

Abistav õppe- ja metoodiline materjal Eesti Taekwondo Föderatsiooni EKR3, EKR4, EKR5 kategooriate treeneritele

1. Taekwondost

1910.–1945. aastatel oli Korea Jaapani koloonia. Koloniaalne režiim väljendus eelkõige rahvuslike elementide sihistatud allasurumises – alatest poeesiast ja kooliõppe sisust kuni sümboolika ja traditsiooniliste võitluskunstideni. Võitluskunstid ajati põranda alla kolmekümneks aastaks. Jaapanlased katkestasid enamikus koolides vaimse ja müstilise praktika edasiandmist, mis oli iga traditsioonilise kooli sisimaks olemuseks. Seetõttu, kui pärast Korea vabastamist jaapanlaste võimust algas rahvuslik taastumine, siis üksteise järel ilmuvates käsitsivõitluse koolides õpetati juba ainult „paljast“ käsitsivõitluse tehnikat, kusjuures tihti esinesid olukorrad, et tegemist oli jaapani tehnikaga, mida esitati vanakorea omana.

Suurimad tol ajal tekkinud koolidest:

- *tšandokvan (Chung Do Kwan)*, juht Kyuk Won Lee, tekkis 1945. aastal;
- *modukkvan (Moo Duk Kwan)*, juht Kee Hwang, tekkis 1945. aastal;
- *junmukvan (Yun Moo Kwan)*, juht Sang Sup Chun, tekkis 1945. aastal;
- *tšanmukvan (Chang Moo Kwan)*, juht Byung-In Yoon, tekkis 1946. aastal;
- *tšidokvan (Chi Do Kwan)*, juht Yon Kue Pyang, tekkis 1946. aastal;
- *odokvan (Oh Do Kwan)*, juht Hi Nam Tae ja Choi Hong Hi, tekkis 1953.–1954. aastatel;
- *džidokvan (Ji Do Kwan)*, juht Sang Sup Chun, tekkis 1953.–1954. aastatel;
- *sunmukvan (Song Moo Kwan)*, juht Byung Jick Ro, tekkis 1953.–1954. aastatel.

Pärast 1950.–1953. aastatel toimunud Korea sõda toetas Korea Vabariigi valitsus koolide ühtlustamise ja ühise rahvusliku võitluskunsti loomise ideed. Uue stiili kodifitseerimise tööd hakkas juhtima noor kindralleitnant Choi Hong Hi odokvan koolist. Aastal 1955 koolide juhtide kokkusaamisel otsustati uue võitluskunsti nime üle, milleks sai taekwondo. Sealsamas kinnitati uus formaalsete harjutuste kompleksite kogu, mida töötas välja kindral Choi. Taekwondo liikumisega ühinesid kolm kooli – tšandokvan, sonmukvan ja loomulikult odokvan. Ülejäänud koolid ei soovinud liituda, õiglaselt nähes selles otseteed oma omapära kaotamisele ja sulandumisele riigi poolt toetatavas struktuuris. Peamiseks opositsionäärriks oli Hwang Kee, kes ise asutas veel 1953. aastal Korea Tansudo Liidu.

Järgnevatel aastatel jätkas Choi Hong Hi taekwondo laiendamist ja levitamist. Sellele aitas oluliselt kaasa tema positsioon armees: tema süsteemi pidid õppima alluvad sõdurid. Samamoodi kadusid ülejäänud koolid areenilt. Ainult rahutu Hwang Kee asutas 1960. aastal Korea Subakdo Liidu.

Kuid kolme kuu pärast lõhestus Korea Subakdo Liit ning osa selle liikmetest liitusid Choi Hong Hi järgijatega Korea Tkhesudo Liiduks (*tkhe* võeti sõnast *taekwondo* ja *su* sõnast *subakdo*). Aastal 1965 vahetas liit nime Korea Taekwondo Liidu vastu. Selle liidu presidentideks olid järjest Tše Msnšin, Choi Hong Hi, Ro Rsdžik, Kim Juntše ja Kim Unjun.

1960ndatel aastatel sai Choi Hong Hi suurepärase võimaluse teha taekwondole reklaami rahvusvahelisel areenil tänu oma tööle diplomaatilistel ametikohtadel. Esimene esitlusrühm jõudis USA-sse, seejärel toimusid turneed Tais, Malaisias, Vietnamis, Lääne-Euroopa riikides, Kanadas. Aastal 1963 toimus taekwondo esitlus ÜRO peakorteris. Taekwondo arengu koordineerimiseks väljaspool Koread asutas 1963. aastal Korea Taekwondo Liidu president Choi

Hong Hi Rahvusvahelise Taekwondo Föderatsiooni (ITF) Torontos (Kanada). Teda järgis ka osa instruktoreid.

Koreasse jäänud ja end asutajale vastandanud isikud said tugeva võimude toetuse. Asi jõudis sinnamaani, et 1972. aasta lõpuks ehitati valmis Kukkiwon loss – Ülemaailmne Taekwondo Keskus. 1973. aastal seal viidi läbi esimesed maailmameistrivõistlused, järgmisel päeval pärast selle lõppemist asutati ametlikult Ülemaailmne Taekwondo Föderatsioon (World Taekwondo Federation, WTF), mida juhtis Kim Unjun.

Choi Hong Hi ja ITF ei saanud loota Souli toetusele, mistõttu nemad pidid pöörduma Pyongyangi poole. Taekwondo ITF versiooni arendamisele pööras Põhja-Korea sama palju tähelepanu nagu ka Korea Vabariik taekwondo WTF versiooni arendamisele, kuid Põhja-Korea vaese majandusliku olukorra tõttu ITF ei saanud kunagi kurta vahendite ülejäägi pärast. Olemasolevate finantside jaotuse küsimustes tekkisid pidevalt konfliktid ja lõppkokkuvõttes toimus uus lõhestumine. ITF peakorter kolis Torontost Viini (Austria), Torontosse jäänud tegijad asutasid 1990. aastal Globaalse Taekwondo Liidu (GTF), mida juhtis Pak Dzjunte.

Kõigis taekwondo versioonides valitseb sama idee, et kõik varem eksisteerinud Korea võitluskunstid olid selle arenguetappideks (ja antud haru on tipuks). See idee ei vasta kuidagi ajaloolistele faktidele, ehkki ükski taekwondo tegija kunagi ei tunnista seda. Samas ei kasutatud kunagi ja terminit, mis tähendab „jala ja rusika teed“. See on analoogiline terminiga *käsitsivõitlus*, ehk see on oma tähenduselt väga lai. Ja see ei ole juhuslik. Just võimalikult lai sisu võimaldab (kui see on vajalik või kasulik) liigitada selle alla igat Korea võitluskunsti, kui seal kasutatakse jala- ja käelööke.

Struktuurilt eristatakse taekwondos formaalseid harjutusi, spordisparringut, enesekaitse võtteid ja kõvade esemete lõhkumist.

Kui kindral Choi töötas välja taekwondo, siis sätestati kahekümnest formaalsete harjutuste kompleksist koosnev süsteem – nende nimetuseks oli „hsn“. Need olid koostatud osaliselt uutest kompleksidest ning osaliselt karate katast, kuid koreakeelsete nimetustega. Pärast jagunemist, kui Choi oli sunnitud lahkuma Koreast, riiki jäänud meistrid töötasid uue kogumi kaheksast kompleksist, mida nimetati „palgve“ („kaheksa trigrammi“).

1970ndatel, kui lahkeli organisatsioonide vahel jätkas süvenemist, mõlemad taekwondo harud töötasid oma kompleksid ümber. Choi Hong Hi jättis lõplikult karate kata taekwondost välja, võtteid analüüsiti kaasaegsete teadusmeetodite kaasamisega.

Sarnane töö viidi taekwondo WTF-is läbi, kuid siin oli prioriteetseks spordivõitlus kaitsmetes, mistõttu valiti ka vastavaid võtteid. Palgve komplekse peeti liiga vanamoodsateks ning töötati kogum kaheksast kompleksist „theguk“ („suur piirmäär“) kõrgemate positsioonide ja kiiremate liigutustega; taekwondo traditsiooniliste tehnikate säilitamise eesmärgiga töötati kogum üheksast kompleksist, mida peab täitma meistritiitlite saamisel; selliselt on taekwondo WTF-is kokku 17 kompleksi. Choi Hong Hi viis oma komplekside süsteemi „lihvimise“ lõpuni 1980. aastatel, nüüd on taekwondo ITF-is ametlikult 24 kompleksi. Vastavalt kindrali ideedele vastavad need 24 tunnile ööpäevas.

Kui iidsetes süsteemides liideti võtteid kompleksidesse reeglina praktilise kogemuse põhjal, siis kaasaegseid komplekse luuakse ideoloogiliste eelduste põhjal. Taekwondo kompleksid (kõik

variandid) on selle erksaks näiteks. Liigutuste muster kompleksis on tihti mõne hieroglüüfi skeemiks, võtete arvu valitakse teatud tähendusega. Näiteks liigutuste arv võib vastata legendaarsete kangelaste-*hwaranide* arvule. Üks kompleksidest sümboliseerib Korea rahvuskangelase admiral Lee Sunsini elu ning kiire liige kõrvale kompleksi lõpus – admiralit traagilist surma.

Erinevate föderatsioonide versioonides esineb erinevusi mitte ainult formaalsete harjutuste kompleksides, vaid ka võistluste reeglites ja isegi terminoloogias. Nii, ITF versioonis nimetatakse kahevõitlust *massogi*, WTF versioonis aga *ksrugi*, formaalsete harjutuste komplekse nimetatakse ITF-is *tul*, WTF-is aga *pumse*, jne.

WTF juhtkond on juba ammu võtnud suunaks taekwondo saamist olümpia spordialaks ning see läks nendel korda. Esmakordselt ilmus taekwondo Souli Olümpia kavas 1988. aastal ning sellest ajast saadik on olnud olümpia kava püsielemendiks (räägitakse, et seda soosisid spordiriietuse tootjad, kes monopoliseerisid taekwondo WTF jaoks sobiva spordiriietuse ja -varustuse tootmise ja ei olnud müügiturgude laiendamise vastu). ITF-i juhtkonnal puudus sama võimas toetus ning organisatsioon tegi sada imet oma taekwondo versiooni levitamisel maailmas, praegusel ajal on sellel versioonil enam-vähem sarnane positsioon WTF-iga. ITF positsioon on eriti tugev Euroopas, kus loodi iseseisev taekwondo föderatsioon Ree Kihi juhtimisel, kellel oli 8. dan ja kes oli üks esimestest Choi Hong Hi õpilastest. ITF-i põhimõtteline soovimatus tegeleda poliitikaga viis selleni, et alates 1980ndatest hakkasid selle föderatsiooniga liituma ka sotsialistlikud riigid.

Taekwondo ilmumise kuupäevaks NSVL-is võib pidada 1990. aastat. 1990. aasta veebruaris Leedus Palangas toimus esmakordselt ITF taekwondo seminar, mille viisid läbi Poola instruktorid. Samal ajal toimus Jūrmalas asutamiskonverents, kus loodi NSVL Taekwondo Föderatsioon. Samal aastal läbis rida tuntud nõukogude karate esindajaid koolituse Kukkiwonis Soulis ja said atesteeritud vastavalt taekwondo WTF kavale.

Taekwondo filosoofia sisaldab traditsioonilise Korea maailmavaate aluseid. Seda võib nimetada vee teekonnaks, sest vesi on suuteline omistama igat vormi. Ümmargusse anumasse valatuna muutub see ümmarguseks, ruudulises aga ruuduks. Vee koosmõjust ümbritseva keskkonnaga ja selle paindlikkuses võib märgata painduvuse ja pehmuse omadusi. Vesi suundub alati allapoole. Inimene saab tajuda vee omadusi, asetades end teistest madalamale selle asemel, et end vastandada neile. Sellist omadust nagu alla voolamine, võib inimeses käsitleda kui tagasihoidlikkust. Samal ajal võib võimas veevool lõhkuda hirmutava jõuga. Need loomulikud vee omadused peavad saama iga taekwondo harrastaja osaks.

The World Taekwondo Federation (WTF) ehk Maailma Taekwondo Föderatsioon, mille peakorter asub Soulis Kukkiwonis (Kukkiwon, Yuksamdong, Kangnamku, Seoul, Korea) on asutatud 28. mail 1973 avamisele pühendatud pidulikul eesistumisel, millest võtsid osa 19 riigi esindajad.

Olümpiakomitee poolt tunnistatud rahvusvahelise föderatsioonina kontrollib, juhib ja koordineerib see üle 188 rahvusliku organisatsiooni ehk WTF liikme ning nelja regionaalse liidu tegevust vastavatel mandritel.

1994. aasta septembris Rahvusvahelise Olümpiakomitee peasessioonil Pariisis kinnitati taekwondo WTF versioon kohustusliku kavana 2000. aasta Sydneys toimunud olümpiamängudel.

Vastavalt Maailma Taekwondo Föderatsiooni reeglite ja põhikirja artiklile 1 on taekwondo Korea kultuuri traditsiooniline aktiiv. Maailma Taekwondo Föderatsioon seab peamiseks eesmärgiks enda jaoks taekwondo väärika hinge toetamist ja selle arendamist kaasaegse spordialana üle maailma. Lisaks pööratakse väga suurt tähelepanu taekwondo filosoofiale, selle tehnilisele arengule ning praktilise testi läbimisele mustade vööde omanike seas kogu maailmas.

Maailma Taekwondo Föderatsioon korraldab taekwondo maailmameistrivõistlusi meeste, naiste ja juunioride seas iga kahe aasta tagant ning kasvatab rahvusvahelisi spordikohtunikke, korraldades selleks kohtunike seminare. On olemas mitmed erinevad mängud ja rahvusvahelised võistlused, kus taekwondo on ametlikuks spordialaks, näiteks Aasia mängud, ülikoolide maailmameistrivõistlused taekwondos, maailmameistrivõistlused taekwondos sõjaväelaste seas ja maailmakarikas taekwondos.

Maailma Taekwondo Föderatsioon koosneb järgmistest juhtorganitest: täitevkomitee, president, asepresident, peasekretär, laekur, 15 liiget, 5 ametiliiget viiest piirkondlikust liidust. Lisaks on olemas 11 alamkomiteed, sh tehniline komitee, võistluste läbiviimise komitee ja kohtunike komitee.

Vastavalt reeglitele ja põhikirjale on peakorteri pühasukoht Soulis. Ametlikud keeled on inglise ja korea keel.

Maailma Taekwondo Föderatsioon näeb palju vaeva selleks, et levitada tehnilisi teadmisi taekwondost oma liikmete seas ning toetada pidevalt selle olümpiastaatust, isegi pärast Sydneys toimunud olümpiamänge.

2. Sportliku ettevalmistuse kavad

Metoodiline osa hõlmab metoodilisi juhendeid õppe- ja treenimisprotsessi korraldamiseks. Selles on selgitatud teoreetiline ja praktiline materjal, mis tuleb selgeks õppida sportliku tulemuse saavutamiseks. Iga ettevalmistusetapi juurde on lisatud õppe- ja treenimisprotsessi kvaliteedi parandamise soovitused.

Taekwondo (WTF) kava on jaotatud neljale põhietapile:

- 3 õppeaastat algettevalmistusrühmades (AER);
- 4 õppeaastat õppe- ja treeningrühmades (ÕTR);
- 3 aastat sportliku täiustamise rühmades (STR);
- vajalik aeg kõrgeima sportliku meisterlikkuse rühmades (KSMR).

Viimasel ajal on WTF taekwondo sportlikud kahevõitlused saavutanud suure populaarsuse ja tunnustuse ühiskonnas. Kuid sportliku kahevõitluse õpetamise metodoloogiline baas kui terviklik metoodiline tehnoloogia, mis oleks kättesaadav kasutamiseks selles spordialas, on siiani välja töötatud ebapiisavalt.

A) Algettevalmistusrühmad (AER), kuni 7. eluaastani.

Algettevalmistusrühmade peamiseks eesmärgiks on laste kaasamine süstemaatilistele füüsilise kultuuri treeningutele eelneva suunilusega taekwondole. Inimese füüsilise arengu optimeerimine, harrastajate üldfüüsiliste omaduste mitmekülgne täiustamine koosmõjus isiksuse kasvatamisega.

