale (ka küünarlohk, jalg või keha) sammuga, väljaastega, samm edasi väljaastega või sööstrünnakuga.

2. A survestab B-d topeltsammuga ette kaugdistantsilt.

- Pärast teist sammu sooritab B vastutorke.
- B teeb relvale avalöögi või liughaardega rünnaku kätte, küünarlohku, kehasse, reide või jalga.

Variatsioonina viiakse terade ühendusega rünnak läbi käele küünarlohu piirkonda ja kehale, või sidumine neljandast kaheksandasse torkega või löökiga sissepoole või väljapoole alakehasse, või ringkuuendaga ja sööstrünnakuga torge küünarlohku, kehasse või kätte.

3. Rünnakud kaugdistantsilt väikeste sammude jadaga ja relva positsiooni muutmisega rütmiliselt ühest positsioonist teise.

- B välistab ettepoole liikumise avades distantsi. Hetkel relva asend muutub:
- kõrgelt madalaks, tuleb kaheksanda liini torkest reide.
- madalalt kõrgeks, tuleb rünnakust ülespoole liikumise ajal, avalöögiga kätte, küünarlohku või kehasse.

REMISE RÜNNAKUD

Remise rünnakud on rünnakutegevused, mis järgnevad koheselt ebaõnnestunud rünnakule või petterrünnakule. Tavapärase eeskirjade puudumise tõttu kasutatakse neid enamasti kui esimesi kavatsusi ja strateegiliselt omistatakse seega põhilistele rünnakutele. Nad on iseloomulikud sport chanbaras.

Eristatakse otseseid remise rünnakuid, ülekandega remise rünnakuid ja haardega remise rünnakuid.

- **Otsesed remise rünnakud** on rünnaku tegevused, mis järgnevad otseselt ebaõnnestunud petterrünnakule ja teostatakse sama eesmärgi piirkonda.
- **Ülekandega remise rünnakuid** teostatakse kohas, mis kaitse käigus jäi katmata või teises liinis.
- **Haardega remise rünnakud** on rünnakutegevused, mis tõrjuvad vastasrelva rünnakuliinilt rünnaku algusmomendil või remise ajal.

Remise rünnakud eeldavad võimet kasutada ära õiget hetke ja sooritada plahvatuslik lõplik torge või lööge. Remise rünnaku korral võib kasutada igasuguseid torkeid (löögeid) ja sõltuvalt ühenduse olukorrast saab neid suunata kõikidele sihtaladele. Eelistatud on opositsiooniga ja nurktorked. Kui vastane taandub pärast rünnakut kaitsega, remise rünnak sooritatakse remise-väljaastega või sööstrünnakuga. Kui vastane taandub rünnaku vastuseks väga kaugele, nõutakse kohe uut rünnakut. Kuna on väga raske eristada petterrünnakut tegelikust rünnakust, peab jälgima igat vastase ründekatset. Remise rünnakud on enamasti ettevalmistatud läbi petterrünnakute käele või alustatud läbi pette.

Remise rünnakud on paljutöötavad järgmistel juhtudel:

- Vastane hoiab petterrünnakutest kõrvale liikudes tahapoole ja nii tehes alandab pidevalt relva kaheksanda kaitse positsiooni. Sellistes olukordades jätkatakse rünnakut sööstrünnakuga ülakäele või kehasse.
- B välistab ettepoole liikumise avades distantisi. Hetkel relva asend muutub:
- kõrgelt madalaks, tuleb kaheksanda liini torkest reide.
- madalalt kõrgeks, tuleb rünnakust ülespoole liikumise ajal, avalöögiga kätte, küünarlohku või kehasse.
- Olukorras, kus kaitsja hilineb vastusega, remise teostatakse läbi nurgatorke kaetud osale või ülekandega avause katmata osale.
- Sihtalast loobumise korral toimub remise rünnak järgmisele lähimale sihtalale sel hetkel, kui ohustatud sihtala on tagasivõetud (nt pärast rünnakut käele, viiakse läbi remise rünnak reide või sööstrünnakuga kehasse hetkel, mil käsivars on painutatud).
- Vastased, kes ennustavad enneaegselt kaitsemeetmeid, on survestatud ülekande - või petterrünnakutega või torgetega remise rünnakutega.
- Sportlased, kes reageerivad rünnakutele vasturünnakutega (vastutorkega), rünnatakse ülekandega remise rünnakutega (ühendamine või sidumine). Siin on remise rünnakud sageli sarnased teise kavatsuse rünnakutega.

METOODILISED SOOVITUSED REMISE RÜNNAKUTE TÄIUSTAMISEKS

- Üks olulisi remise rünnaku nõudeid on tabada õige stardimoment ja sooritamise kiirus. Tulemuseks on rünnaku jätkamise vajadus ilma viivitusega, kui vastane oli sunnitud ennast kaitsma ja sellise relva asendiga, mis teeb kohese tegutsemise keeruliseks. Kuna soorituse kiirus mängib remise rünnakute edukas kasutamises kriitilist rolli, peab see oskus treeningul pidevalt täiustuma. Kõige edukamad on need remise rünnakud, mis lõpevad sööstrünnakuga.
- Topelt väljaaste ja sööstrünnak on peamised kasutatud jalgade töö elemendid remise rünnakute sooritamisel. Need peaksid toimuma erineva rütmiga. Väljaastet kasutatakse kõige sagedamini esimese elemendina, kuna see avab soodsad tingimused kõikidele remise rünnakutele.
- Rünnakud vastutorke vastu, mis järgnevad kaitsele ilma viivitusega on üks mõõk eripärasid. Kui otse vastutorge ja otse remise rünnakud sooritatakse samaaegselt, on kõige sagedamaks tulemuseks üheaegne torge

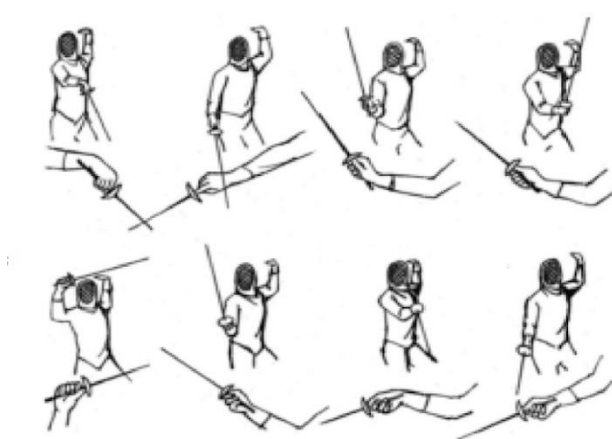
HARJUTUSTE NÄITED

1. A viib läbi otserünnaku ülakäele kaugdistsantsilt.
 - B astub sammu tagasi vältiva kätegevusega neljanda, kuuenda, kaheksanda või seitsmenda kaitse relva positsioonis.
 - Otsene remise rünnak sööstrünnakuga kehasse saabub vältimise momendil enne rünnakut.
2. A viib läbi petterünnaku ülakäele kaugdistsantsilt.
 - B astub sammu tagasi vastutorkega alakäele.
 - Vastutorke hetkel jätkab A oma rünnakut kaheksanda liini rünnakuga ja pikendatud väljaastega.

5. Sport chanbara tehnika - positsioonid ja kaitse

Peamised kaitse ja positsioonid (Tabel koostatud paremakäelise sportlane järgi)

POSITSIOONI



1. Esimene (Prime)
2. Teine (Second)
3. Kolmas (Tierce)
4. Neljas (Quart)
5. Viies (Quint)
6. Kuues (Sixte)
7. Seitsmes (Septime)
8. Kaheksas (Octave)

KAITSED

Kaitse on esimene tõhus kaitsevariant oponentide vastu, kes kasutavad tavalisi rünnakuid. Torge tehakse vastusega tekkivalt kaitsepositsioonilt.

Pareerimised on kaitsemeetmed, mis takistavad vastastorget läbi oma relva liikumise. Kaitse ja vasturünnaku tehnilist erinevust võib näha liikumissuunas. Kui kaitse ajal liigutatakse vastasrelvast küljepoolse või tahapoolse, siis liikumine haardega vasturünnaku ajal teostatakse tegevuse käigus, ettepoole ots suunatud sihtalale.