Ülesanded:

1. Optimaalne füüsiliste omaduste arendamine (füüsiline, vaimne, intellektuaalne, emotsionaalne).
2. Suhtlemisoskuste arendamine.
3. Eneseväljendusoskuse algõpe.
4. Liikumisvajaduste rahuldamine.
5. Eluks vajalike liikumisoskuste kujundamine.
6. Isiksuse kasvatamine tervikuna (intellektuaalsed, tahtejõu, moraalsed ja emotsionaalsed omadused).
7. Harjumuse kujundamine tegeleda regulaarselt spordiga ja pidada tervislikku eluviisi (tulevikus vajalik töötegevuseks).
8. Taekwondo WTF võitlustehnika õpe.

Algettevalmistusrühmade õppekava suunitlus seisneb laste kaasamises aktiivsele tegelemisele füüsilise kultuuriga. Treeningute alust moodustavad liikumis- ja arendavad mängud.

Töötamisel algettevalmistusrühmadesse tulnud koolieelikutega on määratud vajalikud tingimused:

- Koolieelses ja algkooli eas laste füsioloogia ja psühholoogia põhjalik tundmine (treeneri professionaalne kompetents);
- Materiaal-tehnilise baasi olemasolu (spetsialiseeritud saal, mänguasjad, joonised, pallid, võimlemispulgad, matid jne).

Õppeprotsessi mõjutavad probleemid:

- laste arusaam võitluste väärtusest kui sportliku saavutuse kriteeriumist;
- oma „mina“ kehtestamine eakaaslaste kollektiivis;
- nõrk intellektuaalne spordimõtlemine;
- oma emotsioonide juhtimise ebapiisav kogemus;
- vajadus töötada välja „võitja“ psühholoogiat;
- moraalsete omaduste ja tahtejõu kasvatamine;
- spordiharrastajate ebapiisav meditsiiniline terviskontroll koormuse mahu või intensiivsuse kasvatamisel;
- teismelise ea vanusekriis;
- sageli esinevad jõulised lahendused konfliktiolukordade puhul eakaaslaste rühmades;
- osalemine võistlustel;
- piisavalt kõrged nõuded treeningprotsessile, mis väljendub üldise ja spetsiaalse füüsilise ettevalmistuse testides;
- kontakti loome iga vanemaga lapsest põhjaliku info saamiseks;
- lastel puuduvad teadmised õigest käitumisest trennis;
- enamusel juhtumitest nõrk füüsiline areng;
- tööharjumuste puudumine;
- madal liikumisaktiivsuse tase;
- nõrk arusaamise tase;
- positiivse näite ja mõju puudumine peredes (paljudes peredes esinevad konfliktid olukorrad ja muud sotsiaalsed probleemid);
- harrastajate liikumisaktiivsuse piiratud ressurss.

Kõige efektiivsem trennide läbiviimise tegur on arvestamine vanuselistel omapäradega, mis määrab üht või teist programmi omandamise edukustaset. Õppeprotsess

algettevalmistusrühmades omab valdavalt õpetlikku ja mängulist iseloomu. Igas trennis õpivad õpilased teatud tegevust. Treenerid korraldavad spetsiaalselt õpilaste õppetööd vastavalt oma tegevustega. Treeneri tegevus läbi loova mänguaktiivsuse omab otsustavat tähendust ja seda ei tohi välja jätta või asendada mõne teise protsessiga. Õppeprotsess ei ole võimalik ka ilma, et treener ei toetaks lastes huvi, uudishimu ja positiivset emotsionaalset suhtumist. Laste püsiv huvi liikumismängude vastu ergutab neid edaspidiseks mõttetegevuseks, positiivse motivatsiooni arenguks mängutrennide suhtes.

Igat baasõppeprogrammi elementi saadab selle tulemuste hindamine edaspidiseks käsitlemiseks, innustamiseks, karistamiseks või korrigeerimiseks. Igal õppekava omandamise etapil on oluline treeneri innustav reaktsioon. On olulised laste pingutused ja hoolikus edaspidiseks edukaks hariduseks. Õppeprotsessis toimub pidev õpilaste emotsionaalne areng. Kogu õppesisu on täidetud emotsionaalsete, teadmiste-teoreetiliste, esteetiliste väärtuste ja suhetega. Nende struktuur muutub hariduse mõjul.

Esiteks, õpilased saavad selgeks spordisaalis käitumise reeglid. Teiseks, laste motoorne vajadus on rahuldatud. Kolmandaks, õpilaste üldise arenguga tekivad pikaajalised õpetaja-õpilase suhted. Järk-järgult kohanevad õpilased kehaliste harjutustega, harjuvad ära õppeasutuse õhkkonnaga, saavad eakaaslaste ja vanemate õpilastega suhtlemisotsuse. Järkjärguline ealine areng võimaldab kujundada hoiakut sportlike eesmärkide püstitamiseks, mis on vajalik edaspidiseks tegevuseks tippspordis. Kohustuslik on töötada meeskonnas, mis koosneb õppeasutuse spetsialistidest ja õpilase pereliikmetest, lapse isiksuse arengust enim huvitatud osapooltest. Algettevalmistusrühmade pedagoogiline otstarbekus seisneb elanikkonna kehalise kasvatuselise valitsuse programmide rakendamises.

Regulaarsed vestlused enne trenni, trenni alguses ja lõpus õpilastega nii grupi koosseisus kui ka individuaalselt, mille käigus selguvad lisaandmed õpilaste eesmärkide, neid puudutavate sündmuste ja probleemide kohta. Saadud andmeid analüüsitakse ja kasutatakse parandusprogrammina trennide, treeninglaagri ja mesotsükli plaani korraldamiseks. Sportlase abistatakse ja toetatakse pidevalt. Täiendavalt aitab tegevuse kontrollimisele ja hõlbiva käitumise korrigeerimisele kaasa suhtlemine vanemate ja õpetajatega. Tundidest puudumiste põhjuste väljaselgitamine ja karistamine noomituse näol distsiplineerib teismelisi ja suurendab vastutust tegude eest spordimeeskonna, treeneri, vanemate ja õpetajate ees. Kohustuslik kohalolek kõikidel treeningutel võimaldab sihipäraselt kasutada kehalise kasvatuselise eri- ja üldpõhimõtteid ning meetodeid. Tekivad saavutused üld- ja erifüüsilises ettevalmistuses. Sportlase isiksuse füüsiliseks ja tehniliseks arenguks luuakse kindel alus tippspordi jaoks. Kujuneb tšempioni psühholoogia, kus igal võistlusel on kõige olulisem võidutahe ja võidu nimel pingutatakse maksimaalselt. Arenevad kõige olulisemad vaimsed spetsiifilised omadused: kaugustaju, löögitaju, vastase tundmine, võistlusplatsil orienteerumise tunne, keha ja kehaosade asukoha tunnetus ruumis, ajataju ja intuitsioon.

Sportlastele püstitatakse reaalseid ülesandeid: distsipliin treeningul, töökus, tähelepanelikkus, oskus anda endast parim treeningülesannete täitmisel, nõudlikkus oma tehnika ja taktika suhtes, võitlusmõtlemise arendamine, emotsionaalne tasakaalukus, adekvaatne hinnang oma tegevusele ja ettevalmistuse tasemele. Märatakse ja julgustatakse soovi teha iseseisvat tööd.

Löögi, kombinatsiooni ja taktikaliste võtete kujundamiseks peab kordama umbes kümme tuhat korda. Selleks, et teostada kontrolli tehnikate õppimise üle, peavad sportlased individuaalseid

päevikuid. Tehtud pingutuste enesehinnanguks tuuakse näiteid spordis suurimat edu saavutanud inimestest ja nende edukuse seostest töövõimega.

Võistlustel osalemine on vajalik ja heakskiidetud. Sportlastele antakse teavet keha psühholoogiliste seisundite kohta: stardieelne palavik, stardieelne apaatia, võitlusvalmiduse seisund. Antakse keha psühhoregulatsiooni meetodid, mida harjutatakse treeningutel, kontrollsparringus ja võistlustel. Samuti palutakse sportlastel rakendada psühhoregulatsiooni tehnikaid erinevates igapäevastes olukordades: perekonnas, koolis, tänaval, sõprade ringis jne.

Selles etapis on lisaaega ja -võimalusi, et otsida paljulubavaid õpilasi ja huvigruppe eelkooliealiste laste arengus. Regulaarne arstlik läbivaatus ja mängukoormuse säästmine võimaldab kohandada üldhariduslikku tegevust.

B) Treeningrühmade põhieesmärk

Selleks on treeningute fookus sportlike tulemuste saavutamisel.

Ülesanded:

1. Tervise tugevdamine ja hoidmine, sh keha karastamine.
2. Spordimootorika ja -võimete kujundamine.
3. Üld- ja erifüüsiliste omaduste arendamine.
4. Sportlase tehnilise ja taktikalise ettevalmistuse parandamine.
5. Ühiskonna nõuetele vastava käitumise kujunemise soodustamine.
6. Psühhomotoorsete omaduste arendamine.

Harrastajate vanus 10–14 eluaastat. Luukoe kiire kasv ületab oluliselt lihasmassi ja skeleti massi suhte. Keha võtab adekvaatselt suunatud koormusi vastu, olenevalt treeningprotsessi perioodist. Head efekti jõuomaduste arendamisel annavad harjutused raskustega: hantlid, kangid, sangpommid. Lihasmassi kasv võimaldab arendada kiirus- ning kiirus- ja jõuomadusi. Liigutuste vorm ja tehnika hakkab muutuma anatoomiliste muutuste tõttu. Tuleb korrigeerida tehnika vormi sisu. Lapsed näitavad aktiivset sisemist motivatsiooni tegeleda spordi spetsialiseerumisega.

Algab noorukiea kasvu periood. Noorukiiga, mida sageli nimetatakse kasvu- ja küpsemisperioodiks, on üleminekuaeg, mille jooksul laps areneb bioloogiliselt ja vaimselt küpseks inimeseks. See periood kestab tavaliselt alates 11-12 kuni 17-18 eluaastani. See on inimese kõige intensiivsema füüsilise ja füsioloogilise arengu aeg kogu tema elu jooksul. Just sel perioodil suureneb oluliselt meeleelgus ja mõtlemisprotsessi produktiivsus, tekivad uued huvid, suureneb aktiivsust soodustavate emotsionaalsete protsesside tähtsus. Küpsemise aeg on psühholoogiline küpsemine, enesekehtestamise aeg, millega kaasnevad peaaegu pidevad konfliktid teistega. Need konfliktid on tavaliselt põhjustatud järgmisega:

- teadmiste mahu ja kooli õppekavas esitatud nõuete hulga suurenemine;
- suurenenud töökoormus kohustuste näol kodus, koolis;
- kõrge identifitseerimisaste eakaaslaste rühmadega;
- laste väärtussüsteemi loomine ja selle kujundamine täiskasvanu väärtussüsteemiks.

Kollektiivis ei ole ükski tulemus, isegi väga kõrge, eesmärgiks omaette. Peaasi on sportlase isiksus. Kolmanda etapi pedagoogiline töö tuleb läbi viia, võttes arvesse järgmisi probleeme:

1. Harrastajate erialase orientatsiooni vajadus.
2. Antud spordiala jaoks vajalike iseloomu- ja isiksuseomaduste arendamine, jätmata vahele indiviidi kui terviku harimist.

3. Põhitegevusalade kindlaksmääramine: õppimine või sport.
4. Enesedistsipliini kasvatamine.
5. Võitluskunstide prestiižse õhkkonna loomine spordirühmas. Kõik peab olema läbi imbunud võistlusvaimuga.
6. Töö käigus teha õpilastele alati selgeks, et nad on silmapiiril.
7. Arendage võitja psühholoogiat. Võistlustel osalemise motiiv: võita, mitte alla anda ja võidelda lõpuni.
8. Stimuleerida sporditegevuse kohta info saamist, enda ja rühmakaaslaste läbiviidud võistluste analüüsi. Uurida võitude ja kaotuste põhjusi.
9. Õpetada õpilasi armastama võistlusi ja mitte kartma neid, oma meeskonnale kaasa elama ning teha kõike, et olla meeskonna üle uhke ja meeskond oleks sinu üle uhke.
10. Pakkuda kõikvõimalikku abi kõikide esilekerkivate küsimuste lahendamisel: majapidamine, sport, haridus jne.
11. Määrata sportlaste andekuse määr.
12. Õpetada hoolealuseid ületama treeningu koormuse tõstmise psühholoogilist barjääri, arendama psühholoogilist enesekindlust enda ja oma võimete suhtes.
13. Luua tervislik psühholoogiline kliima spordimeeskonnas, eraldi rühmas.

Treeningrühmade baasil loodud spordimeeskond on üld- ja erifüüsilise arengu kõrge tasemega. Püsiv terve konkurents treeningul ja võistlusel aitab kaasa individuaalsete tulemuste kasvule. Iga õpilase tulemuste kasvuga tõuseb ka spordimeeskonna tase. Ja koos spordimeeskonna taseme tõusuga kasvab ka õpilaste tulemuste ja isiksuseomaduste tase. Samas ei korrata igaühe individuaalsust, vaid treening on üles ehitatud füsioloogia, sotsioloogia, psühholoogia valdkonna seadusi ja teadussaavutusi ning kehalise kasvatus ja spordi teooriat ja metoodikat arvestades. Pealegi muutub kogu aeg sama inimene. Tema vaimne seisund, füüsiline vorm, tehnika tase on iga kord erinev. Ja seda erinevust peab treener kogu aeg tundma. Keha anatoomilise arenguga seotud muutused muudavad liikumisvormi.

Tehnikat täiustatakse pidevalt koos spetsiaalse füüsilise ettevalmistusega. Sportlane ise kontrollib tehniliste elementide täitmise arvu. Koormused kasvavad pidevalt. Treeningu maht, intensiivsus, keerukus kasvavad.

Treener väljendab pidevalt enesekindlust oma töös, elus, suhetes inimestega. See on sportlasele täiendav energiaallikas. Treeneri optimism on õpilasele alati toeks.

Kolmanda etapi omandamise käigus saab treeneri ja õpilase ühine töö elulise väärtuse. Vestlustes, võistlus- ja treeningsituatsioonide analüüsimisel tuleb pidevalt tähele panna spordi, spordiala spetsialiseerumise tähtsust.

Sportlased omandavad oskuse olukorda realistlikult hinnata, teha iseseisvaid otsuseid ja võidelda mõtte teoks muutmise nimel. Harrastajad on õppinud spordiringis töötama, tänu sellele oskavad nad õppida ja oskavad oma vaba aega õigesti planeerida.

Seda noore inimese eluperioodi iseloomustavad tavaliselt suurimad probleemid, mis on seotud tema kasvatusel. Igal üksikjuhul on nende probleemide lahendamiseks vaja individuaalset lähenemist. Kasvu- ja küpsemisprotsessi määravad geneetilised, seksuaalsed, sotsiaalsed, kliimaatilised ja kultuurilised tegurid. Noore inimese kehas alustavad oma tegevust suguhormoonid. Nende mõjul hakkavad sugunäärmed sünteesima sugurakke (spermatoosidid ja munarakud) ning inimene omandab füüsilise võime astuda seksuaalvahekorda (suguküpsus) ja

paljuneda (reproduktiivne küpsus). See on aga vaid ühe bioloogilise küpsemise elemendi – puberteedi ja suguküpsuse – näitaja. Bioloogilise küpsemise protsess tervikuna seisneb inimese kehaehituse väliste parameetrite muutumises. Kehapikkus suureneb järsult, millega kaasneb siseorganite suurenemine: kopsud, süda, maks, neerud. Bioloogiline küpsemine on lõppenud, kui kõik süsteemid ja elundid on täielikult välja arenenud (kehalise küpsuse saavutamine).

C) Sportliku täiustamise rühmade põhieesmärk on sportlase füüsilise ja vaimse arengu optimeerimine kõrgete sportlike tulemuste saavutamiseks. Harrastajate vanus on 14–23 eluaastat.

Ülesanded:

1. Spetsiaalsete füüsiliste omaduste optimaalne areng.
2. Tervise tugevdamine ja hoidmine.
3. Tehnilise ja taktikalise ettevalmistuse taseme tõstmine.
4. Intellektuaalsete omaduste arendamine.
5. Moraalsete ja tahtejõu omaduste parandamine.
6. Teaduslikku ja praktilist laadi baasteadmiste suurendamine. Iga sportlase sportlikud saavutused jätavad käitumisele teatud psühholoogilise jälje.

Käsitlеме neljandal etapil tekkivaid küsimusi ja probleeme:

1. Pidev naasmine tehnilise koolituse juurde, et parandada võistlustaktikat ja -tehnikaid.
2. Treeningu taseme võimalik ülehindamine.
3. Vigastuste ja spordiga tegelemise negatiivsete tagajärgede ennetamine.
4. Päevarežiimi järgimine.
5. Organisatsiooniline ja administratiivne abi sportlasele huvitatud isikutelt.
6. Üld- ja erifüüsilise ettevalmistuse ebapiisav hulk.
7. Kontroll sportlase keha täieliku taastumise üle pärast koormusi ja võistlusi.
8. Sportlase keha seisundi regulaarne meditsiiniline jälgimine.
9. Erinevad sporditreeningu vahendid ja meetodid.
10. Treeneri nõuete täitmine kehtiva treeningplaani täitmisel.

Kõrge klassi sportlased osalevad pidevalt võistlustel. Üleminek juunioride kategooriast täiskasvanute kategooriasse on igavene võistlus: kes on tugevam, püsikindlam, leidlikum. Sellel võistlusel peaksid osalema mitte ainult sportlased, vaid ka nende mentorid. Kui võistlusprintsip lakkab toimimast, siis aeglustub kohe treeneri ja sportlase edasiliikumine.

D) Kõrgeima sportliku meisterlikkuse rühmade põhieesmärk on kõrge sportliku tulemuse saavutamine. Harrastajate vanus on 16 eluaastat või rohkem. Põhinõue sportlastele on spordimeistri normatiivi täitmine.

Ülesanded:

- Spetsiaalsete füüsiliste omaduste optimaalne arendamine. Tervise tugevdamine ja hoidmine.
- Tehnilise ja taktikalise ettevalmistuse taseme tõstmine. Intellektuaalsete omaduste arendamine.
- Moraalsete ja tahtejõu omaduste parandamine.
- Teaduslikku ja praktilist laadi baasteadmiste suurendamine.

Iga sportlase sportlikud saavutused jätavad käitumisele teatud psühholoogilise jälje.

Vaatleme küsimusi ja probleeme, mis tekivad neljandas etapis:

- Pidev naasmine tehnilise ettevalmistuse juurde, eesmärgiga täiustada võistlustaktikat ja -tehnikaid.
- Ettevalmistuse taseme võimalik ülehindamine.
- Vigastuste ja spordiga seotud negatiivsete tagajärgede ennetamine. Päevarežiimi järgimine.
- Organisatsiooniline ja administratiivne abi sportlasele huvitatud isikutelt.
- Vajaliku üldfüüsilise ja erifüüsilise ettevalmistuse mahu ebapiisav täitmine.
- Kontroll sportlase keha täieliku taastumise üle pärast treeningut ja võistlust.
- Sportlase keha seisundi regulaarne meditsiiniline jälgimine. Erinevad sporditreeningu vahendid ja meetodid.
- Treeneri nõuete täitmine kehtiva treeningplaani täitmisel.

Tippportlased osalevad pidevalt võistlustel. Treeneri ja õpilase ühise töö põhisuund on kõrge tasemel sportliku vormi hoidmine hooaja esistartideks. Sportlase enesekontroll peaks lähtuma võistlemise põhimõttest. Kui võistlusprintsip lakkab toimimast, siis aeglustub kohe treeneri ja sportlase edasiliikumine.

Seda programmi eristavad omadused teiste spordialade olemasolevatest programmidest.

Hariduskava on modifitseeritud, suuna järgi – kehakultuuri-tervendav, omandamistaseme järgi – süvendatud, sisu esitamise ja õppeprotsessi korraldamise meetodi järgi – kompleksne, vertikaalne/horisontaalne.

Taekwondo õpetab harrastajatele tervislikku eluviisi, täiustab füüsiliselt, arendab tahtejõulisi omadusi ja motiveerib edu saavutama. See on selle programmi asjakohasuse põhjus. Programmi uudsus seisneb taekwondo oskuste õpetamise erinevate võimaluste kasutamises.

Pedagoogiline otstarbekus tuleneb vajadusest kaasata harrastajaid sotsiaalselt aktiivsetesse tegevusvormidesse, nimelt taekwondosse.

Selle programmi eripäraks on isiksusele orienteeritud lähenemine õppematerjalide väljatöötamisele, mis määrab õpilaste seas tervikliku väärtussüsteemi väljatöötamise.

Eesmärk: tervisliku eluviisi aluste kujundamine, tervise edendamine ja õpilaste mitmekülgne füüsiline areng läbi taekwondo treeningu.

Taekwondo õpetamisel lähtutakse pedagoogika didaktilistest põhimõtetest: teadvus ja aktiivsus, nähtavus, süsteemsus, järkjärgulisus, teadmiste omandamise kättesaadavus ja kindlus, igakülgse arengu põhimõte.

Teadvuse ja aktiivsuse põhimõtet rakendatakse veenmis- ja selgitamismeetoditega. Sportlaste arusaam treeningu eesmärkidest ja ülesannetest on üks tugevate, osavate, julgete, tahtejõuliste ja intellektuaalselt arenenud inimeste kasvatamise tingimusi. Treeningprotsessis arendatakse noorte sportlaste sellised võimed nagu mälu, vaatlemine, pidev tähelepanu, oskus orienteeruda mis tahes võitlustingimustes, õigesti hinnata enda ja vastase tugevaid külgi, lahendada loovalt taktikalisi probleeme ning hoolikalt analüüsida treeningu ja võistluse käigus tehtud vigu.

Teadlikkus ja vastutus meeskonna ees, aktiivne osalemine ühingu töös aitavad kaasa edukale treeningule ja sportliku enesetunde edasisele paranemisele.

Õpilaste isiksuse igakülgse arengu põhimõte seisneb kehalise kasvatuse ühtsuses vaimse, moraalse ja esteetilisega. Sporditreeningus on sportlaste spetsialiseerumise ja hariduse aluseks eelkõige mitmekülgne kehaline ettevalmistus. Füüsilise arengu mitmekülgsus on pidev inimvõimete parandamise protsess, mille tulemusena luuakse taekwondo harrastajate täiendamiseks vajalik sportlik baas. Õppeprotsessis kombineeritakse sõnaline selgitamine käsuga. Selgitamisel tuuakse esile ülesande alus, rõhutatakse selle detaile, ning demonstratsioon kiirendab ja tugevdab õppimist visuaalse tajumise teel.

Nähtavuse põhimõte: õpetaja ise näitab harjutusi, selgitab konkreetsete näidete abil klassiruumis käitumist, demonstreerib individuaalseid taekwondo tehnikaid, kasutab visuaalseid abivahendeid (fotod, videod, plakatid) ning viibib koos õpilastega ka täiskasvanute tippsportlaste treeningutel ja võistlustel.

Süsteemsus ehk sujuvus ja järjekindlus treeningul on otsustav tegur taekwondo tehnika ja taktika kiireks ja korrektseks omandamiseks. Tundide süstemaatiline olemus ei seisne mitte ainult regulaarsuses, vaid ka treeningute õige järjestuse järgimises. Kehaliste omaduste kasvatamiseks ja arendamiseks on oluline kasutada kõiki ettevalmistavaid harjutusi, mille alusel saavutatakse sportlikku meisterlikkust.

Järkjärgulisuse põhimõte on üleminek lihtsast keeruliseks. Uus, keerulisem tehnika, näiteks löök kohapeal, üleminek löögile liikumisel. Uue tehnika omandamine peaks toimuma aeglaselt tempos, järk-järgult tõstes tehnika täitmist maksimaalse kiiruseni.

Ligipääsetavuse põhimõte põhineb teoreetilise ja praktilise materjali esitamise lihtsusel. Käsitletav materjal tuleb omandada nii, et selle põhjal oleks võimalik tundi jätkata, õppides uusi asju.

Kõik õpetamise aluseks olevad didaktilised põhimõtted täiendavad üksteist ja tagavad seeläbi õppimise edukuse.

Programmis rakendatakse konkreetset hoiakut taekwondo (WTF) tehnika ja taktika uurimisele. Tervendava ja sportliku suundumuse vastastikune seos on selgelt nähtav. Haridus hõlmab õpetaja kunsti (esmalts rühmaliidrina, seejärel juhina, seejärel mentorina ja sportlaskarjääri lõpus vanema kaaslasena), et pakkuda õpilastele hariduse sisu kõige kättesaadavamal kujul ja kõige tõhusamate meetoditega. Haridusprogrammi sisu vastab nii õpilaste eesmärkidele (vajadustele), kui ka sotsiaalselt determineeritud eesmärkidele. Mõlemal eesmärkide rühmal peaks olema ühine osa, mis neid ühtlustab.

Taekwondo (WTF) programmi hariduse sisu põhineb õpilaste õppimisvõimel. Õppimine hõlmab oskust selgeks õppida, meeles pidada, seostada ja harjutada. Programm näeb ette vajalike iseloomuomaduste ja isiksuseomaduste, võimete, motoorsete ja koordinatsiooniomaduste järkjärgulist arendamist.

Treenerite töö tulemuslikkus sõltub suuresti õppeplaanidest ja programmidest.

Praegu on veel lahtised küsimused sportlaste väljaõppe ja kasvatuse omaduste uurimisel treenimise algaasis, mis eristuvad isikuomaduste arendamise poolest nende mitteprofessionaalse sporditegevuse eripära tõttu.

Kasvatustöö

Noorsportlastega eduka töö oluline tingimus on noorsportlase isiksuse kujundamisele suunatud hariduslike mõjude ühtsus – haridussüsteemi sotsiaalsete tegurite kompleksse mõju tulemus, sealhulgas perekond, hariduskool, õpetajate meeskond.

Noorsportlaste treeningutel on põhiülesanne kõrgete moraalsete omaduste, meeskonnatunde, distsipliini ja töökuse kasvatamine. Olulist rolli noorte sportlaste kõlbelises kasvatuses mängivad otseselt sportlikud tegevused, mis pakuvad suurepäraseid võimalusi kõigi nende omaduste kasvatamiseks.

Kogu kasvatustöö keskne tegelane on treener, kes ei piira oma kasvatusfunktsioone vaid suunamaks sportlase käitumist treeningutel ja võistlustel. Noorsportlaste kasvatamise edu määrab suuresti treeneri oskus igapäevaselt ühendada sporditreeningu ja üldhariduse ülesanded.

Distsipliini õpetamine peaks algama esimestest treeningutest. Treeningutel käitumise ja võistlustel osalemise reeglite range järgimine, treeneri juhiste täpne järgimine, suurepärase käitumine treeningutel, koolis ja kodus – kõigele sellele peaks treener pidevalt tähelepanu pöörama. Sporditegevuse algusest peale on oluline kasvatada sportlikku töökust – võimet ületada konkreetseid raskusi, mis saavutatakse ennekõike kasvavate koormustega seotud treeningülesannete süstemaatilise täitmisega. Konkreetsete näidete varal on vaja noorsportlast veenda, et edu kaasaegses spordis sõltub ennekõike töökusest. Samal ajal tuleb lastega töötades koormuste suurendamisel kinni pidada rangest järjestusest. Noorsportlastega treenimise protsessis muutub üha olulisemaks intellektuaalne kasvatamine, mille peamised ülesanded on: sporditreeningu, hügieeni ja muude distsipliinide eriteadmiste omandamine õpilaste poolt.

Hariduse tulemuslikkuse tagamiseks on treeneril vaja korraldada treeningprotsess selliselt, et pidevalt püstitaks noorsportlastele käegakatsutava motoorse ja intellektuaalse täiustamise ülesandeid. Eelettevalmistuse etapis tuleks tagada prioriteetne orientatsioon, edukas treenimine ja põhiliste mootorsete oskuste parandamine, sporditreeningu aluste õppimine. Õppevahendite ja -meetodite ebapiisav varieeruvus mõjutab negatiivselt kasvatustöö tulemuslikkust.

Juhtiv koht noorte sportlaste moraalse teadvuse kujunemisel kuulub veenmismeetoditele. Kõigil juhtudel peab veenmine olema lõplik, mis nõuab hoolikalt valitud analoogiaid, võrdlusi ja näiteid. Üldiste käitumispõhimõtete sõnastamist peavad toetama viited konkreetsetele andmetele ja õpilase enda kogemusele.

Moraalse kasvatuse oluline meetod on noore sportlase julgustamine – tema tegudele ja käitumisele positiivse hinnangu väljendamine. Julgustamine võib olla heakskiitmise, kiituse, tänulikkuse vormis treeneri ja meeskonna poolt. Igasugune julgustamine peab toimuma, võttes arvesse vajalikke pedagoogilisi nõudeid ja vastama sportlase tegelikele saavutustele.

Üks kasvatusmeetodeid on karistamine, mis väljendub hukkamõistmises, negatiivses hinnangus noorsportlase tegevusele ja käitumisele. Karistusliigid on erinevad: märkus, suuline noomitus, teo analüüs spordimeeskonnas, kõrvaldamine treeningutelt ja võistlustelt. Noorsportlase julgustamine ja karistamine ei tohiks põhineda juhuslikel näidetel, vaid arvestades kogu tegude

kompleksi. Nõrga tahte ilmingud, aktiivsuse vähenemine on sportlasele üsna loomulik, nagu ka kõikumine soorituses. Nendel juhtudel on sõbralik osavõtt ja heakskiit rohkem mobiliseeriv kui karistus. Viimast tuleks kasutada vaid mõnikord, kui tahte nõrkus avaldub sportlase poolt süstemaatiliselt. Parim vahend üksikute nõrga tahte hetkede ületamiseks on kaasata noorsportlane sooritama harjutusi, mis nõuavad tema seisundile jõukohaste raskuste ületamist.

Spordimeeskond on oluline tegur noorsportlase isiksuse moraalsel kujunemisel. Võistkonnas areneb sportlane igakülgselt – moraalses, intellektuaalses ja füüsilises mõttes, kus tekivad ja avalduvad erinevad suhted: sportlase suhtumine oma meeskonda, suhted meeskonnaliikmete ja spordirivaalide vahel.

Spordimeeskonna koondamisprobleemide lahendamisel ja meeskonnatunde edendamisel on soovitatav kasutada seinalehtede ja spordivoldikute väljaandmist, matkade ja teemaõhtute, puhkeõhtute ja amatöörvõistluste korraldamist ning luua häid tingimusi osalemaks ühiskondlikult kasulikus tegevuses.

Tahteomaduste kasvatamine on treeneri tegevuse üks olulisemaid ülesandeid. Tahtejõu omadused kujunevad objektiivse ja subjektiivse iseloomuga raskuste teadliku ületamise protsessis. Nende ületamiseks kasutatakse noorsportlase jaoks harjumatu tahtepingeid. Seetõttu peamine õppemeetod tahteomaduste arendamiseks on treeningute ja võistluste käigus lahendatavate ülesannete järkjärguline muutmine keerulisemaks.

Süstemaatilised treeningud ja esinemised võistlustel on tõhusad vahendid noore sportlase tahteomaduste kasvatamiseks.

Psühholoogiline ettevalmistus võimaldab kujundada sportlase isiksust ja inimestevahelisi suhteid, arendada sportlikku intelligentsust, psühholoogilisi funktsioone ja psühhomotoorseid omadusi. Noorsportlastega töötav treener peaks kasutama kõiki olemasolevaid vahendeid ja meetodeid laste psühholoogiliseks mõjutamiseks, mis on vajalikud vaimselt tasakaalustatud, täisväärtusliku, igakülgsest arenenud isiksuse kujunemiseks, kes suudab tulevikus sportlikku meisterlikkust näidata.