Nii nagu katana, eristatakse kodachis kaitseid nende mõju järgi vastasrelvale (löökk, surve), relva teekonna järgi (otsene, poolringikujuline, ring) ja lõpliku positsiooni järgi (kuues, neljas, kaheksas jne.). Suure tabamispiirkonna (sihtala) tõttu sport chanbaras on kaitse sooritamine väga laialdane ja varieeruv. Kaitsepositsioon peab olema piisavalt lai, et pakkuda kaitset võimsatele rünnakutele, aga mitte liiga lai, nii et tekkinud ava ei ole liigselt katmata.

Kaitse varieeruvad laialt soorituse poolest peaaegu lõpuni sirutatud käevarrest kuni tugevasti kõverdunud relvakäeni. Samal ajal toetatakse kaitset läbi käekaitse vastaspositsiooni vastasrelvale. Kas kaitse tehakse tugevasti kõverdunud käega või peaaegu sirgega sõltub vastasrünnaku sügavusest. Kõige parem relva suhe on saavutatud siis, kui vastasrelva ots on oma tera tugeva osa (käekaitse poolne osa, 1/3 terast) poolt domineeritud.

Palju tähelepanu pööratakse võitluses kombinatsioonile torge-kaitse-torge. Kõigepealt proovitakse sooritada vasturünnak käele oponenti rünnaku vastu, siis järgneb kohe kaitse. Sellistel juhtudel on hädavajalik kombineerida kaitse sammuliste liikumistega taha.

Kui kaitse tehakse kohapeal, on palju suurem oht saada torge (lööge) remise rünnakult või mitte piisavalt kiiresti pareerides. Siinkohal on eeliseks paremad võimalused vastuseks ja pikkade kombineeritud rünnakute vältimiseks eduka lõpuga. Rünnakud reide või jalga kaitstakse kaheksanda, teise või seitsmenda kaitsega. Et vähendada ülekandega remise rünnakuid, alustatakse kaheksandat kaitset relvaotsaga.

KAITSETE RAKENDUS

Kaitsed teostatakse väljasirutatud käega kaugdistantide rünnakus ja kesk või lühidistantide rünnakus sõltuvalt relva positsioonist.

Vastased, kes eelistavad remiseid seisavad silmitsi kaitsega ning surve tugevneb vastasele kauguse lühendamisega. Selleks kasutatakse eelkõige neljandat, kuuendat ja kaheksandat kaitset. Sellistes olukordades sooritatakse torge kõverdatud relvakäega.

MEETODILISED SOOVITUSED KAITSETE TÄIUSTAMISEKS

- Treeningul on hädavajalik, et sport chanbara vehkleja omandab võime kasutada erinevaid kaitseid, mis tähendab, et ta peaks olema võimeline täitma vähemalt kaks tõhusat kaitset samast positsioonist. Sõltuvalt olukorrast peab ta olema suuteline viima need kaugele edasi, väga lähedale kehale, ülalt ja madalalt. Ta peab olema õppinud nii käekaitse positsiooni opositsioonis vastasrelvale, löök-, liug- ja vajutuskaitset. Sport chanbaral peab olema suutlikkus ja oskus ühendada kaitsete kasutamised säilitades õigeid distantse. Kaitsed, kui strateegilise kaitse elemendid peavad pakkuma kaitset viimases positsioonis ja võimaldama koheseid vastutorke võimalusi.

VÄLDITAVAD TEGEVUSED

Välditavad tegevused kui strateegilised kaitseelemendid (ka tõrjutud kaitsed ja pettemanöövrid) on sport chanbara sportlane repertuaari osa. Need on kaitsetegevused, mis takistavad vastastorget keha liikumise kaudu ja tuvastatakse taandumise, paremale või vasakule kõrvalehoidmise, kõrvalepõikamise kui ka tabamispiirkonna tühistamise kaudu. Kõrvale põiklemisi kasutatakse kaitsete toetamiseks. Nad on eriti efektiivsed nende oponentide vastu, kes ründavad ägedalt. Võitlusest peab pärast kõrvalepõike tegevust tagama täieliku ülevaate. Seetõttu peab kasutama ainult neid kõrvalepõiklemise tegevusi, mis võivad hõlbustada oma samaaegselt või koheselt järgnevat rünnakut. Enim levinud on relvakäe ja väljaaste jala tabamispiirkonna tühistamine. Kõrvale põiklemise tegevusi kõrvaldamise teel kasutatakse igas võitluses läbi sammude ja hüpete. Kõrvale põiklemist kükitades mainitakse täielikkuse huvides. Kõrvale põiklemise eesmärk on vältida torget distantse avades ja samal ajal luua vastutorgete või vasturünnaku jaoks soodsad tingimused. Seda kasutatakse vastasrünnaku kaitseks relva liikumisega ja mitteliikumisega. Taktikalisest seisukohast kutsuvad need käitumise mustrid esile vastutorkeid. Vältimine kaitsega ees ahvatleb vastast tegema ülekandegast vastutorkeid. See loob soodsad tingimused oma enda vasturünnakute sooritamiseks. Vältimise tegevused eelneva sihtala tühistamise kaudu on sport chanbara iseärasus ja seda kasutatakse mitmel viisil. Nagu ka kõik kõrvalehoidumise tegevused, torke või löögi eest punkti saamist hoitakse ära sihtala tühistamise kaudu. Sihtala käsi tõmbub tagasi taha, paremale, vasakule, üles ja alla, sõltuvalt vastase rünnaku suunast. Olukordades, kus vastane teeb vastutorke tavaliselt kätte, eemaldatakse sihtala relvakäe tagasi liigutamisega, millele järgneb kohe vastutorge. Kui vastane torkab väljaastega jalga, siis sihtala eemaldatakse väljaaste jala tagasi tõmbamisega tugijala juurde, millele koheselt järgneb sööstrünnakuga või väljaastega vastutorge.

METOODILISED SOOVITUSED KÕRVALE PÕIKLEMISE TÄIUSTAMISEKS

- Kõrvale põiklemise tegevused kaitseks vastasrünnakute korral ja kaitsete toetamiseks nimetatud vormides on kõik palju tõhusamad, kui neid kasutatakse järsku.
- Kõikidel sport chanbara vehklejatel peab saama harjumuseks tõrjuda rünnakuid reide või jalga mitte ainult kaitsetega, vaid kõrvalehoidumise tegevustega liigutades tagasi väljaaste jalga ja koheselt sooritada oma rünnak. Selline käitumine loob kiiruse mõttes soodsa olukorra.
- Kõrvale põiklemine relvakäe eemaldamise või liigutamise korral kehale lähemale kõige sagedamini provotseerib remise rünnakuid. Seda tehakse tõmmates relva käsi relvajoonelt tagasi, läbi relvakäe külgmise kõrvalehoidmisega nurgatorke ajal sise- või väliskäele, läbi relvakäe ülestõstmise nurgatorke ajal alt kui ka relvakäe allapoole viimise ja tagasi tõmbamisega torgete ajal ülalt.
- Tuleb märkida, et kõrvalehoidmise toiminguid kasutatakse tahtlikult kaitsemeetmetena ja neid tuleb sellisena hinnata. Nad on olemuselt petlikud ja on algatuseks eri tüüpi ootamatute vasturünnakutele.

Harjutuste näited

Kõrvale hoidmise tegevus läbi eemaldamise

1. A ründab samm edasi-väljaastega.

- B taganeb sammuga tagasi ja relv on valve positsioonil väljaaste momendil.

2. A ründab avalöögi ja väljaastega kätte.

- B taganeb sammuga tagasi ja käe kõrvale toomisega, et pakkuda rünnatud sihtlale täiendavat kaitset väljaaste momendil.

3. Selline rünnak nagu harjutuses 2, kuid järgneva remise'ga jalga, mis tekitab mõõduka välditava tegevusega.

- Remise hetkel tuleb sihtala tühistamine läbi väljaaste jala tagasi tõmbamisega. Treeningul võib neid harjutusi muuta vastavalt ülesandele. Treeningul tuleb rõhutada kõrvale põiklemise kombineerimist nii vastutorgetega kui ka vasturünnakutega.

Välditavad tegevused sihtala tühistamise kaudu

1. A meelevaldselt ründab kätt kõrgelt, madalalt, seest või väljast.

- Sõltuvalt rünnakust, B tühistab sihtala tõmmates relvakäe keha lähedale.

2. A ründab ülekande ja nurgatorkega sisekätte väljaastega kaugdistsantsilt.

- B tühistab sihtala paremale ülesse ülemises kuuendas kaitstes ja teostab vastutorke nurgatorkega ülemisse sisekätte.

Nagu need harjutused näitavad, kasutatakse välditavaid tegevusi mitmesugustel viisidel.

Parimate variantide proovimine sõltub treeneri ja vehkleja algatusest ja ideedest.

6. Sportlane reaktsiooni- ja koordinatsiooni harjutused

Reaktsiooniaeg ja kiirus

Reaktsiooniaeg on sensoorse stiimuli esitamise ja hilisema vastuse ajavahemik. Teisisõnu, aeg, mis kulub ajul kehale ütlemiseks, mida teha. Selle näiteks on aeg, mis kaitsjal kulub rünnakule reageerimiseks. Reaktsiooniaeg on kiirem, kui on ainult üks asi, millele reageerida (lihtne). See on aeglasem kui valikuid on lisatud (kompleks). Reaktsiooniaeg langeb vanusega ning stressi ja väsimuse tingimustes. Treeningute abil ei saa lihtsat reaktsiooniaega parandada, samas on võimalik parandada kompleks reaktsiooniaegu.

Lihtsa reaktsiooniaja harjutamiseks seisavad partnerid peopesad vastakuti, üks lööb peopesaga teise peopesa ja teine partner lööb kohe tagasi. Kompleks reaktsioonijaks, üks partner hoiab mõlemat kätt partneri käte vastas. Antud juhul tehakse plaks ükskõik millise käega. Partneril on valida, millise käega ta plaksu tagasi teeb. Et muuta harjutus raskemaks, liigub pärast partneri käele tehtud plaksu harjutust juhtiv partner eemale nagu hoiduks tagasi plaksust. On olemas palju harjutusi, mida saab üldise kiiruse parandamiseks teha - näiteks sörkimine ja seejärel lühikeste sööstudena sprint.

Koordinatsioon

Sport chanbara nõuab käte, jalgade ja silmade koordinatsiooni. Sport chanbara vehklemise alguses võib see olla üsna raske, eriti kui ei ole spordiga tegelemise tausta. Need, kes tegelevad vahenditega seotud spordiga, näiteks reketiga spordialad, on arendanud hea koordinatsiooni tunnetuse, mille saab edasi kanda vehklemisse.

Pallimängud võivad olla väga kasulikud käe-silma koordinatsiooni arendamiseks, nagu näiteks näoga seinapoole seistes tennisepall paremas käes visata pall seina vastu ja püüda kinni vasakuga. Teise võimalusena visake pall vastu seina erinevate nurkade all, seejärel reguleerige tagasipõrkel püüdmist. Järgmist harjutust saab ka proovida - partner on umbes 3 m kaugusel, viska pall põrandale; partner püüab palli tagasipõrkel. Mängud rühmades, kus palli visatakse ükskõik kellele grupis on head nii koordinatsiooni kui ka reageerimise jaoks. Liikumise lisamisega sellistele harjutustele saab ka vormisolekut suurendada.

Palli harjutused

Põrkepall on nendes harjutustes parim, need aitavad arendada käe-silma koordinatsiooni, ajastust ja head tasakaalu:

- Võistlusseisus, viska pall põrandale ja püüdmiseks astu samm edasi.
- Võistlusseisus, viska pall põrandale, tee väljaaste ja püüa.
- Võistlusseisus, viska pall kaugemale ette, astu samm, siis tee püüdmiseks väljaaste.
- Võistlusseisus, viska pall ettepoole, siis soorita sööstrünnak selle püüdmiseks.
- Et muuta see veidi keerulisemaks, põrgata palli maapinnast kõrgemale või viska see vastu seina püüdes tagasilöögil kas väljaastega või sööstrünnakuga.
- Paarides; näoga üksteise poole, partner A viskab palli põrandale, samas kui partner B teeb väljaaste ja püüab palli.

7. Taktika osakaal sport chanbaras

KRITEERIUMID JA MEETODID STRATEEGILISTE TAKTIKALISTE NÕUETE JA SOORITUSTE SEIREKS

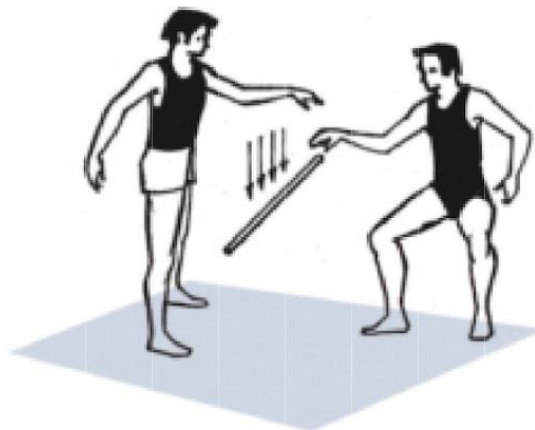
Strateegia ja taktika jaoks vajalik psühholoogilise soorituse seire tehakse peamiselt läbi testide.

Antakse ülesanded, mis nõuavad lahenduse jaoks mõõdetavate eelduste reguleerimist. Aktiveeriv stiimul või signaali ning ka vastus võib olla üldine või tihedalt seotud sport chanbara tehnikaga.

Sport chanbaras kasutatakse järgmist:

1. Reaktsiooni testid, mille jooksul peavad sportlased reageerima optilistele, akustilistele või kinesteetilistele-puutesignaalidele võimalikult kiiresti.

- Objekt — võimleja kepp, kinnas, münt-visatakse maha. See tuleb peatada kas käega või relvaga enne, kui see puudutab põrandat.



Reaktsiooni testimine võimlemiskepiga

- Taimer on aktiveeritud (kontakt või foto sensor käega) signaal-valgusega, heli, puudutuse või puudutuse vältimise kaudu. Sportlane peatab taimerit liikumisega (sõrmevajutus, relvaga torge või löök). Mõõdetakse aega ja ebaõnnestunud katseid.

2. Otsuste tegemise testid, mis on sarnased reaktsioonitestidele, sportlased peavad vaid otsustama kahe, kolme või enama alternatiivi vahel.

- Katsetaja hoiab münti mõlemas käes. Sportlane peab püüdma vastava mahavisatava münti – paremal, vasakul, või mõlemal käel. Arvesse võetakse õnnestunud katsed.

- Sportlastele on antud ülesanne reageerida värvilistele tuledele, erinevatele helidele või numbritele jne ja tuleb valida erinevate, kuigi nimetatud lahenduste vahel.

3. Taju testide abil kindlaks määrata, kui täpselt ja kiiresti tajuvad sportlased signaale või keerulisi mustreid.

- Vaadates lühiajaliselt slaide, peavad sportlased tuvastama näiteks igal slaidil olevate sümbolite arvu (või erinevate sümbolite arvu).

4. Väga erinevad prognoositavad testid, tõenäosustestid või kontsentratsiooni testid viiakse läbi sarnaselt. Igal treeneril on oma ülesanded, vahendid ja läbiviimise meetodid. Tähelepanu tuleks pöörata,

- Täpsetele testide juhenditele ja nendest kinnipidamisele.
- Tulemuste täpsele indekseerimisele.
- Vehklejate motivatsioonile parima võimaliku testitulemuse saavutamiseks ja
- tulemuste ettevaatlikule (mitte ülehinnatud) tõlgendamisele.

Kuid kõige olulisem seiremeetod on võistluse analüüs.