Psühholoogilise ettevalmistuse põhiülesanneteks on püsiva spordihuvi sisendamine, treeningtegevusele suunatud hoiaku kujundamine. Psühholoogilise ettevalmistuse peamiste meetodite hulka kuuluvad vestlused, veenmine, pedagoogiline soovitus ja võistlussituatsiooni modelleerimise meetodid mängu kaudu. Treeningprogrammi tuleks sisse tuua raskuste ületamist nõudvad olukorrad (hirmu, põnevuse, ebameeldivate aistingute jne ületamise olukord). Nende kasutamisel õppeprotsessis on vaja jälgida järkjärgulisust ja ettevaatust. Sellistes olukordades ei anta noortele sportlastele reeglina ülesannet näidata oma maksimaalset mobilisatsioonivõimet.

3. Füüsiliste omaduste üldomadused

Käsitleme füüsiliste omaduste üldist iseloomustust. Füüsilised omadused koosnevad motoorsusest ja koordinatsioonist. Füüsiliste omaduste hulka kuuluvad tugevus, kiirus, paindumus ja vastupidavus.

Koordinatsiooniomaduste hulka kuuluvad tasakaal, täpsus, tabavus, liigutuste ulatus liigestes, plastilisus ja rütm.

Füüsiliste omaduste avaldumine inimese motoorses aktiivsuses. Igapäevaelus, tootmises ja peaaegu kõigil spordialadel on tõhusa tegevuse oluliseks eelduseks inimese füüsilised võimed. Füüsiline ettevalmistus on inimese motoorse aktiivsuse metoodiliselt kompetentselt organiseeritud protsess tema füüsiliste omaduste optimaalseks arendamiseks.

Mõiste „kvaliteet“ peegeldab inimese motoorseid võimeid ja tähendab kalduvuste olemasolu, mis on inimestele looduse poolt antud, nende avaldumisele motoorses aktiivsuses. Selle põhjal saame anda järgmise füüsikaliste omaduste definitsiooni.

Füüsilised omadused on kasvatus- ja sihipärase treeningu käigus välja kujunenud inimese motoorsed kalded, mis määravad teatud motoorse tegevuse võimalikkuse ja edukuse.

Füüsiliste omaduste „ülekandmine“. Kehalise kasvatus ja spordi teoorias, füsioloogilis-bioloogiakirjanduses ning spordi- ja pedagoogilises praktikas käsitletakse jõudu, kiirust, vastupidavust, painduvust ja osavust peamiselt eraldiseisvate mootorsete omadustena. See on suuresti õigustatud nii inimese füüsiliste omaduste uurimise kui ka kehaliste harjutuste sihipärase arendamise seisukohalt. Samas on piisavalt alust väita, et füüsiliste omaduste vahel on keeruline dialektiline seos, mis varieerub sõltuvalt inimese vanusest ja füüsilise vormi tasemest.

Spordikirjanduses nimetatakse füüsiliste omaduste vaheliste seoste fenomeni tavaliselt „ülekandeks“.

Esimene seisneb individuaalsete füüsiliste omaduste positiivses või negatiivses koostoimes üksteisega. Niisiis mõjutab maksimaalse jõu suurenemine treeningu algfaasis positiivselt kiiruse avaldumist tsüklilistes liikumistes.

Painduvuse arenedes ei suurene mitte ainult liikuvus liigestes, vaid ka venitatavate lihaste tugevus.

Üldvastupidavuse arendamine (teatud piirides) toob kaasa erivastupidavuse suurenemise, mis omakorda aitab kaasa lihasjõu suurenemisele.

Teist tüüpi ülekandmine seisneb selles, et teatud füüsiline kvaliteet, mis kujuneb välja mõne harjutuse abil, kandub (mõjutab positiivselt) teiste kehaliste harjutuste, tootmis- ja majapidamistoimingute sooritamisele. Näiteks jõutreeninguga arendatav jõud võib parandada sooritust kuulitõukes või laaduritöös; vastupidavus, mida jooksus arendatakse, aitab parandada tulemusi murdmaasuusatamises jne.

Kolmas liik on ristülekanne. On kindlaks tehtud, et treenitud jala vastupidavus kandub treenimata jalale üle ligi 45%. Ühe (parema või vasaku) kehapoole pikaajalise treenimise korral täheldatakse sümmeetrilise treenimata poole lihasjõu suurenemist. Kuid füüsilise vormi ja treeningu kestuse suurenemisega väheneb ülekandeeffekt.

Inimese ontogeneesis ilmneb kõige tihedam positiivne seos füüsiliste omaduste vahel lapsepõlves ja noorukieas. Puberteedieas see väheneb ja täieliku bioloogilise arengu korral võib muutuda negatiivseks. Füüsiliste omaduste vahelise seose olemus sõltub ka füüsilise vormi tasemest.

Mida madalam on füüsiliste omaduste arengutase, seda tihedam on nendevaheline positiivne seos ja vastupidi, seda kõrgem on füüsiliste omaduste arengutase, seda nõrgemad on positiivsed seosed ja seda rohkem on võimalik negatiivset ülekannet.

Samal ajal on üsna ilmne, et füüsiliste omaduste üldise arengutaseme ja teatud tüüpi motoorsete aktiivsuste soorituse vahel puudub otsene seos. See õigustab spordi erikehalise ettevalmistuse ja erialaselt rakenduskehalise kasvatusüsteemi.

Füüsiliste omaduste arendamise metoodika algoritmi koostamise põhiskeem peaks sisaldama mitmeid toiminguid:

1. Pedagoogilise ülesande püstitamine. Konkreetse inimese või inimeste rühma füüsilise vormi analüüsi põhjal tuleb kindlaks teha, millist füüsilist kvaliteeti ja millisele tasemele on vaja arendada.

- Paindlikkus – liigeste liikuvuse arendamine tehniliste toimingute tegemiseks vastavalt morfoloogilistele tunnustele.
- Kiirus – motoorsete reaktsioonide kiiruse ja liigutuste sageduse arendamine, neuromuskulaarse aparatuuri kohanemine, lihastevahelise koordineerimise arendamine.
- Osavus – motoorsete, nägemis-, kuulmis-, puute- ja muude analüsaatorite intensiivne arendamine.
- Tugevus – maksimaalse, plahvatusohtliku ja kiirusliku jõu arendamine ilma raskusteta. Vastupidavus – üldise vastupidavuse arendamine.

2. Tõhusamate kehaliste harjutuste valik püstitatud pedagoogilise ülesande lahendamiseks töös konkreetse inimeste kontingendiga.

Paindlikkus – eristada saab kolme tüüpi harjutusi:

- jõuharjutused;
- lihasrelaksatsiooni harjutused;
- lihaste, sidemete ja kõõluste venitusharjutused.

Kiirus – kiirusharjutuste tavaline nõue on sooritada neid maksimaalse kiirusega. Seetõttu peaksid need harjutused olema neuromuskulaarse aparatuuri töö koordineerimise seisukohalt suhteliselt lihtsad. Tähelepanu tuleb pöörata lihaste töö koordineerimise parandamisele mõõduka ja submaksimaalse kiiruse korral. See on vajalik selleks, et asjaosalised ei keskenduks mitte nende teostamise meetodile (tehnikale), vaid liigutuste intensiivsusele. Lihasetöö ajaparametrid on 3 kuni 30 sekundit.

Osavus – akrobaatika, võimlemisharjutused, sport, õuemängud.

Jõud – harjutused raskustega oma keharaskusega, hüppeharjutused, harjutused partneri vastupanu või lisavastupanu ületamiseks.

Vastupidavus – tsüklilise iseloomuga harjutused (kõndimine, jooksmine, ujumine, suusatamine, jalgrattasõit, treeningvarustus). Atsüklilised harjutused (sport, välimängud).

3. Harjutuse sooritamiseks sobivate meetodite valik.

- Painduvus – korduv, intervall, ühtlane, ringikujuline, kombineeritud.
- Kiirus – võistlus-, mängumeetod.
- Osavus – korduv, intervallidega, ühtlane, ringikujuline, kombineeritud ja mängumeetod.

- Tugevus – intervallidega ja kombineeritud.
- Vastupidavus – korduv, muutuv, ühtlane, intervallidega, mänguline ja võistluslik.

4. Harjutuste koha määramine eraldi treeningul.

Treeningu harjutuste valikul lähtutakse koormuse erilisest treeningefektist. Kõigepealt ereda jõu iseloomuga harjutused, siis kiirus-jõud, kiirus alamaksimaalses võimsusrežiimis ja lõpus aeroobsed liigutused vähemalt 10–12 minutit.

- Painduvus – soovitatav seansi alguses pärast soojendust ja seansi lõpus lõõgastumiseks.
- Kiirus – soovitatav on läbi viia treeningu alguses pärast soojendust.
- Osavus – treeningu algus ja lõpp.
- Tugevus – treeningu algus.
- Vastupidavus – terve treening või treeningu lõpus.

Seotud klasside süsteemis vastavalt füüsiliste omaduste ülekandmise seadustele.

- Painduvus – iga päev seitsme nädala jooksul mootorsete omaduste arendamiseks.
- Kiirus – kaks nädalat tööd, üks nädal puhkust.
- Osavus – pidevalt.
- Tugevus – üks kord nelja päeva jooksul.
- Vastupidavus – kaks korda nädalas.

5. Teatud kehalise omaduse arendamise perioodi kestuse ja vajaliku treeningute arvu määramine.

- Painduvus – oktoober-november, aprill-mai. Trennid toimuvad pidevalt 42–49 päeva jooksul igal perioodil. Pärast perioodi – kahenädalane puhkeperiood. Aeg ühes trennis on 30–50 minutit.
- Kiirus – kõige soodsam aeg on aprillist juulini. Treeningud toimuvad 21–23 päeva jooksul igal perioodil. Pärast kiiruse arendamise perioodi nädal puhkust.
- Osavus – kogu treeningperioodi vältel.
- Tugevus – kord nädalas. Suunatud iseloomuga treeninglaagrite läbiviimisel iga päev 14–20 päeva jooksul.
- Vastupidavus – kord nädalas spetsiaalne treening. Suunatud iseloomuga õppe- ja treeninglaagrite läbiviimisel igapäevaselt.

6. Treeningkoormuste koguväärtuse ja nende dünaamika määramine vastavalt treeningumõjudega kohanemise seadustele.

Kohanemisprotsesside kõige olulisem tegur on kohanemise adekvaatsus. Välisele mõjule adekvaatsed muutused toimuvad ainult neil juhtudel, kui nende häirivate mõjude tugevus ei ületa organismi reguleerivate ja teenindavate süsteemide füsioloogiliste võimete piire.

Programm koosneb kolmest osast:

Sissejuhatus, mis kirjeldab programmi asjakohasust, uudsust ja erinevusi teistest olemasolevatest kavadest. Seatakse ligikaudsed pedagoogilised ülesanded üld- ja erifüüsiliste omaduste arendamiseks. Määratakse kindlaks haridusprotsessi tingimused sporditreeningu erinevatel etappidel. Üksikasjalikult on välja toodud rida probleeme ja probleemsituatsioone, mis mõjutavad haridusprotsessi negatiivselt.

Normatiivosa, mis sisaldab jooksva õppeaasta temaatilisi õppeplaane, tundide jaotuse orienteeruvaid aastaplaane, teoreetiliste ja füüsiliste tunnikoormuste väärtust. Määratakse töökoormuse tunniplaaniga õppeaastaks. AER monitooringskeemid on üksikasjalikult kirjeldatud. On sätestatud ülemineku- ja kontrollistandardid.

Programmi metoodiline osa sisaldab õppematerjali omandamise tunnuseid, võttes arvesse asjaosaliste vanust ja individuaalseid iseärasusi. Metoodilised soovitused aitavad säilitada õpilaste osakaalu õppeasutuses erineva haridustasemega rühmades.

1. Õppeprogrammi normatiivosa

Õppeaasta	Alustamise vanus	Maksimaalne õppetundide arv nädalas		Rühma suurus	Tasemete osakaal
		Nädalas	Aastas		
Algettevalmistusrühmad (AER)					
1. aasta	5–7	3	156	20 inimest	Ilma tasemeta
2. aasta	8–9	6	312	20 inimest	Ilma tasemeta
3. aasta	9–10	6	312	20 inimest	Ilma tasemeta
Õppe- ja treeningrühmad (ÕTR)					
1. aasta	10–12	8	416	20 inimest	70% 3. noortejärk, 30% 2. noortejärk
2. aasta	11–13	10	520	20 inimest	80% 2. noortejärk, 20% 1. noortejärk
3. aasta	12–14	12	624	20 inimest	50% 2. noortejärk, 50% 1. noortejärk
4. aasta	13–15	14	728	20 inimest	80% 1. noortejärk, 20% 3. tase
5. aasta	14–17	18	936	20 inimest	50% 2. tase, 50% 3. tase
Sportliku täiustamise rühmad (STR)					
1. aasta	14–18	22	1144	12 inimest	80% 1. tase, 20% meistrikandidaadid
2. aasta	16–20	24	1248	12 inimest	50% 1. tase, 50% meistrikandidaadid
3. aasta	18–24	28	1456	12 inimest	100% meistrikandidaadid
Kõrgeima sportliku meisterlikkuse rühmad (KSMR)					
*	16	28	1456	8 inimest	meistersportlased ja meistrikandidaadid

Tundide arv nädalas võib varieeruda olenevalt sporditreeningu etapist. Tunnikoormuste arv aastas jääb muutumatuks.

Maksimaalne inimeste arv gruppides. Võib-olla väiksem arv sportlasi grupis. Suurem harrastajate arv pole võimalik.

Laste vanuse erinevus AER rühmades ei tohiks ületada kahte aastat. ÕTR-is määratakse vanus valmisoleku taseme järgi, mitte noorem kui 10 eluaastat.

Etapi nimetus	Õppeaasta	Minimaalne vastuvõtu vanus	Minimaalne rühma suurus	Maksimaalne õppetundide arv nädalas	Nõuded füüsilisele, tehnilisele ja sportlikule ettevalmistusele õppeaasta lõpus
AER	Kuni 1 aasta Rohkem, kui aasta	5 eluaastat	Alates 12 inimesest	8 tundi	Üldfüüsilise ettevalmistuse normatiivide täitmine
ÕTR	Kuni 2 aastat Rohkem, kui 2 aastat	10 eluaastat	Alates 9 inimesest	18 tundi	Üldfüüsilise, spetsiaalse, taktilise ettevalmistuse normatiivide täitmine
STR	Kuni 1 aasta Rohkem, kui aasta	16 eluaastat	Alates 6 inimesest	32 tundi	Meistrikandidaat taktilise ettevalmistuse normatiivide, meistrikandidaatide ja meistersportlaste tulemuste täitmine
KSMR	Rohkem, kui 4 aasta	16 eluaastat	Alates 1 inimesest	36 tundi	Meistersportlased ja meistrikandidaadid

Ettevalmistuse vahendid	Ettevalmistuse etapid									
	AER		ÕTR				STR			KSMR
	Kuni 1 aasta	Rohkem kui 1 aasta	Kuni 2 aastat	Rohkem kui 2 aastat			Kuni 1 aasta	Rohkem kui 1 aasta		
Üldfüüsiline	80%	75%	70%	65%	60%	55%	50%	40%	35%	33%
Spetsiaalne füüsiline	5%	10%	15%	20%	25%	30%	30%	35%	40%	34%
Tehnilis-taktikaline	15%	15%	15%	15%	15%	15%	20%	25%	25%	33%

Nr.	Ettevalmistuse tüüp	September	Oktoober	November	Detsember	Jaanuar	Veebruar	Märts	Aprill	Mai	Juuni	Juuli	August	Aasta kokku
1.	Teooria	3	3	2		3	2	1		1	2			17
2.	Üldfüüsiline ettevalmistus (ÜFE)													
2.1		5	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	30
2.2		6	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	6	40
2.3	Kiirus	6	4	3	3	1	2	3	3	3	2	4	6	40
2.4	Jõud	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	3	20
2.5		1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	3	4	20
	Kokku ÜFE	19	13	10	12	9	10	11	12	11	9	12	21	150
3.				3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
4.	Tehnika	4	6	7	6	7	6	7	7	7	8	8	2	75
5.	Eriettevalmistusharjutused		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20
6.	Kontroll normatiivid võistlused	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		20
	Praktilised harjutused	23	23	24	26	23	24	25	26	25	24	26	26	295
	KOKKU	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

4. Õppekava metoodiline osa

Programmi koostamisel tuleks pikaajalist ettevalmistust käsitleda kui ühtset pedagoogilist protsessi, mis viiakse läbi järgmiste metoodiliste sätete alusel:

1. laste, noorukite, juunioride ja täiskasvanud sportlaste treenimise ülesannete, vahendite ja meetodite range järjepidevus;
2. üld- ja erifüüsilise ettevalmistuse mahu pidev kasv, mille suhe muutub järk-järgult: aasta-aastalt suureneb erifüüsilise ettevalmistuse mahu osakaal (treeningukoormuste kogumahu suhtes) ja vastavalt üldfüüsilise ettevalmistuse osakaal väheneb;
3. sporditehnika pidev täiustamine;

4. treening- ja võistluskoormuste järkjärgulise rakendamise põhimõtte järjekindel järgimine noorsportlaste mitmeaastase treeningu käigus;
5. treening- ja võistluskoormuste korrektne planeerimine, arvestades puberteediperioode;
6. nii sportlaste füüsiliste omaduste samaaegse arendamise rakendamine pikaajalise treeningu kõigil etappidel kui ka individuaalsete füüsiliste omaduste valdava arendamise rakendamine kõige soodsamatel vanuseperioodidel.