SPORTLASE STRATEEGILISED TAKTIKALISED NÕUDMISED

Sport chanbara spetsiifika on kahe sportlaste vastastikkune toimimine vastandhuvidega. Igaüks tahab teha oma relvaga torkeid tihedamini, kui saada ise torkeid.

Reeglites (konventsioonides) määratud piirangute piires saavad sportlased vabalt valida erinevate tegevuste ja käitumisvõimaluste vahel. Vastasega ligikaudselt võrdse sportliku ja tehnilise kvalifikatsiooniga sportlane, kes tuvastab täpsemalt ja kiiremini vastase kavandatud tegevusi ja käitumist, teeb õigeid otsuseid ja üritab vastast üle kavaldada, on võidukas.

Seoses võitlustegevusega (rünnak või kaitse), peab sportlane

- Tundma ära areneva võitlusolukorra ja mõistma selle tähtsust seoses oma tegevusega, mis tähendab analüüsida ja tõlgendada tegevusega seotud tingimusi ja vastase toimingud.
- Öelda, millised võimalused on vastandtegevusteks, mis tähendab luua vaimselt võimalusi ja tegevuskavasid, ennetavalt kaaluma nende edu võimalust.
- Valida situatsioonikohane soodsaim tegevuse alternatiiv.

Üldise võitluse valmisoleku ja võidu usalduse kõrval seab sport chanbara vehklejale järgmised strateegilised ja taktikalised nõudmised:

- Pidev tähelepanu kontsentratsiooni ja leviku vahel ja läbi passiivse jälgimise ning aktiivse avastamise teadlik vastase käitumise kõikide detailide tajumine.
- Täpne prognoosimine ja olukorra mõistmine.
- Aktiivne manööverdamine soodsa konkurentsiolukorra loomiseks.
- Vaimne võrdlus varasemate olukordadega.
- Kiired, olukorrale asjakohased otsused olemasoleva konkurentsi kogemusi arvestades
- ja oma kavatsuste varjamine, et saada vastase vastu vaimse eelis.

Sportlaste tugevad ja nõrgad küljed nende nõudmiste juhtimisel kujundavad iga sportlase vastavat võitlusstiili. Kompensatsiooni võimalused on viinud sport chanbaras kolme peamise otsuste tegemise võimaluseni.

Otsuste tegemine tüüp 1 järgi, sportlased käituvad vastavalt varem kindlaks määratud strateegiale ja ootavad oludele vastavat olukorda.

Sellise tegevuskäigu eeliseks on see, et olukorda võib ette näha ja otsus tehakse väga kiiresti. Näiteks, kui sportlane sooritab oma torked või löökid etteantud rünnakutega, ei reageeri petteliigutustele või kaldub teatud tüüpi kaitse vastutorkeid või vastavat vasturünnakut tegema.

Puudus on kahtlemata limiteeritud mitmekülgsus ja vastuvõtlikkus, mis puudutab petteid ja teist kavatsust.

2. tüüpi otsuste tegemisel valmistatakse otsused ette kujuteldavate operatsioonide kaudu. Sportlastel on enamasti peas kaks või kolm erinevat alternatiivset tegevust ja nad valivad vastavalt hetkelisele olukorrale.

Eeliseks on, et sportlased on varieerivad rohkem ning neist on raskem aru saada. Võistluse ajal lahendavad nad oma ülesandeid lähenemisega "see või teine". Nad kohaldavad alternatiive erinevate tegevusgruppide põhjal (põhilised strateegilised elemendid), näiteks rünnak või kaitse. Kuid on võimalik ka valida alternatiive grupi sees, näiteks otsene või petterünnak, neljas või kuues kaitse.

Puudus on selle otsuse tegemise tüübil viivitus otsuste tegemisel.

Otsuste tegemise tüüp 3 puhul loobub sportlane eelnevalt strateegilistest kaalutlustest ja teeb otsused vastavalt oma sisetundele olenevalt hetkeolukorrast põhinedes motol "vaatame, mis juhtub".

Eeliseks on see, et sportlased suudavad tegutseda igal ajal vastavalt olukorrale, eeldusel, et nad on selleks võimelised ning neil on tagataskus palju tegevuskavasid ja palju kogemusi.

Puuduseks on see, et otsused peab tegema igal üksikjuhul eraldi ja võistluse edenedes ilma teoreetilise kontseptsioonita. Ja kui ei lähe hästi, on nad abitud. Neil ei ole sellisel juhul strateegiat (varustrateegiat).

Taoline sport chanbaras tüüpiline iseloomulik käitumine spordivõistlustel (duell käitumine) on selgitatav järgmiste nõudmiste dimensioonidega:

Olukorra-sobivus: Vastavalt konkreetsele kognitiivsetele-, mõtte- ja otsustamisprotsessidele rakendab sportlane äärmist järjekindlust võistlusolukorra nõudmiste ja oma subjektiivsete sooritusvalikute vahel.

Eesmärgile orienteeritud: põhineb kõrgel motivatsioonil, saavutusele orienteeritud suhtumine võistlustel, kõrgelt arenenud spordi-spetsiifiline tase, tahtelised võistlusega seotud omadused, suurepärane psühholoogiline seisund, sportlane saab kaudselt rakendada kõrgetasemelist võidule orienteeritud strateegiat, isegi väga rasketes võitlustingimustes.

Originaalsus: Põhineb vehkleja isiklikel iseloomujoontel, väljendab oma isikupära ja stiili.

Rahulikkus: Isegi rasketes olukordades või äärmiselt pingutavates olukordades suudab sportlane teadlikult kontrollida oma tegevusi, mis on vajalikud eesmärgi saavutamiseks.

STRATEEGILISE TAKTIKALISE SOORITUSE EELTINGIMUS

Sportlase võime vastata strateegilistele-taktikalistele tingimustele nõuab mitmeid psühholoogilisi protsesse, mida saab selgelt liigitada andmetöötlusetappideks.

Kognitiivse seosega protsessidega (teabevool) loob sportlane konkreetsete situatsiooninõudmistega subjektiivse "kaardi" ja annab oma tegevustele saadud teabe põhjal isikliku tähenduse .

Vastase distants ei ole objektiivselt määratletav sentimeetrites, määratletav oma enda liikumisvõimaluse ulatuses, nt samm või samm edasi väljaaste, mida subjektiivselt nimetatakse kesk- või kaugdistantsiks.

Kui kaugus muutub "ohtlikuks" enda kaitse ohutuse jaoks, siis saab see subjektiivse tähenduse: "kriitiline distants — kiiresti avada!"

Sama on ka relva positsioonide ja liikumiste tajuga.

Intellektuaalsetel protsessidel (vaimselt teabe töötlemine ja salvestamine) on vastava olukorra analüüsimise funktsioon, siduda oma enda tegevusvõimalusi, kaaluda vastase kavatsusi, leida lahendusi või teha otsuseid vastavalt (peamiselt seotud lühiajaline mälu), ja selleks vajalikku teadmiste saamine ja enda tegevuse tulemuste kui ka vastase tulemuste meelde jätmine (pikaajaline mälu).

Kõik need protsessid põhinevad teatud tasemel teadlikkusel ja vahelduvad "täielikult teadliku" (vaadates vastast, tegevuskava koostamine) ja "alateadliku" (distantsi ja tempo tunnetus, valmisolek tegutseda) vahel.

Strateegiliste ja taktikaliste tegevuste kvaliteet sõltub nende protsesside kiirusest, täpsusest, otstarbekusest, varieeruvusest ja püsivusest. Kuna need protsessid valdavalt määratlevad konkurentsivõimelist stiili, tehakse teadusuuringuid, et selgitada välja läbi isiku tugevuste ja nõrkuste spetsiifiline individuaalne võitluskäitumise oskused.

8. Psühholoogiline ettevalmistus

SPORT CHANBARA FUNKTSIONAALSED TINGIMUSED JA NENDE PSÜHHOLOOGILISED MÕÕTMED

Motoorse võimekuse nõudmiste, tehniliste-taktikaliste oskuste ja üldiste väliste tingimuste kogus kui ka varieeruvus eeldavad sportlasel konkreetseid võimekuse, tegevuse ja käitumise omadusi, et saavutada maksimaalne efektiivsus konkreetsetes konkurentsiolukorras.

Pedagoogilis-psühholoogiline tööprotsess peaks võimaldama kahte mõõdet: üks on mõõde “sportlane”, kus analüüsitakse sportlase individuaalset füüsilist põhistruktuuri ja selle põhjal välja töötatavaid treeningprogramme; teine mõõde on „sport chanbara”, analüüsides selle spordi spetsiifilisi nõudmisi ja sellest tulenevaid psühholoogilisi eeltingimusi sportlane poolt edukaks ülesande täitmiseks.

Tugevalt taktikalise-tehnilises duell spordialas tulevad sport chanbara vehkleja treenimisel selgelt esile põhilised motoorsed omadused - kiirus-, liikumise- ja koordinatsioonipõhised faktorid, samas vastupidavusaladel kardiopulmonaalne süsteem ja metaboolne kineetika toetavad või piiravad soorituse protsesse. Need teatud spordialade erinevad füüsilised nõuete kriteeriumid määravad paratamatult ka psühholoogiliste sekkumiste sisu sportlane kognitiivsete, tahteliste ja emotsionaalsete omaduste parandamiseks.

Allpool on üksikasjalikult käsitletud vastavalt allutatud tunnusjoonte tegevus, mis on seotud sport chanbara eripäraga ja kirjeldatakse võimalikke psühholoogiaga kaasnevad asjaolusid.

1. Ajatasand

KRITEERIUM

Sport chanbara on mitme ülesandega tegevus pikema aja jooksul tahtliku ja tahtmatu ajalise katkestustega, erinevate vastastega suureneva kvalitatiivse nõudlusega võistluse käigus. Pärast seda ei ole võitlusaegade täpne fikseerimine sageli võimalik. Seetõttu peab sportlane vormis püsima pikema aja jooksul – võistluse käigus sageli mitu päeva —, ja peab oma sooritust lõpu poole isegi parandama.

PSÜHHOLOOGILISED ASPEKTID

Võistluslikuks soorituseks on kohandamise ja ümber korraldamise võime kvaliteedi tase keskeks reguleerimise sisendiks.

Sportlane peab olema võimeline tootma oma optimaalset psühhofüsioloogilist erutusastet vastavalt turniiri olukorrale ja kasutama seda oma kontsentratsioonivõime suurendamiseks. Seda tehes peab ta vahetult enne võitlust üles ehitama ideaalselt toimiva aktiveerimise staatuse, reguleerima seda vastavalt võitluse edenemisele ja seejärel alustama kohe lõõgastumisprotsessi. Kui see teadlik pinge vahetamine ei õnnestu nii päeva jooksul kui ka võitluse ajal, on olemas pideva pingutuse oht, mille tagajärjeks on sageli märkimisväärselt piiratud kontsentreerumisvõime, piirates seega ka soorituse jõudlust.

2. Vastasseisu tasand

KRITEERIUM

Siin ei ole fookuses kiiremini, kõrgemale ja kaugemale, takistuste ületamine või võitlevad füüsilised tõkked. Vehklemises on võistluse siht alati vastane kõikide oma füüsiliste ja vaimsete tugevuste või nõrkustega.

Seega areneb vehkleja tegevus alati tema enda tegevuse - ja võimetega seotud oskuste tulemusena oponendi mõju all. Sarnaselt maadlusele, poksile ja judole, on vastane vehklemises loomulikult aktiivne osaleja: Ta üritab tegutseda ise, aga ka üritab reageerida (tõrjuvad rünnakuid). Järelikult peavad vastase psühholoogilised omadused olema ka lülitatud taktikalisse strateegilisse plaani.

PSÜHHOLOOGILISED ASPEKTID

Subjektiivsed taju- ja infotöötlusprotsessid mängivad tegevuste teostamisel olulist rolli. Selliste omaduste areng, nagu prognoosimisvõime, enesekindel otsustusprotsess, keskendunud kontsentratsioon, võime kiiresti ja täpselt reageerida, määrab otsustavalt rünnaku- ja kaitsevariantide õige valiku ja tõhususe ning seega võitluse edukuse või ebaõnnestumise.

Kuna rahvusvaheliselt kõikide relvaliikide liidil on tänapäeval peaaegu võrdselt tugev tehniline-taktikaline tegutsemisvõime, on peamine eesmärk optimaalselt rakendada oma tegevuse võimeid ja oskusi otsustavas võitluses (stressiolukordades) olemasolevatest olukorrast sõltuval tingimustel ja seeläbi oma võistlusstrateegia ja taktika rakendamine või kinnitamine. Siin muutub võitlus lõpuks võistluseks koos vastase vaimsete võimete, tema tugevuste ja nõrkustega.

3. Hindamine/hinnangu tasand

KRITEERIUM

Võitluse ajal on sportlane pidevalt silmitsi edusammude ja ebaõnnestumistega. Soorituspõhine tegevust ja käitumist saab seega otsustavalt edendada või pärssida, sõltuvalt sellest, kuidas sportlane kogeb ja töötleb edu või ebaedu konkreetses olukorras.

Sisemise, subjektiivse hindamise kõrval on täiendav käitumise mõjutamine, välise hindamise mõõde: kohtunike otsus. Kui see objektiivne otsus ei ole kooskõlas vehkleja subjektiivse hinnanguga, ilmneb järgmine stressiolukord, mis vajab reguleerimist.

PSÜHHOLOOGILISED ASPEKTID

Sportlase tegelemine edusammude ja ebaõnnestumistega, eelkõige stabiilsusega seotud psühholoogilise edu ja ebaeduga, on oluline edufaktor. Lisaks tuleb vähendada "hindamise stressi", ühelt poolt, harjutades kindlaid eristatavaid torkeid, aga teisest küljest aktiivselt treenides stressijuhtimisega juhendamise käigus.

4. Väline tasand

KRITEERIUM

Seoses jõudlust mõjutavate põhiliste välistingimustega pööratakse erilist tähelepanu pealtvaatajatele (st Taustamüra, ilming), rajatisele, kus võistlused toimuvad (st seos eelmiste

võistlustega samas kohas; üldistele tingimustele nagu valgustus, suurus, asukoht, taganemisvõimalused), ja vastase mainele (hoiakud, st "Teda ei võida!", "Teised on talle juba kaotanud!")

PSÜHHOLOOGILISED ASPEKTID

Sportlase võimetus neis tingimustes hakkama saada tekitab väga suurt erutust, alustades endokriintelje aktiveerimisest (hüpotalamuse-ajuripatsi nääre neerupealise kooses) kohanemise närvilisuse, urineerimishäirete, ebakindluse ja saavutuse reaktsiooniga. Vale hinnag oma võimetele ja oskustele ja psühho-füsioloogilise erutuse taseme ideaalne toimimise häired iseloomustavad sageli sportlane jõudlusega seotud tegevusi. Siin peab sportlane õppima reguleerima oma püüdlustaset vastavalt olukorra nõudmistele, et teadlikult algetada lõõgastust ja konkreetset rakendada kontsentratsiooni edendavaid meetodeid.

Loetletud nõudmised ja funktsionaalsed olukorrad spordiga tegelemiseks vajavad sport chanbara vehkleja komplektset integreeritud haridust. Psühholoogiliste võimete ja oskuste treenitus on hädavajalik eeldus tehniliste, koordinatiivsete, strateegiliste, taktikaliste ja vormisolekuga seotud omaduste rakendamiseks. Psühholoogiliste jõudlusnäitajate arengu kvaliteet määrab sportliku tegevuse kvaliteedi treeningutel ja võistluste ajal ning vastupidi.

Kunath (1978) kirjeldab seda "kahesuunalist suhtlust" järgmiselt: "Psühholoogiline on alati seotud tegevustega. Sealjuures on inimese biootilised aspektid ülekaalukad inimeste tegevuses ja tegevuses psühholoogiliselt. " Kuid inimene ja keskkond ei ole kindlalt ühendatud kohe alguses; pigem on nende suhe loodud ja märgistatud tegevusega. Selles mõttes sportlikud tegevused ei ole lihtsalt perifeerne motoorne protsess, vaid tegevused, mida reguleeritakse peamiselt nii psühholoogiliselt kui ka füsioloogiliselt.