Motoorsete omaduste ligikaudsed tundlikud (soodsad) perioodid

*Märgitud on laste ja noorte spordikooli sisseastumise vanus. Rühmadesse registreerimise vanus peab vastama õppeasutuse põhikirjale.

		Vanus (eluaastad)													
		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1.	Kasv	+	+	+											
2.	Lihasmass							+	+	+					
3.	Kiirus						+								
4.	Kiiruse-jõu omadused							+	+	+	+	+			
5.	Jõud								+	+	+	+	+	+	
6.	Strateegiline jõud									+	+	+	+	+	
7.	Kiiruse jõud									+	+		+	+	
8.	Dünaamiline jõud										+	+		+	
9.	Vastupidavus (aeroobsed võimalused)				+	+	+					+	+	+	
10.	Anaeroobsed võimalused					+	+	+				+	+	+	
11.	Painduvus	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
12.	Koordinatsioon	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
13.	Tasakaal	+	+	+	+		+	+	+	+	+				
14.	Täpsus		+	+	+	+					+	+	+		

Programminõuded mootorsete ja taekwondo (WTF) erialaste oskuste õppele õppeaastate kaupa

Nr.	Rühm	Tehnilised oskused	Taktikalised oskused	Võitluste arv võistlustel
1	AER-1	Eluks vajalikud oskused: hüpped, roomamine, jooks, taekwondolase võitlusasend, käelöögid paigal ja liikudes (otsesed). Jalalöögid paigal ja liikudes: otsesed, küljest, kõrvale, ülevalt alla. Liikumised võitlusasendis: käelöögid sisenemisel; jala- ja käelöökide kombinatsioon. Jalalöögid liikudes: otsene, küljest, ülevalt alla. Külglöök jalatala küljega kohal ja liikudes.	Käitumisreeglid kollektiivis. Löökidelt äraminek, kaitse kätega. Ühesammuline kahevõitlus. Kahesammuline kahevõitlus. Nihestused, ründeliinilt äraminek löögiga, kontrarünne käega, kontrarünne jalaga, kaitse lähivõitluses. Võitlus „varjuga“ kerges tempos vastavalt ülesandele.	2
2	AER-2	Löögid seisude vahetusega, sisenemine ja väljumine jalalöökide kombinatsiooniga; jalalöögid pöörlemisega; kaitse pöörlemisega jalalöökidest.	Distsantsi tunnetamise õpe; kaitse jalalöökidest erinevalt distantsilt üleminekuga kontrarünnakusse; klintš.	3
3	AER-3	Jalalöögid nihkumisega; käelöök väljumisel; kaitse jalalöökidest erinevatel tasemetel; kaitse pöörlemisega jalalöökidest.	Võitluse läbiviimine ülesande järgi; ennetavate löökide tegemise oskus; võitlus „varjuga“. Lähivõitlus.	4
4	ÕTR-1	Erinevatest asenditest ja erinevalt distantsilt jalalöökide tehnika täiustamine; frontaalsed nihkumised vastase rünnete ajal; jalalöökide kombinatsioonid kõrges tempos.	Oskus läbi viia võitlust erineva kasvu ja kaaluga vastasega. Taktikalised tegevused treeneri ülesandel.	5
5	ÕTR-2	Pöörlemisega löökide tehnika täiustamine kombinatsioonis	Võitlused erinevate vastastega löökide kiiruse vahetusega; võitluse tempo muutmine.	5

		käelöökidega; jalgadega ründed erinevatel tasemetel.		
6	ÖTR-3	„Vigurid“, petteliigutused; liikumised jala- ja käelöökidega; kombinatsioonide tehnika. Jalalöögid erinevatel tasemetel klintšides.	Vastase tunnetamise õpe; distantsti tunnetamise täiustamine; platsil liikumise tunne; kehalülide asendi tunne; löögi tunnetamine. Võitluse analüüs.	5
7	ÖTR-4	Võitluse tehnika kontrollstartides; võitlused ülesande järgi; võitluse tehnika täiustamine lühikesel, keskmisel ja pikal distantstil.	Spetsiaalsete tunnete täiustamine: vastase tunnetus, distantsti tunnetus, löögi tunnetus, platsi tunnetus, lehalülide tunnetus. Vastaste analüüs.	Piiramatu
8	STR-1,2,3	Kombinatsioonides käe- ja jalalöökide tehnika täiustamine käpikute ja kottide kasutamisega.	Spetsiaalsete tunnete täiustamine: vastase tunnetus, distantsti tunnetus, löögi tunnetus, platsi tunnetus, lehalülide tunnetus; võitluse jõuline iseloom; võitluse tempo iseloom; võitluse mänguline iseloom; võistlustegurite analüüs.	Piiramatu
9	KSMR	Kõikide õpitud löökide tehnika täiustamine võitlustest; löökide tehnika täiustamine vastu õppevahendeid. Kombinatsioonid vastu käpikuid ja kotte.	Erinevate võitlusliikide taktika täiustamine: lähi, keskmine, kaugel. Taktikaliste võtete, variantide, kombinatsioonide viimistlus. Võitlusemõtlemise intellektuaalse taseme tõstmine.	Piiramatu

Õppematerjal algettevalmistusrühmadele 1. õppeaastal

Teoreetiline materjal

- Kehakultuur ja sport. Kehakultuuri ja spordi väärtus tervise edendamisel, harmoonilisel arengul, halbade harjumuste mõju inimorganismile (suitsetamine, alkohol, narkootikumid).
- Seadmed ja inventar. Seadmete ja inventari kasutamise eeskirjad. Käitumisreeglid spordisaalis ja spordiväljakutel. Ohutusreeglid võitluskunstide saalis harjutamiseks.
- Lühiülevaade võitluskunstide ajaloost ja arengust. Võitluskunstide ajalugu ja areng maailmas, esimeste taekwondo (WTF) võistluste ajalugu.
- Sportlase hügieeniteadmised ja karastusoskused, režiim ja toitumine. Sanitaar- ja hügieeninõuete järgimine trennide ajal taekwondo (WTF) saalis. Loodustegurite – päikese, õhu ja vee – kasutamine tervise tugevdamiseks ja karastamiseks.
- Lühiteave inimkeha ehituse ja funktsioonide kohta. Üldine teave inimkeha ehituse kohta. Motoorne aparaat on luu- ja lihassüsteem.
- Võitleja käitumise moraalne-tahtejõuline, intellektuaalne ja esteetiline treening. Spordiau. Noorsportlase kultuur ja huvid. Taktika treening intelligentsuse ja võitlusliku mõtlemise arendamisel Psühholoogiline treening: emotsioonide reguleerimine ja tähelepanu arendamine. Spordirituaalid.
- Võistlusreeglid. Noormeeste kaalukategooriad. Võistlusprogramm. Võistlusreeglid.

Praktiline materjal

Üldfüüsiline ettevalmistus:

- hüppamine, jooksmine ja viskamine;
- võitlusharjutused kohapeal, liikvel olles, ümberrivistumisel;
- rakendusharjutused;
- tennisepalliharjutused. Tennisepalli viskamine. Palli püüdmise paarisviskamisel;
- topispalli harjutused (palli kaal 1–3 kg);

- harjutused raskustega (kerged hantlid 0,5–1 kg, kangikettad, mille kaal ei ületa 5 kg);
- harjutused võimlemisvahenditel (horisontaalne latt, rööpad);
- akrobaatilised harjutused. Kukerpallid, tirelringid, kukkumised, peas seismised, kätel seismised;
- harjutused kaela, käte, selja, kõhulihaste tugevdamiseks;
- enesekindlustuse ja partnerikindlustuse harjutused;
- jalgpall, ragbi, korvpall, lauatennis jne;
- õuemängud, õppemängud ja teatejooksud;
- suusatamine;
- ujumine.

Õppematerjal algettevalmistusrühmadele 2. õppeaastal

Teoreetiline materjal

- Kehakultuur ja sport. Kehakultuuri ja spordi väärtus tervise edendamisel, harmoonilisel arengul, halbade harjumuste mõju inimorganismile (suitsetamine, alkohol, narkootikumid).
- Seadmed ja inventar. Seadmete ja inventari kasutamise eeskirjad. Käitumisreeglid spordisaalis ja spordiväljakutel. Ohutusreeglid võitluskunstide saalis harjutamiseks.
- Lühiülevaade võitluskunstide ajaloost ja arengust. Võitluskunstide ajalugu ja areng maailmas, esimeste taekwondo (WTF) võistluste ajalugu.
- Sportlase hügieeniteadmised ja karastusoskused, režiim ja toitumine. Sanitaar- ja hügieeninõuete järgimine trennide ajal taekwondo (WTF) saalis. Loodustegurite – päikese, õhu ja vee – kasutamine tervise tugevdamiseks ja karastamiseks.
- Lühiteave inimkeha ehituse ja funktsioonide kohta. Üldine teave inimkeha ehituse kohta. Motoorne aparaat on luu- ja lihassüsteem.
- Võitleja käitumise moraalne-tahtejõuline, intellektuaalne ja esteetiline treening. Spordiau. Noorsportlase kultuur ja huvid. Taktika treening intelligentsuse ja võitlusliku mõtlemise arendamisel Psühholoogiline treening: emotsioonide reguleerimine ja tähelepanu arendamine Spordirituaalid.
- Võistlusreeglid. Noormeeste kaalukategooriad. Võistlusprogramm. Võistlusreeglid.

Praktiline materjal

Üldfüüsiline ettevalmistus

Painduvuse harjutused:

- jõuharjutused;
- lihaste lõdvestusharjutused;
- harjutused lihaste, sidemete ja kõõluste venitamiseks.

Harjutused osavuse arendamiseks:

- kaugushüpped kohast, mitmehüpped, kolmikhüpe etteantud kaugusele, hüpped etteantud kõrgusele;
- seismine avatud ja suletud silmadega ühel jalal vaba jala ja käte erinevate asenditega kuni tasakaalu kadumiseni piiratud tugialal ja erinevatel kõrgustel;
- erinevad harjutused võimlemispingil, võimlemispingi siinil, tasakaalutalal ilma esemeteta ja esemetega;

- mängud, teatevõistlused, takistusrajad kahel või ühel jalal tasakaalu hoidmise elementidega, erineva pikkusega segmentide läbimine suletud silmadega pärast korduvaid tiirlemisi enda ümber;
- kukerpallid ette, taha;
- kukerpallid üle vasaku, parema õla;
- hundiratas üle vasaku, parema õla;
- hundiratas üle vasaku, parema õla ühel käel;
- tagapainutusega abaluude positsioonilt püsti tõusmine jalutusteeni;
- peaseis;
- käega seismine toe juures;
- kätelseisust püsti tõusmine sillaasendisse;
- kukkumispidurdus vasakule, paremale küljele, seljale, ettepoole;
- harjutused erineva raskuse ja konfiguratsiooniga pallide ja esemetega;
- esemete püüdmine paarisviskamisel;
- topispalli harjutused (palli raskus 1–3 kg);
- harjutused võimlemisvahenditel (horisontaalne latt, rööbaspuud);
- jalgpall, ragbi, korvpall, lauatenis, sulgpall;
- mobiilmängud ja teatevõistlused.

Kiirus

Mõiste "kiirus" sisaldab kolme elementi:

1. motoorse reaktsiooni aeg (teatud signaalile reageerimise motoorne faas);
2. ühe liigutuse sooritamise kiirus (näiteks jäsemete liigutamine), mis on eriti oluline võitluskunstides;
3. jooksukiirus ehk käte, jalgade ja torso liigutuste sagedus.

Harjutused kiiruse arendamiseks:

- õuemängud. Spordimängud lihtsustatud reeglite järgi ja tavapärasest väiksematel väljakutel;
- teatesõidud;
- händikäpiga jooksmine (võiduvõimalusi tasakaalustatakse stardis, asetades võistlusel osalejad üksteisest vastavalt kiiruse arengutasemele teatud kaugusele);
- käte või jalgade liigutuste imiteerimine maksimaalse või muutuva sagedusega ja erinevatest lähteasenditest (püsti, pikali, istudes);
- jooksmine maksimaalse või muutuva liigutuste sagedusega;
- jooksmine kiirendusega;
- tsükliliste harjutuste sooritamine algusest (stardikiirenduse) ilma käsuta või starteri käsul;
- jooksmine muutuva kiirusega 70-100% piires konkreetse harjutuse individuaalsest maksimumist;
- kiire jooks, jalgrattasõit reljeefsel lainelisel pinnal. Harjutused järsu tempo, sammu pikkuse ja liikumissuuna muutusega.

Suure kiirusega harjutused kergetes suhteliselt normaalsetes tingimustes (jooks allatuult või allamäge jne). Tingimuste hõlbustamine peaks olema selline, et see ei tooks kaasa põhiharjutuse liigutuste struktuuri rikkumisi.

Suure kiirusega harjutused keerulistes suhteliselt normaalsetes tingimustes (jooks ülesmäge jne). Raskendamine ei tohiks rikkuda põhiharjutuse liigutuste struktuuri.

Kiirusharjutused täiendavate esemete kasutamisega. Need aitavad kaasa konkreetse harjutuse sooritamisel osalevate lihaste paremale lõdvestamisele ja parandavad nende lihaste töö koordineerimist, mis ei kanna põhikoormust. Näiteks kui võtta kiirjooksu sooritades pihku pehmed papist torud, muutub käte lihaspingete kontrollimine palju lihtsamaks. See võimaldab kiiresti vabaneda käte ja õlavöötme lihaste liigsest koordinatsiooni- ja kiirusingest ning aitab parandada pingete koordinatsiooni ja jalalihaste lõdvestumist.

Kiirete tsükliliste harjutuste sooritamine, kasutades liikumistempo helijuhte.

Kiirus-jõu harjutused: hüpped jalalt jalale; hüppamine ühel jalal; erinevatele distantsidele seatud topispallide hüppamine; hüpped (vasak-parem) üle võimlemispingi koos edasiliikumisega; poolkükist väljahüppamine; hüppenöör jne.

Lihaste, sidemete ja kõõluste venitusharjutused, et suurendada liikumisulatust.

Seejuures tuleks juhendada sellistest meetodilistest sätetest. Reageerida tuleb nii kiiresti kui võimalik. Keskenduda liikumise-reaktsiooni kiirele algusele (vastuse motoorne komponent), mitte signaali stiimuli tajumisele. See võimaldab vähendada reageerimise varjatud perioodi.

Pärast ettevalmistavat käsklust on soovitatav veidi pingutada lihaseid, mis kannavad liikumises-reaktsioonis põhikoormust. Nende toonuse tõus aitab parandada operatiivset valmisolekut liikumise alustamiseks.