Selle kohaselt tähendab tegevuse reguleerimine "isikupära lubamist", konkreetset ja asjakohaselt sõltumatult kontrollida ja reguleerida oma tegevust vastavalt vaimsetele piltidele, tegevustele ja tingimustele, konkreetsetes olukorras, mis võimaldab terviklikke tegevusega seotud eesmärgi ja arvestades konkreetseid väliseid ja isiklikke tegevusega seotud tingimusi. " (Konzag ja Konzag, 1980). Need omadused ja võimed on arenenud sportlane aktiivse keskkonnaga tegelemise protsessi ajal, eriti sportliku pinge olukorras.

ALUSTÕED JA EELDUSED ARENGUKS PSÜHHOLOOGILISTE VÕIMETE JA OSKUSTE ARENDAMISEKS

Isiku-keskkonna seos vehklemisses

Konkreetsed funktsionaalsed spordi tingimused (multi-ülesanded, erinevad vastased, muutuvad võitlusajad) näitavad taju protsessi tähtsust. Taju maht ja intensiivsus mõjutavad võimet muuta ja ette näha reaktsiooni kiirust ja sportlane puute-kinesteetilise aparaadi toimimist.

Psühholoogilisi võimed ja oskused (psühhofüsioloogiline mudel)

Kognitiivsed, motiveerimise ja emotsionaalsed võimeid mõjutavad füsioloogilisi protsesse (hormonaalseid, närvisüsteemi, immunoloogilisi) ja omakorda on neist mõjutatavad. Funktsioonihäirete või täiustumise tulemus määrab ära sportlane tegevus-reguleeritud käitumise. Samal ajal mõjutab ülesannete edukaks lõpuleviimiseks vajalikku neuromuskulaarset informatsiooni ja sensori anduriteavet, mis edastatakse mõõga või distantsitunde kaudu, on peamiselt mõjutatud sportlaste hetkelisest emotsionaalsest seisundist.

Siinkohal on oluliseks probleemiks vaimsete süsteemide arendamine, mis mõjutavad jõudlust, samuti keha-spetsiifiliste tagasiside signaalide taju ja vastuvõtmine.

Kontrollsüsteemina toimivad hormonaalsed süsteemid ja endokriinsed näärmed. Nende tegurite koosmõju otsustavalt määrab olukorrast sõltuvate koordineerivate võimete kvaliteedi. Spetsialiseeritud silma-käe-jala-koordinatsioon täidab oma eesmärgi ainult siis, kui seda saab korraga kasutada väga erineval viisil.

See toimib ainult optimaalse süsteemi tingimustes, mis on eriti tundlikud stressi olukordades.

Psühholoogilise mõju tegurid

1. Tunnetamine

Sportlane peab kaalutlema tegevussuundi, et toime tulla keeruliste olukordadega. Kuid protsess on alati sama: algse seisundi peab muutma sihtseisundiks. Vahel on tõke, mida raskendab ringlus või hetkeks muudab selle tekkimise võimatuks. Seega muutub mõtteviis probleemide lahendamiseks, kusjuures alternatiivide sobivust testitakse testtegevustega (vaimne töö ja testimise protsessid). TOTE mudel ((Test-Operation-Test Exit)Test-Toiming-Test Väljumine) illustreerib seda protsessi väga selgelt, kuna see ühendab tegevuse kognitiivseid ja motoorseid mõõtmeid.

Sport chanbara vehkleja tajub teatavat seisundit (testi), mis peab sobiva operatsiooni abil muutuma sihtseisundiks. Pärast tegevust kontrollib (test) sportlane, kas soovitud olek on saavutatud. Kui see nii on, siis loetakse tegevus lõpetatuks ja sportlane liigub edasi järgmise tegevuse juurde (väljumine). Seega sportlikud tegevused on pidevalt d test-toiming-test väljumise ühinevad jadad. Probleemide lahendamine nõuab produktiivset mõtlemist, uudsust ja loovust. Samal ajal mängib sport chanbaras kesket rolli erinevad treeningtingimused ja vastase mõju. Sport chanbara vehkleja saab puute-kinesteetilist teavet, mis pakub vastasega koostöös olulisi impulsse koordineerivate võimete spetsifikatsiooni ja arengu jaoks. Läbi püsivate tegevuste ja testtegevuste üldine sensomotoorsete võimete tase seega paraneb. Need on olulised sammud konkurentsi-kindlas psühholoogiliste võimete arengus.

Kognitiivsed mustrid mängivad olulist rolli planeerimisel, hindamisel ja tegevuste või tegevuse alternatiivi otsustamisel. Need on aja jooksul õpitud "klassifitseerimissüsteemid", mis võivad soodustada või pärssida olukordadest sõltuvaid tegevusi. Psühholoogilise koormuse olukordades võib olukorra kohane ja tõhus teabe töötlemine olla väga häiritud. Sportlased ja koolitajad kaotavad nende olukordade ajal mõnikord järje.

See on siis, kui kognitiivsed mustrid kui subjektiivsed koordineerimissüsteemid aitavad asju sorteerida. Kuid nende tagajärjed võivad muutuda problemaatiliseks ettekujutuste ja stereotüüpide valdkonnas: "Ma ei suuda niikuinii võita". Selline mõtlemine kujundab kindlasti vehkleja taju, kogemust ja tegevust negatiivselt.

Sportlase minapilt on tugiraamistik, mis määrab, kuidas sportlane tegutseb konkreetsetes olukorras. Seda pilti uuendatakse vastavalt olukorrale ja see suuresti mõjutab sportlase motiveerivaid ja tahtelisi omadusi. Kuna nende minapilt on loodud isiksuse arengu käigus, muutused — eriti negatiivses minapildis — ei ole teostatavad lühiajaliselt. Siin peab eesmärgiks olema "unustada" vanad, negatiivsed mõtted ja treenida ning "ankurdada" uued, positiivsed tegevuse ja käitumise mustrid. See on treeneri väljakutse: muutuvad treeningkavandid elementide lõimumisega sisaldades strateegilisi taktikalisi, koordineerivaid-tehnilisi ja psühholoogilisi nõudeid, toimib kindla võimete ja oskustega seotud minapildi arenguga.

Motiivid on teine tugiraamistik. See on "kognitiivsete protsessidega seotud igaveste eelarvamuste" probleem, millega erinevad vehklejad tajuvad identseid situatsioone erinevalt ja hindavad oma tegude tagajärgi ja tulemusi erinevalt (Heckhausen, 1980).

2. Motivatsioon

Võimet ennast tõhusalt motiveerida peetakse hea treeneri kompetentsuse märgiks.

Motiveeritud tegevus/ käitumine on mõjutatud kolmest tegurist:

- Sport chanbara vehkleja ootused tema sportlike tegevuste tulemuste ja tagajärgede suhtes, mida on hinnanguliselt peetud oluliseks.
- Esitatava ülesande tegevusega seotud stiimulid või hetkeliselt antud olukord.
- Kogemused sarnastest olukordadest minevikus ja sel ajal saavutatud tulemused või nende tulemuste hindamine ja tagajärjed.

Treener peab olema võimeline integreerima motivatsiooni kaasaaitamise meetmeid oma metoodilisse treeningu repertuaari. Oluline tegur on sobivate inspireerivate tingimuste loomine igapäevasesse treeningusse, st anda ülesandeid, milles on uudishimu, seiklus ja väljakutse elemente. Teine oluline aspekt on edendada potentsiaalsete eesmärkide kogetud tõenäosust tegudeni, s.o andes ülesanded tähendusega "mõõdukalt uus", mis tähendab, et vehklejal peaks olema tunne, et ta omandab vajalikud tegevusega seotud oskused, ja et kvalifikatsioonid suudab ta täita ülesande oma rahuloluks optimaalsete teadmiste, vaevaga. Sedasi tehes eelistavad sportlased tavaliselt ülesandeid, mis viivad positiivsete, soovitatavate tagajärgedeni või võimalikult vähem negatiivsete soovimatute tagajärgedeni.