Ühe seeria vastuste arv peaks olema selline, et järgnevatel katsetel ei oleks kalduvust reageerimisega pikendada. Keskmiselt jääb see vahemikku alates 4–6 kuni 15–20 korduseni.

Reaktsioonide arv ühes seerias sõltub konkreetse inimese treenitusest, motoorse komponendi (liikumine-reaktsioon) keerukusest ja energiantensiivsusest ning on keskmiselt 3–6.

Seeriade vaheline puhkeintervall kestab keskmiselt 2–3 minutit. Koos sellega on soovitatav keskenduda subjektiivsetele valmisolekutundele järgmiseks vastuste seeriaks.

Puhkuse iseloom seeriade vahel on aktiivne (harjutused lõdvestuseks ja lihaste mõõdukaks venitamiseks, mis kannavad liikumises-reaktsioonis põhikoormust). Sooritada reageerimisi erinevatest lähteasenditest.

Muuta ettevalmistavate ja täidesaatvate käskude vaheliste pauside kestust 1-2-3 sekundi piires. Nende käskude vahelise pausi optimaalne kestus on 1,5 sekundit.

Muuta signaali stiimuli olemust (visuaalne, kuuldav, taktiline). Muutke signaali stiimuli tugevust. Selle meetodilise võtte kasutamine parandab reageerimise kiirust 5,5–11,6%.

Anda sportlastele ajakohast teavet tegeliku reageerimisaja kohta. Enam ja vähem edukate reaktsioonide individuaalsete tunnete võrdlemine aitab kaasa kiiruse arengule.

Harjutusi on vaja teha reageerimisvõime arendamiseks optimaalse töövõime seisundis, see tähendab kohe pärast head soojendust.

Tugevus:

- harjutused kangil;
- harjutused rööbastel;

- harjutused kergete raskustega;
- harjutused oma keharaskusega (kätekõverdused põrandalt);
- harjutused partneri vastupanuga.

Vastupidavus:

- murdmaajooks;
- ujumine;
- spordimängud;
- spetsiaalne füüsiline ettevalmistus.

Eriline paindumus on spordispetsialiseerumise võistlustehnika sooritamiseks vajalike liigete, sidemete, lihaste ja kõõluste suunatud arendamine.

Eriline osavus on spetsiifiliste tehniliste liigutuste sooritamisega seotud oskuste arendamine.

Erikiirus – peamiste lihasrühmade lokaalne areng, mis mõjutavad valitud spordiala tehnikat

Tehniline ettevalmistus

Algajate taekwondo harrastajate organiseerimise meetodid tegevuste õppimisel:

- harrastajate organiseerimine ilma partnerita kohapeal;
- harrastajate organiseerimine ilma partnerita liikvel;
- võtte selgeks õppimine treeneri ülesandel.

Taekwondo (WTF) tehnika aluste õpetamise metoodilised võtted:

- algseisude õppimine;
- algseisudest kaitse- ja rünnakuliigutuste sooritamine;
- liikumine algseisudes;
- programmilise baastehnika täitmine liikudes.

Metoodilised võtted haarde, löögi, kaitse ja vasturünnaku tehnika õpetamiseks:

- kohapeal haaramise tehnika õpetamine;
- kohapeal löökide õpetamine;
- liikvel löökide õpetamine;
- kohapeal kaitsevõtete õpetamine;
- liikvel kaitsevõtete õpetamine.

Normide täitmine. Võistlus.

Viie aasta jooksul läbida vähemalt 5 üldfüüsilise ettevalmistuse võistlust.

Programmi analüütiline ja diagnostiline osa

Täiendava õppeprogrammi analüütiline ja diagnostiline plokk sisaldab:

- õpetatuse diagnostikat (teadmised, võimed, oskused vastavalt programmi profiilile);
- õpetatavuse diagnostikat;
- jooksvat diagnostikat (testid teemade kaupa, võistlustel osalemise tulemused jne).

Õpetatuse diagnostika vastavalt programmi profiilile viiakse läbi kaks korda aastas:

1. sisenddiagnostika (september-oktoober);
2. lõplik diagnostika (aprill-mai).

Järgmiste parameetrite seiret teostatakse igakuiselt. Õppe- ja treeningtöö laste ja noorukitega spordi- ja terviserühmas põhineb kehalise kasvatuse teooria ja metoodika ning mitmete teiste teaduste, anatoomia, füsioloogia, meditsiini, sotsioloogia, pedagoogika, psühholoogia ja filosoofia seadustel ja seaduspärasustel.

Asjaosaliste keha arengu objektiivsete tegurite arvesse võtmine võimaldab kõige tõhusamalt kasutada harjutusi ja muid kehalise kasvatuse vahendeid keha morfofunktsionaalsete näitajate kujundamiseks. Tabelis on kirjeldatud mootorsete ja koordineerimisomaduste arengu tundlikud perioodid. Samuti on võimatu mitte arvestada organismi arengu individuaalseid iseärasusi: anatoomilisi, füsioloogilisi, vaimseid ja olustikulisi.

Füüsiliste omaduste arengu tabel igakuise monitooringu alusel

Ees- ja perekonnanimi, sünniaasta	September 2003	Oktoober 2003	November 2003	Detsember 2003	Jaanuar 2004	Veebruar 2004	Märts 2004	Aprill 2004	Mai 2004	Juuni 2004
vanus	8.8	8.9	8.10	8.11	9	9.1	9.2	9.3	9.4	9.5
Jooks 3x10m										
Kaugushüpe										
Tõkkehüpped (võimlemispulk) 1 minuti jooksul										
Kätekõverdused põrandalt										
Lõuatõmbamine										
Harjutused kõhulihastele lamaasendis jalgade fikseerimisega, käed vöö kohal, keha tõstmine ettepoole kätega jalaninade puuteni 30 sek. Jooksul.										
Jooks 30 m										
Jooks 100 m										
Sild										
Kääriste (kolm varianti)										
Kaal										
Kasv										

Õppematerjal algettevalmistusrühmadele 3. õppeaastal

Teoreetiline materjal

- Kehakultuur ja sport. Kehakultuuri ja spordi tähendus tervise edendamiseks, tasakaalustatud arenguks. Kehalise kasvatuse süsteemi põhisätted. Spordialase koostöö tähtsus rahu ja sõpruse eest võitlemise tugevdamisel.
- Lühiülevaade taekwondo (WTF) arengust. Taekwondo (WTF) esimeste võistluste ajalugu. Taekwondo (WTF) arendamine. Taekwondo (WTF) arendamise väljavaated.
- Lühiteave inimkeha ehituse ja funktsioonide kohta. Üldteave inimkeha ülesehituse kohta. Motoorne aparaat on luu- ja lihassüsteem. Kardiovaskulaarsüsteem.
- Taekwondo harrastaja hügieenialased teadmised ja karastusoskused, režiim ja toitumine. Sanitaar- ja hügieeninõuete järgimine treeningute ajal taekwondo (WTF) saalis. Loodustegurite kasutamine: päikese, õhu ja vee kasutamine tervise parandamiseks ja karastamiseks. Treeningu tähendus taekwondo harrastaja tervise jaoks. Sportlase hügieen.
- Taekwondo mängija moraalne-tahteline, intellektuaalne ja esteetiline treenimine. Sportlase käitumine. Spordiau. Spordiviha. Vastutus. Eesmärgipärasus. Noore taekwondo harrastaja kultuur ja huvid. Võistlustel käitumise tunnused. Võistlusreeglid. Võistluste

külastamine. Võitluste analüüs. Noomeeste kaalukategooriad. Võistlusprogramm. Võistlusreeglid. Võistluse tulemust mõjutavad välised ja sisemised tegurid.

- Varustus ja inventar. Varustuse ja inventari kasutamise eeskirjad. Käitumisreeglid spordisaalis ja spordiplatsidel. Ohutusreeglid treeningutel taekwondo (WTF) saalis.

Praktiline materjal

Üldfüüsiline ettevalmistus:

- hüppamine, jooksmine ja viskamine;
- rakendusharjutused;
- tennisepalliharjutused;
- hüppenööriharjutused;
- topispalli harjutused (palli kaal 1–3 kg);
- harjutused raskustega (kerged kangikettad 2,5–5 kg);
- harjutused võimlemisvahenditel (horisontaalne latt, rööpad);
- akrobaatilised harjutused (nurgad, seisangud, kukerpallid, tirelringid);
- harjutused kaela, käte, selja, kõhulihaste tugevdamiseks;
- enesekindlustuse ja partnerikindlustuse harjutused;
- jalgpall, ragbi, korvpall, lauatennis;
- liikumismängud ja teatejooksud;
- suusatamine;
- ujumine.

Eriettevalmistus

Harrastajate organiseerimise meetodid tegevuste õppimisel:

- taekwondo harrastajate organiseerimine kohapeal. Taekwondo harrastajate organiseerimine koos partneriga kohapeal;
- taekwondo harrastajate organiseerimine ilma partnerita liikvel. Taekwondo harrastajate organiseerimine koos partneriga liikvel;
- võtte omandamine treeneri ülesandel;
- tingimuslik võitlus ülesande täitmisel;
- vabavõitlus;
- sparring.

Metoodilised võtted taekwondo tehnika aluste õpetamiseks

- Taekwondo algseisude õppimine.
- Algseisudest kaitse- ja ründeliigutuste sooritamine.
- Võitlusseisang taekwondos.
- Liikumine algseisudes.
- Liikumine võitlusseisudes.
- Liikumisel põhitehnikate sooritamine.
- Võitluskaugused (kauge, keskmine, lähi).

Metoodilised võtted löögi-, kaitse- ja vasturünnakutehnika õpetamiseks

- Kohapeal õhus löökide õpetamine.
- Liikvel õhus löökide õpetamine.
- Kohapeal kaitsetehnikate õpetamine ilma kaaslaseta.
- Kohapeal kaitsetehnika õpetamine koos partneriga.
- Liikvel kaitsetehnikate õpetamine ilma partnerita.

- Liikvel kaitsetehnikate õpetamine partneriga.
- Üksikud löögid raskele kotile.

Tehniline ja taktikaline ettevalmistus

- Seisangutes liikumise tehnika ja taktika parandamine, otselöögid pikal ja keskmisel distantsil: küljelöögid ja löögid ülalt alla, keskmisel kaugusel, lähikaugusel, jalalöögid kohapeal ja liikumisel, võitlus „varjuga“, formaalsed harjutused, paaris, võimlemisriistadel, kaitse.
- Tehnika ja taktika täiustamine vastu ründe-, kontrarünnakuid, otseseid, kül- ja altlööke kesk- ja lähikaugusel. Varjuvõitlus, paaris, riistadel, tingimisi, vabatehnikavõitluses.
- Ründe-, kontrarünnakute, otseste, kül- ja altlööke tehnika ja taktika täiustamine kesk- ja lähikaugusel. Jalalöögid kombineerituna käelöögiga. Käelöögid kombineerituna jalalöökidega. Kohapeal kaitse käe- ja jalalööke eest. Kaitse liikumisel ette, taha, küljele.
- Võitlus positsiooni eest. Jalalöögid võitlusseisangust. Klintš, töö dojangi äärel koos rünnaku jätkamisega.

Juhendaja ja kohtuniku praktika

Treeningute korraldamise ja läbiviimise meetodilised põhiprintsiibid. Oskus läbi viia trenni ettevalmistav osa. Hommikuvõimlemise, iseseisva treeningu korraldamine. Sporditerminoloogia. Võistlusreeglid. Kohtuniku terminoloogia, žestid. Võitjate määratlemine.

Kontrollnormatiivide täitmine üleviimiseks

Võistlused. Aasta jooksul pidada vähemalt 10 võitlust: arvestusvõistlustel, matškohtumistel, lahtistel meistrivõistlustel, ringkonna meistrivõistlustel, linna meistrivõistlustel.

Õppematerjal algettevalmistusrühmadele 4. õppeaastal

Teoreetiline materjal õppe- ja treeningrühmade ettevalmistamiseks 4. õppeaastal:

- Kehakultuur ja sport teie piirkonnas. Valitsuse olulisemad otsused kehakultuuri ja spordi küsimustes. Kehalise kasvatuse süsteemi põhisätted, ühtne spordiala klassifikatsioon. Taekwondo füüsilise ettevalmistuse põhimõtted. Sportlaste rahvusvahelised suhted. Eesti taekwondo sportlaste edu rahvusvahelisel areenil. Spordialase koostöö tähtsus rahu ja sõpruse eest võitlemise tugevdamisel. Võitluskunstide arendamise väljavaated kodulinnas, piirkonnas.
- Taekwondo (WTF) arengu ajalugu. Rahvusvahelised taekwondo võistlused Eesti sportlaste osavõtul. Taekwondo (WTF) rahvusvahelisel tasemel. Eesti taekwondo harrastajate ja teiste võitlussportlaste saavutused Euroopa ja maailmameistrivõistlustel.
- Lühiteave keha ehituse ja funktsioonide kohta. Üldteave inimkeha ehituse kohta. Liikumisaparaat. Luud (nimed), lihased (nimed), elundite funktsioonid ja koostoime. Teave vereringe, vere koostise ja väärtuse kohta. Süda ja veresooned. Seedeorganid. Eritusorganid. Närvisüsteem.
- Hügieenialased teadmised ja oskused. Hügieen on meditsiini haru, mis uurib erinevate keskkonnategurite mõju inimese tervisele, selle tulemuslikkusele ja elueale. Õhuseisundi tähtsus elamu-, haridus- ja spordirajatistes. Tasakaalustatud toitumine. Unehügieen. Nahahooldus, suuõõne. Suitsetamise, alkoholi, narkootikumide kahju. Päikese, õhu, vee mõjul karastamise reeglid ja meetodid. Hommikuvõimlemise, treeningu tähendus. Režiim, sportlaste režiimi tähtsus treeningul ja võistlustel osalemisel.
- Meditsiiniline kontroll, enesekontroll. Näidustused ja vastunäidustused sportimiseks. Enesekontroll. Selle tähendus ja sisu. Objektiivsed enesekontrolli andmed, kaal,

dünamomeetria, spiromeetria, pulss. Hingamise sagedus ja rütm, higistamine. Enesekontrolli subjektiivsed andmed: heaolu, uni, isu, meeleolu, jõudlus, valu, režiimi rikkumine. Väsimus, ületöötamine, ületreening, nende tunnused ja ennetusmeetmed. Süsteemse kehalise kasvatuse ja spordi väärtus tervise, füüsilise vormi parandamisel. Enesekontrolli keha seisundi üle. Enesekontrolli päeviku pidamine.

- Taekwondo harrastaja psühholoogiline, tahtejõuline ettevalmistus. Sportlase moraaltaheline kuvand. Moraalsete ja tahtejõu omaduste kasvatamine taekwondo (WTF) trennide käigus: patriotism, teadvus, distsipliin, algatusvõime, töökus, meeskonna- ja vastutustunne, austus vanemate vastu, julgus, vastupidavus, sihikindlus, visadus. Taekwondo sportlase käitumine. Spordiau. Spordiviha. Taekwondo harrastaja kultuur ja huvid. Sportlase isiksuse areng. Intellektuaalsete ja emotsionaalsete omaduste kujunemine. Positiivseid näiteid juhtivatest sportlastest spordis, õpingutes ja elus.
- Võistlusreeglid. Taekwondo vorm. Võitluse kestus. Kohtunike meeskonnad dojangil. Kohtuniku žestid dojangil. Küljekohtunikud. Rituaal enne lahingu algust. Võitja määramise reeglid. Vanuserühmad. Kaalukategooriad. Võistlusreeglite tunnused.
- Varustus ja inventar. Taekwondo (WTF) saal. Dojang. Mõõtmised. Inventar. Hoolitsus ja austus spordirajatiste ja -varustuse vastu. Käitumisreeglid spordirajatistes, treeningutel. Ohutuseeskirjade järgimine. Näited ohutusnõuete rikkumistest spordirajatistes.

Praktiline materjal õppe- ja treeningrühmade ettevalmistuseks 4. õppeaastal

Üldfüüsiline ettevalmistus

Võitlusharjutused kohapeal, liikvel olles. Kõndimine, erikõnd, jooksmine, murdmaajooks, kiirendus, liivajooks, allamäge ja mäkkejooks. Treening „maanteel“. Üldised ettevalmistavad ja spetsiaalsed ettevalmistavad harjutused. Hüppamine kohalt, jooksust, kaugus- ja kõrgushüpped, tõkkehüpped. Tennisepalli, kivide, granaatide, ketaste, topispallide viskamine. Harjutused tennisepalliga, topispalliga. Jõuharjutused. Harjutused võimlemisvahenditel: köis, hüppeteivas, kang, rööpad. Akrobaatilised harjutused: kukerpallid, tirelingid, peas seismine. Sillaharjutused. Õue- ja spordimängud, teatejooksud: pallimängud, esemete kandmisega, viskamise, ronimise, jooksmise, hüppamisega; kombineeritud teatejooksud: jalgpall, korvpall, võrkpall, lauatenis. Enesekindlustuse ja partneri kindlustamise harjutused. Suusatreening, ujumine, sukeldumine.

Taekwondo harrastaja spetsiaalne füüsiline ettevalmistus

- Spetsiaalsed harjutused kiiruse, kiirusjõu, jõuvastupidavuse, lihaste kiirusjõuvastupidavuse arendamiseks. Harjutused raskustega, oma raskuse ületamine, harjutused topispalliga, hantlitega, kangiga, koti taga. Hüppenõõr, mitmevõistlus, hüppamine.
- Spetsiaalsed harjutused kiiruse, osavuse arendamiseks: jooksmine kiirendustega, sportmängud, teatevõistlused, harjutused raskustega. Spetsiaalsed harjutused üldvastupidavuse arendamiseks: pikk jooks, murdmaajooks, mäkkejooks, sportmängud, ujumine. Spetsiaalsed harjutused erilise löögivastupidavuse arendamiseks: harjutused poksikotil, treening käpikutega, hüppenõõriga, trenn „radadel“. Spetsiaalsed simulatsiooniharjutused ravis: varjupoks, koos partneriga koordinatsiooni, väleduse, distantstaju arendamiseks. Spetsiaalsed harjutused liigutuste täpsuse arendamiseks.
- Taekwondo võitlusseisang. Liikumised: õppida sammudega edasi-tagasi, külgsuunas, ringis, vasakule, paremale liikumise tehnikat. Võitlusdistantid: õppida keskmist ja pikka distantsti. Metoodilised võtted löökide, kaitse, vasturünnakute tehnika õpetamiseks.
- Kaksiklöökkide õpetamine: otse vasak, otse parem. Käsi + jalg, jalg + käsi. Altlöökkide vastu korpust ja lihtsate kahe-kolme löögi rünnakute õpetamine. Külg- ja ringlööke, lihtsate

rünnakute ja kontrarünnakute, kaitsetegevuste edasi, küljele, tagasi liikumisel õpetamine. Kaitsemeetmete õpetamine rasketes tingimustes. Vastulöögid. Kontrarünnakud.

Tehniline ja taktikaline ettevalmistus

- Liikumistehnika ja -taktika õpetamine ja täiustamine, otselöögid pikkadel, keskmistel distantsidel: külg-, ring- ja jalalöögid ülalt alla, keskmisel ja lähikaugusel. Varjuvõitlus, paaris, riistadel. Kaitse.
- Tehnika ja taktika õpetamine ja täiustamine vastu ründe- ja vasturünnakuvõtteid, lööke pikal ja keskmisel distantsil: külg- ja altlöökidest ja jalalöökidest ülevalt alla kesk- ja lähikaugusel ning kaitse. Varjuvõitlus, võitlus paaris, riistadel tingimisi ja vabatehnikas.
- Tehnika ja taktika õpetamine ja täiustamine – ründe ja kontraründe otsesed löögid koos külg- ja altlöökidega pikal, keskmisel ja lähikaugusel. Kaitse kõrgele tasemele suunatud jalalöökide eest.

Instruktori-kohtuniku praktika

Treeningute korraldamise ja läbiviimise meetodilised põhiprintsiibid. Oskus läbi viia tunni ettevalmistav osa. Hommikuvõimlemise ja iseseisva trenni korraldamine. Sporditerminoloogia. Võistlusreeglid. Kohtuniku terminoloogia, žestid. Võitjate määratlus.

Kontrollnormatiivide täitmine üleviimiseks

Võistlused. Aasta jooksul pidada võistlustel vähemalt 25 võitlust. Klassifikatsioon, matškohtumised, avatud dojang, ringkonna meistrivõistlused, linna, piirkonna meistrivõistlused. Pääseda spordikooli, linna, piirkonna koondisesse. Osalemine erinevate partneritega sparringus.

Tehnilise ettevalmistuse kohta:

Põhitehnika õige täitmine. Formaalsete harjutuste täitmine. Treeneri korraldusel treeningssparringide läbiviimine. Oskus tegutseda ründavas stiilis. Oskus esineda kontrarünnaku stiilis. Õige löökide täitmise tehnika suuna ja tempo muutmise liikumisel riistadel.

12 erineva 3-4 löögiga võtte ja kombinatsiooni sooritamine:

- 27 sekundit – suurepärase;
- kuni 29 sekundit – hea.

Taktikalise väljaõppe kohta:

Viis, seitse 2-minutilist kahevõitlust 5 kg kergema, sama kaalu ja 9 kg võrra raskema partneriga.

- Kõigi kahevõitluste läbiviimine – suurepärase.
- Kahe kahevõitluse võit – hea.
- Ühe kahevõitluse võitmine – rahuldav.

Psühholoogilise ettevalmistuse kohta:

„Väljas“ meetodi ja soovitusvalemite valdamise kontroll. Psühholoogiline meelestatus võitlusele. Õige reaktsioon sportlaste, kohtunike ja pealtvaatajate ebaadekvaatsele tegevusele võistluse ajal. Vastavalt võistlustel osalemise koondtulemusele:

- esikoha võitmine 6 võistlusel – hea;
- 5 võistlusel auhinnasaajaks saamine – rahuldav.

Teoreetilise ettevalmistuse kohta:

Vastata käsitletud materjali puudutavatele küsimustele.

Instruktori-kohtuniku praktika kohta:

Trenni põhiosa läbiviimine hindede. Sportlaste tegevuse analüüs võistluspraktikas. Osalemine võistlustel külškohtuniku, kohtuniku, osalejate juures kohtuniku, ajamõõtja rollis. Esinemine ettekannetega spordi- ja tervisetemadel. Spordi- ja metoodilise kirjanduse uurimine ja analüüs.

Õppematerjal algettevalmistusrühmadele 5. õppeaastal

Teoreetiline materjal

- Kehakultuur ja sport. Valitsuse olulisemad otsused kehakultuuri ja spordi küsimustes. Taekwondo harrastaja kehalise kasvatuse põhimõtted. Sportlaste rahvusvahelised suhted. Eesti ja linna taekwondo sportlaste saavutused rahvusvahelisel areenil. Spordialase koostöö tähtsus rahu ja sõpruse eest võitlemise tugevdamisel. Spordisõprus.
- Taekwondo (WTF) arengu ajalugu. Taekwondo (WTF) sünni ajalugu oma linnas. Taekwondo (WTF) rahvusvahelisel areenil. Eesti taekwondo harrastajate saavutused Euroopa ja maailmameistrivõistlustel. Taekwondo sporti arendavad juhtpiirkonnad.
- Lühiteave keha ehituse ja funktsioonide kohta. Üldteave inimkeha ehituse kohta. Liikumisaparaat. Luud (nimed), lihased (nimed), elundite funktsioonid ja koostoime. Lihassüsteemi omapära. Vere biokeemia. Teave vereringe, vere koostise ja väärtuse kohta. Süda ja veresooned. Seedeorganid. Eritusorganid. Närvisüsteem. Parasümpaatilise ja sümpaatilise süsteemide omapära. Analüsaatorid.
- Hügieenialased teadmised ja oskused. Hügieen on meditsiini haru, mis uurib erinevate keskkonnategurite mõju inimese tervisele, selle tulemuslikkusele ja elueale. Õhuseisundi tähtsus elamu-, haridus- ja spordirajatistes. Tasakaalustatud toitumine. Unehügieen. Nahahooldus, suuõõne. Suitsetamise, alkoholi, narkootikumide kahju. Päikese, õhu, vee mõjul karastamise reeglid ja meetodid. Hommikuvõimlemise, treeningu tähendus. Režiim, sportlaste režiimi tähtsus treeningul ja võistlustel osalemisel.
- Meditsiiniline kontroll, enesekontroll. Näidustused ja vastunäidustused sportimiseks. Enesekontroll. Selle tähendus ja sisu. Objektiivsed enesekontrolli andmed, kaal, dünamomeetria, spiromeetria, pulss. Hingamise sagedus ja rütm, higistamine. Enesekontrolli subjektiivsed andmed: heaolu, uni, isu, meeleolu, jõudlus, valu, režiimi rikkumine. Väsimus, ületöötamine, ületreening, nende tunnused ja ennetusmeetmed. Süsteemse kehalise kasvatuse ja spordi väärtus tervise, füüsilise vormi parandamisel.
- Taekwondo harrastaja psühholoogiline, tahtejõuline ettevalmistus. Sportlase moraal-tahteline kuvand. Moraalsete ja tahtejõu omaduste kasvatamine taekwondo (WTF) trennide käigus: patriotism, teadvus, distsipliin, algatusvõime, töökus, meeskonna- ja vastutustunne, austus vanemate vastu, julgus, vastupidavus, sihikindlus, visadus. Taekwondo sportlase käitumine. Spordiau. Spordiviha. Taekwondo harrastaja kultuur ja huvid.
- Võistlusreeglid. Taekwondo vorm. Võitluse kestus. Kohtunike meeskonnad dojangil. Kohtuniku žestid dojangil. Küljekohtunikud. Rituaal enne lahingu algust. Võitja määramise reeglid. Vanuserühmad. Kaalukategooriad.
- Varustus ja inventar. Taekwondo (WTF) saal. Dojang. Mõõtmised. Inventar. Hoolitsus ja austus spordirajatiste ja -varustuse vastu. Käitumisreeglid spordirajatistes, treeningutel. Ohutuseeskirjade järgimine.

Praktiline materjal õppe- ja treeningrühmade ettevalmistuseks 5. õppeaastal

Üldfüüsiline ettevalmistus

Rivistusharjutused kohapeal, liikvel olles. Kõndimine, erikõnd, jooksmine, murdmaajooks. Trenn „maanteel“. Üldised ettevalmistavad ja spetsiaalsed ettevalmistavad harjutused. Hüpped kohalt,

jooksult, kaugushüpped, kõrgushüpped, hüpped üle takistuste. Tennisepalli, kivide, granaatide, ketaste, topispallide viskamine. Harjutused tennisepalliga, topispalliga. Jõutreeningu harjutused. Harjutused võimlemisvahenditel: köis, hüppeteivas, kang, rööpad. Akrobaatilised harjutused: kukerpallid, tirelringid, peas seismine. Sillaharjutused. Õue- ja spordimängud, teatejooksud: pallimängud, esemete kandmisega, viskamise, ronimise, jooksmise, hüppamisega; kombineeritud teatejooksud: jalgpall, korvpall, võrkpall, lauatenis. Enesekindlustuse ja partneri kindlustamise harjutused. Suusatreening, ujumine.

Taekwondo harrastaja spetsiaalne füüsiline ettevalmistus

- Spetsiaalsed harjutused jõu, painduvuse, osavuse, kiiruse, liigutuste täpsuse, jõuvastupidavuse, lihaste kiirus-jõuvastupidavuse arendamiseks. Harjutused raskustega, oma raskuse ületamine, harjutused topispalliga, hantlitega, kangiga, kotil, käpikutel, makiwaradel.
- Spetsiaalsed harjutused kiiruse ja osavuse arendamiseks: kiirendustega jooks, sportmängud, teatejooksud, harjutused raskustega.
- Spetsiaalsed harjutused üldvastupidavuse arendamiseks: pikk jooks, murdmaajooks, mäkkejooks, sportmängud, ujumine.
- Spetsiaalsed harjutused erilise löögivastupidavuse arendamiseks: harjutused poksikotil, treening käpikutega, hüppenööri, treening „radadel“.
- Erilised simulatsiooniharjutused ravis: varjupoks, koos partneriga koordinatsiooni, osavuse, distantstaju arendamiseks.

Taekwondo võitlusseis:

- Liikumine: õppida sammudega edasi-tagasi, külgsuunas, ringis, vasakule, paremale liikumise tehnikat.
- Võitlusedistantsid: õppida keskmist, pikka ja lähidistantsi. Metoodilised võtted löökide, kaitse, kontrarünnakute tehnika õpetamiseks. Kaksiklöökide õpetamine: otse vasak, otse parem. Käsi + jalg, jalg + käsi. Kolmiklöökide õpetamine.
- Erinevatest kehaasenditest löökide ja lihtsate rünnakute treenimine üksikute löökidega.
- Treenitakse kül- ja ringlööke, lihtsaid rünnakuid ja kontrarünnakuid, kaitsetegevusi. Kaitsetegevuste õpetamine löömisel ülemisele, keskmisele ja alumisele tasemele. Vasturünnakud ette, pärast blokeerimistoiminguid. Kaitse ründejoonelt lahkudes.

Tehniline ja taktikaline ettevalmistus

Liikumise ja löökide tehnika ja taktika treenimine ja täiustamine: otsesed käe- ja jalalöögid pikal ja keskmisel distantstil: kül- ja ringlöögid vastu keha ja pead. Altlöökide tehnika jalatalaga vastu keha keskmisel ja lähidistantsil. Varjuvõitlus, võitlus paaris, riistadel. Kaitse jalalöökide eest ülemisel ja keskmisel tasemel.

Tehnika ja taktika õpetamine ja täiustamine ründe- ja kontrarünnaku võtete vastu, löökide vastu pikal ja keskmisel distantstil, kül- ja ringlöökide vastu kesk- ja lähidistantsil ning kaitse. Varjuvõitlus, võitlus paaris, riistadel tingimisi ja vabatehnikas.

Tehnika ja taktika õpetamine ja täiustamine: ründe- ja kontrarünnaku otsesed löögid kombinatsioonis kül- ja altlöökidega pikal, keskmisel ja lähidistantsil. Võitluse algus. Distantsti suurendamine. Löögid väljaminekul. Löögid ründejoonelt nihkumisel. Kaitse ja üleminekud rünnakule peale käe- ja jalalööke. Võitlus platsi äärel. „Kilbid“.

Instruktor-kohtuniku praktika

Treeningute korraldamise ja läbiviimise metoodilised põhiprintsiibid. Oskus läbi viia trenni ettevalmistav osa. Hommikuvõimlemise ja iseseisva trenni korraldamine. Sporditerminoloogia. Võistlusreeglid. Kohtuniku terminoloogia, žestid. Võitjate määratlus. Tüüpiliste vigade tuvastamine võitluse läbiviimisel.

Kontrollnormatiivide täitmine üleviimiseks

Võistlused. Aasta jooksul pidada võistlustel vähemalt 25 võitlust. Klassifikatsioon, matškohtumised, avatud dojang, ringkonna meistrivõistlused, linna, piirkonna meistrivõistlused. Pääseda spordikooli, linna, piirkonna koondisesse. Osalemine erinevate partneritega sparringus. Eesti juunioride meistrivõistlustel osalemine. Jõuda 8 parima Eesti sportlase hulka (läbida vähemalt kolm ringi).

Tehnilise ettevalmistuse kohta:

14 erineva võtte ja võistluskombinatsioone täitmine õhus:

- 27 sekundit – suurepärase;
- kuni 29 sekundit – hea;
- kuni 32 sekundit – rahuldav.

14 erineva võtte ja võistluskombinatsioone täitmine õhus riistadel (kott, käpikud).

Hiilgevõtte sooritamine võistluspraktikas.

Taktikalise ettevalmistuse kohta:

Seitsme, üheksa 2-minutilise kahevõitluse läbiviimine partneriga, kes 5 kg võrra kergem, sama kaaluga ja 9 või enam kg kõrra raskem. Kõik vastased on erineva pikkuse, temperamendi ja võitlusstiiliga.

- Kõigi kahevõitluste läbiviimine – suurepärase.
- Viie võitluse võit – hea.
- Kolme võitluse võit – rahuldav.