Täiendavad mõjutavaid tegureid selles töös on ka isiklikud piirangud (minapilt, motiivid, hoiakud). Lõpuks on tegu nende tegurite arendamisega, mis mõjutavad saavutuse potentsiaali ja edendavad motivatsiooni ja nende subjektiivseid liigitussüsteeme, mis puudutab kavandamist, teostamist ja tegevuse kontrolli.

Mis juhtub, sportlane peas konkreetse ülesande puhul? Ta mõtleb, kas ta saab seda teha või mitte. Varasemad kogemused sarnastes olukordades aitavad tal seda teha. Lõpptulemust takistavad teatud kognitiivsed mustrid ("Ma pole kunagi suutnud seda teha!" "See on liiga raske!"). Lõppkokkuvõttes seab sportlane oma võimed vastavalt ülesande raskusele ja võimalike tagajärgede suhtes oma tegudele või tegutsema jätmisele. Ta küsib endalt: Kas see on seda väärt või mitte?

3. Emotsioonid

Enam-vähem intensiivselt kogetud emotsioonid käivad käsikäes iga tegevusega. Käimasolevad või eeldatavad emotsioonid koos tunnetuste ja tahte tegudega on käitumiste alus, nende hoidja ja häirete ning üleminekute põhjustaja erinevalt motiveeritud käitumistele. Vastavalt nende enam-vähem positiivsele või negatiivsele kvaliteedile, emotsionaalsed seisundid tekitavad põhilisi basaali käitumuslikke suundi — kuhugi poole või millestki eemale. Seetõttu on emotsioonidel käitumise reguleerimise, korraldamise ja energiat andev funktsioon. Tehes nii ilmnevad kolm tegurit:

- **Kognitiivne komponent:**

Emotsioonid on alati sportlane individuaalse olukorra hindamisega seoses, mis tähendab, et nad on kujutamise ja teadmiste töötlemise tulemus.

- **Füsioloogiline komponent:**

Aktiveerimise või desaktiveerimise seisund käib käsikäes emotsionaalsete protsessidega, mis võivad soodustada või takistada sportlikke tegevusi (erutuse tase).

- **Käitumuslik komponent:**

Emotsioonid kajastuvad sportlane väljendatud käitumises ja soorituses konkreetse olukorra ajal.

Emotsioonid tähendavad alati sportlane poolt positiivset või negatiivset hinnangut. Kriteeriumid võivad olla isiklikud soovid ja eesmärgid, isikuomadused ja võimed ning normid ja standardid, mida peetakse siduvateks.

Eriti tugevad emotsioonid toovad kaasa kvaliteedi halvenemise tegevuse teostamisel, tegevuse katkemise või vältimise. Hirm ebaõnnestumise ees soodustab ebaõnnestumise vältimisest tulenevat käitumist. Hirm tekitab ohutust otsivat käitumist. Seega on emotsioonidel ka väga motiveeriv funktsioon. Sportlikust seisukohast on kõrge emotsionaalne stabiilsus seetõttu väga oluline, sest pidev emotsionaalne seisund saab funktsionaalselt mõjutada teisi psühholoogilisi või füsioloogilisi protsesse. Mis puutub sport chanbara vehklejasse, tuleb eriti silmas pidada kõiki sensoorse aktiivsuse häireid: muudetud kognitiivne käitumine, reaktsioonikiiruse langemine, ebapiisav võime kohaneda, puute-kinesteetilise teabe puudumine, ebaselge sensomotoorne teave (koordinatsioon, orientatsioon).

Need on kriitilised omadused mõõga ja distantse tunnetamiseks.

Välise ja sisemise arengu tingimused, mõjutatavad mehhanismid ja emotsioonide hindamise kriteeriumide vajavad seega treeningu käigus pidevat seiret.

ÕPPEMEETODID JA VAIMSE TREENINGPROGRAMMIDE STABILISEERIMINE

Kognitiivsete, motiveerivate, emotsionaalsete protsesside ja seisundi olukorrast lähtuvad ja isiklikud tingimuslikud faktorid nõuavad pidevat seiret ja kohandamist treeningu ja võistluste käigus. Mis töötab treeningul ei kehti kaugeltki võistlusel. Täpsemalt see motiveeriv emotsionaalne konkurentsivõimelise stabiilsus on vehklemises edu olulisim mõjur. See mõjutab strateegilisi-taktikalisi, koordineerivaid-tehnilisi ja kontsentriivseid omadusi eriti olulistel olukordades. Psühholoogiline treening peaks seetõttu alati käima käsikäes teatud treeningmeetoditega, mis edendavad neid meetodeid ja mis lõpuks muudavad konkurentsivõimelise ülemineku võimalikuks. Sportlastel peavad olema spetsiifilised käitumuslikud ja sooritusega seotud omadusi,

mis põhinevad ulatuslikul, varieeruval kohaldataval mootorsete oskuste repertuaaril, mis võimaldab rakendada oma tehnilisi-taktikalisi võimeid ja oskusi vastavas konkurentsiolukorras.

Üksikasjalikult on rakendatavad järgmised psühholoogilised treeningmeetodid, mille puhul eeldab nende meetodite tõhusus sportlase piiramatut valmisolekut teha koostööd:

- Rahustamise võtete õppimine (progresseeruv lihaste lõõgastumine, autogeenne treening) treeningu aktiveerimiseks erinevates olukordades.
- Affirmatsioonide praktiseerimine toimetulekuks psühholoogilistes stressiolukordades.
- Erksuse regulatsioon määravates olukordades läbi tegevuse vahetuse tunnistamise ja tähelepanu neile keskendumine.
- Kujutlusvõimeregulatsioon, et parandada liikumise kvaliteeti, emotsionaalset stabiilsust ja enesekindlust läbi vaimsete treeningprogrammide (st liikumiste järjestuste jaoks, võitlusteks, turniirideks, kardetud vastaste jaoks)

Neid meetodeid tuleb otstarbekalt täiendada treeningutel. Tunnustav ja usaldav treener on selle hädavajalikuks eeltingimuseks. Soovitavad meetodilised kombinatsioonid on järgmised:

- Lühikesed vaheajad pärast intensiivseid, koondunud pinget optimeeritud regenereerimisega läbi lõdvestustehnikate.
- Pakutud stiimulite pidev muutmine, kombineeritud sagedase sportlasele omistatud muutusega psühholoogilistes nõudmistes. Ainult sarnase koostööga saab toimuda kontsentratiivne kohanemisprotsessi algatamine, edendamine ja stabiliseerimine.
- Eesmärkide seadmine ja ülesannete esitamine, mis pidevalt suurendavad sportlane motiveerivaid struktuure (luues pidevalt uusi väljakutseid).

Lõpuks tuleb psühhosotsiaalse keskkonna raames koordineerida treeningu graafik kooli, ülikooli, töökohaga (õppetöö ja töögraafik). Siin on oluline täpne ajahaldus. Seda tehes ei tohiks sportlane kunagi tunda, et ta ei panusta piisavalt aega ühelegi asjale.

9. Treeningute planeerimine ja kontroll

TREENINGU KONTROLL

Treeningu kontrolli peamine eesmärk on kavatsuslik regulatiivne mõju treeningprotsessile läbi planeerimise, seire, hindamise ja kontrollimeetodite. Treeningu kontroll peaks süstemaatiliselt aitama arendada sportlikku sooritusvõimet ja sportlikku vormi.

Treeningkava on loodud treeningu meeskonna või treeneri enda poolt (grupile või individuaalsele sportlasele, lühi-, keskmise- või pikaajaline).

Interdistsiplinaarseks lähenemiseks peab treeningmeeskond kaasama ka oma ala spetsialistid, spordimeditsiini arstid, psühholoogid, biomehaanilised insenerid ja füsioterapeudid. Sportlane tuleb selles protsessis kaasata.

Treeningkontseptsioonis või plaanis määratud ülesanded viiakse läbi treeningu käigus. Kavandatav suutlikkuse suurendamine treeningu kaudu peaks andma paremaid tulemusi võistlustel.

Võistluse tulemused on esitatud täpsemalt läbi täpse võistlusanalüüsi. Treeningu protsess on dokumenteeritud ja kontrollitud läbi tulemuslikkuse analüüside.

On selge, et treeningu kontrollil on ainult mõtet siis, kui kõik vajalikud kontrollimiseks vajalikud elemendid on saadaval: treeningkava — treeningu dokumentatsioon — jõudluse seire — võistlusanalüüs — ja muidugi protsessi määramise instrumendid.

Treeningu kontroll sellise keerulise ala puhul nagu sport chanbara ei saa mõistlikult teostada isoleeritud seisundi uurimistest, on see siis laktaadi määramine või konkreetne jõud-aeg-jada. Protsess algab enamasti planeeritud ja täide viidud treeningute võrdlusest ja võistlustulemuslikkusest. See annab treenerile teavet treeningu ja tulemuslikkuse omavahelisest seosest ning treening-metoodiliste protseduuride efektiivsusest. On ilmne, kui mitmekesine ja keeruline on optimaalse sport chanbara treeningu kujundamine.

Lähtepunktiks on alati sportlase sooritusvõime spetsiifiline arengu staatus. Treenitava sportlase üldeesmärk tuleneb võrdlusest top sport chanbara vehklejate sooritusstruktuuri eripäraga ning seejärel töötatakse välja treening kava. Kava võib olla üheks treeningu aastaks, mitmeaastaseks treeningsegmentiks, kui ka üldiseks arenguks. See eesmärk, mis keskendub nii individuaalsete tegurite arengutasemele kui ka keerukale sport chanbara ülesandele määratleb treeningprotsessi. Arengu kasv määratakse algsoorituse suhtes läbi soorituse diagnostika (objektistades all-sooritused ja soorituse rekvisiidid) ning läbi võistluste ja võistlusanalüüsi, mis olid tehtud ning samal ajal. Jõudluse tõus on omakorda uue eesmärgi määramise lähtepunktiks.

TREENERI ROLL TREENINGPROTSESSIS

Treeneril on treeningu käigus ja võistlustel juhtiv roll. Sportlastele on ta kõige vajalikum ja püsivalt oluline isik. Tal on tugev mõju sportlastele. Treeneri kõrval eelkõige profispordis teevad samuti ülitähtsat tööd arst, füsioterapeut, psühholoog ja koolitaja (st, karjäärinõustaja). Peamiselt on nemad, kes aitavad kujundada teaduslikku laadi sport chanbara treeningus. Arst ja massöör tagavad suuresti sportlane heaolu, loovad ennetavad füsioteraapilised protseduurid.

Kuna teised nagu rühmajuhid, manager, meeskonnakaaslased, ametnikud, vanemad, sugulased, õpetajad jne mõjutavad vehklejat, siis need mõjud peavad olema komplekteeritud ja sobitatud standardiseeritud eesmärgi ja ülesandega. Seda saab teha ainult treeneri kaudu. Sellepärast on tema võimel ja usaldusel põhinev juhtimine võtmetähtsusega. Individuaalsete õppetundide valikuvõimaluste abil pakub vehklemise treening suurepäraseid võimalusi.

Noored sportlased on loomulikult palju rohkem orienteeritud treenerile kui olulisele inimesele, kui seda on kogenud sportlased, kes on kokkuvõttes iseseisvamaks ja on võibolla rohkem kriitilise vaatega treeningu ja treeneri suhtes. Sellisel juhul viiks ainult autoritaarne juhtimine peaaegu kindlasti ebaõnnestumiseni. Sellepärast on hädavajalik kaasata sportlane treeningute ja võistluseesmärkide määramisse, treeningu ja võistluste planeerimisse ja hindamisse, võistluste strateegia ja taktika määramisse, treenimise organisatsiooni jne

Positiivseid treeningtulemusi ei saavutata treenitavat atleeti mõjutades, vaid läbi sportlaste enda aktiivse, põhjaliku spordi ja enese uurimise.

Et seda teha, peab sportlane õppima seda juba noorte treeningus.

TREENINGUPÄEVIK, TREENINGU ARVELDUS JA ANALÜÜS

Sportlase, aga ka treeneri treeningupäevik on hädavajalik, kui tahetakse treeningut detailselt analüüsida ja planeerida. Ühtlasi on treeningupäevik sportlase ja treeneri loomingulise koostöö alus.

Sportlase treeningupäevikus peaksid sisalduma järgmised põhilised andmed:

- Lühiaandmed sportlase isiku kohta, samuti aadress ja telefoninumber.
- Sportlike tulemuste ja kontrollharjutuste näitajate dünaamika aastate kaupa.
- Treeningu eesmärgid ja ülesanded aastaks, perioodideks, etappideks.
- Põhilised võistlused.
- Treeningtundide sisu võimalikult detailne kirjeldus, tuues ära pulsisagedused, kilometraažid, tonnid, seeriad, korduste arvud jne.
- Enesetunde andmed enne ja pärast treeningut, andmed une, pulsi, kehakaalu, toitumise, haiguste, vigastuste, taastumisprotseduuride jne kohta.
- Töö- ja õppetöö koormuse hinnangud, treeningukoormuse summaarne hinnang, taastumise hinnang (ortostaatiline proov).
- Võistluste ja võistlusstartide tulemused ning nende kirjeldus.

Efektivne treeningu juhtimine ei ole võimalik ilma treeningupäeviku, treeningu kokkuvõtete ja analüüsita, st ilma objektiivse tagasisideta.

Detailne treeningupäevik, regulaarsed treeningu kokkuvõtted ja analüüs aitavad muuta treeningprotsessi juhitavaks ja võimaldavad suurema tõenäosusega saavutada kõrgeid tulemusi planeeritud ajal.

10. Sport chanbara varustuse hooldus ja kontroll

Sport chanbara varus on niivõrd oluline spordi osa – sportlased kannavad seda iga kord, kui turniirile või trennile läheva. On ülioluline, et varustus oleks võisteldes ja harjutades parimal tasemel, et tagada turvalisus ning et hoida keskmis seda, mis on kõige tähtsam – sport chanbara vehklemine!

Alljärgnevalt soovitused varustuse hoolduseks:

HOIDKE VARUSTUST JAHEDAS JA KUIVAS KOHAS

Peaksite võtma kogu oma vormi peale igat kasutust kotist välja ning seda õhu käes kuivatama. See on parim viis kopituse ja hallituse ennetamiseks, mis kahjustab teie riideid ja tekitab halbu lõhnu.

ÄRGE PANGE HIGIST VARUSTUST KOTTI

Ärge pange oma higist varustust kottidesse. Oma varustust pidevalt kottides hoidmine mitte ainult ei põhjusta halba lõhna, vaid see lühendab ka oluliselt teie varustuse eluaega.

VARUSTUSE PUHASTAMINE

Ükskõik, kui hoolsalt te oma varustust hoiustate, peate te lõpuks oma varustust siiski puhastama. Järgnevalt seletame, kuidas kogu oma varustust korralikult puhastada, et vältida soovimatut kahjustumist ja aidata sellel kauem vastu pidada.

Ärge pange oma vehklemisvarustust otsese päikesevalguse kätte, see võib tuhmistada värvitud materjale ja UV kiired võivad nõrgestada kanga kiude. Kui teil on vaja plekke eemaldada, võite eelnevalt enne pesu kasutada mitte-pleegitavat plekieemaldajat.

MASKIDE PESEMIN

Valdav usk ringkondades on, et maske võib ohutult nõudepesumasinas pesta. Kuigi see on mingil määral õige, lisab korduv nõudepesumasinas pesemine vehklemisvarustusele kulumist ja kantust ning vähendab teie maski eluiga.

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)
- Ants Nurmekivi. Sporditreeningu planeerimise tasemed. Spordi Üldained. II tase. 2006