Psühholoogilise ettevalmistuse kohta:

„Väljas“ meetodi ja „sisendamisvalemite“ valdamise kontroll. Sportlase tasakaalustatud seisund enne võistlusi. Korrektne käitumine vastaste, kohtunike, pealtvaatajate ja ajakirjanike ebaadekvaatse tegevuse suhtes. Positiivsete oskuste ülekandmine spordielust olustiku tingimustesse.

Võistlustel osalemise koondtulemuse järgi:

- esikoha võitmine 6 võistlusel – hea;
- 5 võistlusel auhinnasaajaks saamine – rahuldav.

Teoreetilise ettevalmistuse kohta:

Vastata käsitletud materjali puudutavatele küsimustele.

Instruktori-kohtuniku praktika kohta:

Trenni põhiosa läbiviimine hindede. Soojenduse läbiviimine. Võimlemise korraldamine spordi treeninglaagri tingimustes. Osalemine võistlustel vahekohtuniku, kohtuniku, külškohtuniku, osalejate juures kohtuniku, ajamõõtja rollis.

Liigete tugevdamise metoodika, lihaste ja kõõluste tugevaks löömine.

Mõiste „raudsärk“ viitab keha võimele saavutada immuunsust füüsilise valu suhtes võitluste ja treeningute ajal ning tugevdada just neid kehaosi, mis on tõelises lahingus kõige sagedasemad

sihtmärgid ja mõjutatud piirkonnad. Liigeste ja keha tugevdamise treening on järjestikune protsess, kus füüsiline ja vaimne mõju sportlase mõtlemisele, jäsemete põrutusosadele ja kehaosadele suureneb koos õpilase vormi kasvuga. Paljudel spordialadel kasutatakse erinevaid meetodikaid keha, liigeste ja kõõluste tugevdamiseks. Näiteks topispalliharjutused poksis, dünaamilised harjutused sportlikus akrobaatikas, kindlustusharjutused maadluses. Kuid harjutused keha liigeste, lihaste ja kõõluste tugevdamiseks on eriti olulised kontaktvõitluskunstide süsteemis, sealhulgas taekwondos (WTF). Selline suhtumine liigeste tugevaks löömisesse aitab meie hinnangul ennetada võimalikke vigastusi. Samal ajal arendatakse ja täiustatakse moraali-tahtelist ja vaimset ettevalmistust, kaitse treenimine keha erinevatesse tsoonidesse löökide vastu ja ründetegevuse arendamine kahevõitluses. Üsna sageli kuuleb küsimust: „Miks see vajalik on ja mis kasu on sellistest harjutustest?“. Keha põrutusosade, liigeste ja kõõluste tugevdamise harjutuste eesmärk on mõistlik süsteem õpilase ettevalmistamiseks arusaamisele, et tõelises võitluses antakse löögid täiskontaktis ja mitte ainult tema poolt, vaid ka tema vastu. Sellest lähtuvalt tugevdab ja topib sportlane keha, et minimeerida valu ja sageli tekkivat hirmutunnet. Igapäevane löömistreening viib haavatavate osade arvu minimumini ja annab inimesele kindlustunde enda ettevalmistuse suhtes. Taekwondo harrastaja teadvus, kui tal on selline enesekindlus, ei ole hõivatud saadud ja antud löökide võimalike tagajärgedega. Aju suudab rahulikult lahendada igasuguse agressiooniga silmitsi seismise probleemi, raiskamata aega soovimatute ja võimalike vigastuste hirmule. Loomulikult põhinevad kõik taolised arutlused sellel, et vaenlane pole relvastatud. On selge, et ükski „raudsärk“ ei kaitse keha löögi eest kõva, raske esemega, läbitorkavate ja lõikavate relvadega jms.

Paljud võitluskunstide treenerid ei kasuta seda meetodit võitleja treenimisel. Liigeste ja keha tugevdamine on paljudel kaasaegsetel taekwondo (WTF) aladel treeningprogrammist peaaegu täielikult kadunud.

Selle trendi põhjuseid võib seletada mitmeti: arenemise käigus on muutunud lähenemine taekwondole (WTF), võistlustreeningud nõuavad palju aega ning võtavad sportlaselt palju füüsilist ja moraalist jõudu. Teaduslikule alusele üles ehitatud võitleja ettevalmistuse kõrge tase treeningu ajal haarab nii keha treenimist kui ka löögiosade ettevalmistust. Kuid kahjuks mitte sel määral, et sportlane saaks võimsa psühholoogilise ja moraalse toe, olles täiesti kindel oma valmisolekus. Teine põhjus on selle sotsiaalse keskkonna tarbijakäsitluse mõju, milles kunsti praktiseeritakse, ja sportliku taekwondo (WTF) kasvav roll, mis eraldub võitluskunstide valdkonna tuhandete aastate teadmiste elutee filosoofiast.

Liigeste tugevaks löömise viise ja treeninguid on palju, kuid spetsiaalselt välja töötatud tehnikat koos koormuse (löögi) ja puhkuse (taastumine) kombinatsiooniga pole kuskil kirjeldatud. Oleme 12 aasta jooksul uurinud ja praktikas rakendanud liigeste ja haavatavate kehapiirkondade tugevdamise meetodeid. Tulemused räägivad enda eest. Kõige huvitavam on aga see, et pärast kontaktvõitluskunstide (taekwondo (WTF), Kyokushin-kai, Ashihara-karate, kickboxing jne) võistlusi said sportlased võistelda järgmistel võistlustel 4–5 päeva pärast, pärast lihaste taastumist väsimusest ja närvilisest koormusest. Neil ei olnud sääre, labajala ja labakäte traumaatilist sündroomi. Kuigi tavaliselt on nende vigastuste tagajärjed väga tüüpilised pärast ülaltoodud stiilide võistlusi.

Kasutatakse järgmisi tugevaks löömise viise: labakäte, käsivarte ja käte tugevdamine ning labajala, sääre, reie tugevdamine – sääre, kerelihaste tugevaks löömine. Kõik füüsilised omadused võivad kaduda ja aja jooksul võivad need täielikult nõrgeneda, kui neid ei säilitata. Pärast löögipindade, liigeste ja kehaosade tugevdamise tulemuste saavutamist on selline löök vajalik kord 5 päeva

jooksul, lülitades soojendusse ka tugevaks löömise harjutusi. Minimaalne aeg vajalike omaduste arendamiseks on kuus kuud igapäevast praktikat. Kõik harjutused viiakse läbi treenitud kehaosale keskendumise ja hingamise koordineerimisel. Harjutusi tehakse kiirel või aeglasel hingamisel. Pärast sissehingamist on vaja keskenduda löögikohale ja aeglaselt välja hingata, suunates õhku mõtteliselt läbi treenitud kehapinna.

Labakäte, käsivarte ja käte arendamine ja tugevdamine üldiselt

Võitluskunstide käed teostavad kõiki kaitse- või rünnaku põhiliigutusi. Peamine ülesanne on rusika, sõrmede, randme, küünarvarre, küünarliigese ja õla pörutusosa tugevdamine.

Käsitlеме harjutusi sõrmede ja muude ülemiste jäsemete osade treenimiseks: sõrmedel seismine toenglamangus. Harjutus sooritatakse keharaskuse järkjärgulise ülekandmisega põlvilt lamamisele. Sõrmedel seisangu täitmisaeg on ettevalmistava etapi alguses 2–3 sekundit. Pärast enesekindlat peatumist kätelseisus sõrmedel kuni 1 minut või kauem saab kanda keharaskust neljale, kolmele, kahele ja ühele sõrmele. Seismise aeg ei ületa 40 sekundit minutilise puhkeajaga ja korduste arv ei ole väiksem kui 5, mitte rohkem kui 10.

Metoodilised juhised: on hea lisada seda harjutust puhkepauside täitmiseks riistadel või paaris treenimise vahel.

Sõrmedel üleastumised toenglamangus. Harjutus sooritatakse keharaskuse järkjärgulise nihutamise ülekandmisega toengpõlvituselt toenglamangusse. Ettevalmistava etapi alguses on sõrmeseisus üleastumiste aeg 1–2 sekundit. Pärast käe stabiilset fikseerimist käepidemes sõrmeseisus üleastumistel kuni 5–7 sekundini või kauemaks on võimalik keharaskust neljale, kolmele, kahele ja ühele sõrmele üle kanda, õlalt liikumisega koos lennufaasiga. Üleastumiste aeg on vähemalt 3 minutit ja mitte rohkem kui 10 minutit neljapäevase puhkeajaga.

Metoodilised juhised: seda harjutust on hea lisada spetsiaalse füüsilise ettevalmistuse ossa, et tugevdada käsi, üldiselt moraalseid ja tahteomadusi, kujundada erilist jõuvastupidavust.

Toenglamang labakätel, asendis labakäed sissepoole. Seismisaeg 5–40 sekundit, puhkeintervallidega 8–10 sekundit, sooritada 3–8 kordust. Pärast enesekindlat seismist minnakse üle kätekõverdustele. Aja jooksul raskendage kätekõverdusi ja lisage väljaminek labakäte asendist sissepoole, käed on kõverdunud kätekõverduste asendisse sirgetel kätel toenglamangus rusikatel.

Metoodilised juhised: arvutage kätekõverduste arv vastavalt ettevalmistusetapile. Näiteks: võistluseelses etapis harjutusi tuleks kasutada ainult soojendusel kuni kerge väsimuseni. Üleminekufaasis saab vaheldumisi teha teiste käte jõuharjutustega. Muuta täitmise kiirust ja korduste arvu. Spetsiaalse kiiruse arendamiseks täita 10–15 sekundit 1-minutilise puhkepausiga. 5–10 kordust.

Toenglamangus labakäed pööratud väljapoole. Käte asetuse omapära on käte lai asetus. Stabiilset asendit sooritades, saab selles asendis liikuda edasi kätekõverduste juurde. Labakäte mõjutamise aeg on 3–5 sekundist 40–50 sekundini. Puhkeaeg 1 minut ja 3–5 kordust.

Metoodilised juhised: pärast kahekuulist perioodi võib seda harjutust sooritada soojendusena koos harjutusega nr 3. Kuni väsimuseni.

Rusikatel hüppamine toenglamangus sirgetel kätel.

Metoodilised juhised: täitmisaeg 20 sekundist kiireimas tempos kuni 30 sekundini. Puhkeaeg alates 1 minutist või pulsi järgi 130 lööki minutis. 5–8 lähenemist ettevalmistavas etapis, 4–7

päeva pärast ühe või kahe mesotsükli jooksul. Harjutust saab kasutada spetsiaalsete füüsiliste omaduste (jõuvastupidavuse) arendamiseks.

Kõndimine rusikatel tagatoengus, jalgadega ettepoole.

Metoodilised juhised: suuna muutmiseks kasutage vilekäsklusi, häälkäsklusi. Parem on kasutada mängu vormis. Paarides, võistlusmeetodi kasutusega, läbides kuni 50 meetri pikkuseid segmente.

Toenglamang rusikatel koos partneriga õlgadel.

Metoodilised juhised: kaalu lisamiseks istub partner õlgadel seljaga sportlase pea suhtes. Fikseerimisaeg ei ületa 2 minutit. See harjutus võtab arvesse asjaosaliste vanust. Vähemalt 12 eluaastat vana. Vanemad taekwondo harrastajad saavad lisada üleastumisi rusikalt rusikale. Harjutus kujundab moraalseid ja tahtlikke omadusi ning tugevdab labakäte luid.

Ripe kangil kahel käel, sõrmede ükshaaval järkjärgulise kõrvaleviimisega, ripekangil ühel käel.

Metoodilised juhised: soovitatav sooritada mängupäevadel või sisse lülitada üldfüüsilise ettevalmistuse võistluste kavasse.

Paarides küünarvarrega löögid vastu küünarvart. Eelhooga pea tagant asendisse väljast sissepoole. Sama asendis seest väljapoole.

Metoodilised juhised: mõjujõud suureneb järk-järgult. Kerge kontaktiga löökide arv on 10–20. Tasapisi kontakt tugevneb. Harjutust lisatakse soojendusse. Soovitatav on teha 3–4 lähenemist, suurendades kontakti viimases korduses. Lisada trenni mitte rohkem kui kord nädalas.

Jalgade põrutuspindade tugevdamine ja arendamine.

Kõige sagedamini vigastatakse kahevõitluses jalad ja sääreosa. Vigastuste tagajärjed, luuümbrise põletik, jalalaba kõõluste ja lihaste mikrerebendid toovad kaasa pikaajalised taastumismeetmed. Ja sportlane lõpetab pikaks ajaks treenimise paarides ja riistadel kombinatsioonide treenimise. Ta saab ka psühholoogilise trauma. Uurisime sääre ja labajala tugevdamise protsessi. Juhime teie tähelepanu säärele ja jalalabale suunatud harjutuste kompleksile. Tahan juhtida tähelepanu asjaolule, et sääre luuümbrist tuleb kujundada, mitte tugevaks lüüa.

Põlvitustest. Jalasäärtõstmise õlgade juurde vaheldumisi jalalaba pinnale langemisega.

Metoodilised juhised: tõsta põlv põrandast võimalikult suurele kõrgusele ja langetada see kiirendusega põrandale. Iga jalaga 100–200 liigutust. Pärast kahekuulist treeningut on soovitatav treeningut keerulisemaks muuta. On vaja tõsta kahte jalga korraga. Harjutust täita iga päev. Kindlasti lisada soojendusse. Pärast neljakuulist igapäevast harjutamist moodustub tihe sidekude, mis tugevdab luuümbrist, mis võimaldab lüüa ja löögi vastu võtta säärega. Sääre soovitud omaduste säilitamiseks on vaja mõjustada luuümbrist üks kord päevas. 2–3 minutist piisab.

Toeng sõrmedel. Varvaste kõverdamine ja sirutamine lamangus.

Metoodilised juhised: tugeva mõjutuse vältimiseks harjutuse alguses kandke keharaskus kätele. Varvaste tugevdamiseks ja arendamiseks on korduste arv 60–80 korda. Sõrme moodustamise aeg 90 päeva igapäevast praktikat. Soovitatav on see lisada soojendusse ja riistadel treeningute vahelise puhkamisena. Varvaste omaduste säilitamiseks kasutada seda harjutust iga kolme päeva tagant.

Puitprussi kasutamine (8–12 tahku, läbimõõt 80 mm, 0,5–1 meetrit).

Metoodilised juhised: pruss on vajalik sääre vaalimiseks sääreluu piirkonnas. Mehaaniline mõju luuümbrisele toimub kerge valutundega 30–40 liigutusega 1 cm treenitud pinna kohta. Pärast

kokkupuudet peaks tekkima kipitus- ja soojustunne. Visuaalselt muutub nahk punaseks. Harjutust tuleb täita iga päev. 6 kuu pärast on jala luuümbris kasvanud tiheda sidekoega. Ja see on löögi ja mehaanilise pinge suhtes peaaegu tundetu. Sääre soovitud omaduste säilitamiseks on vaja täita harjutust ülepäeviti. Tehke harjutus raskemaks. Rullige paaris kaaslase abiga. Režiimide (kiire või aeglane) ja sääre mõjustamise jõu muutmisega.

Lähteasend, seistes paremal põlvel. Üks – samm vasaku jalaga täiskükis. Kaks – üleminek vasaku jalalaba kaudu vasaku põlve peal seisu. Kolm – iste vasakul jalalabal. Neli – samm parema jalaga täiskükis.

Metoodilised juhised: kasutada soojendusosas kõndimist põlveliigese ja jalalaba tugevdamiseks. Teha vähemalt 100–120 sammu. Kerelihaste tugevdamine tugevaks löömise kaudu ei ole soovitatav 9–10-aastastele lastele.

Õppematerjal sportliku täiustamise rühmadele 1., 2., 3. õppeaastal

Teoreetilised tunnid

Füüsiline kultuur ja sport on laste ja noorte arengu ja kujunemise lahutamatu osa. Kehakultuur ja sport on noorte meeste ja naiste kaitsevääetenistuseks ettevalmistamisel eriti väärtuslikud. Kehakultuur ja sport toovad suurt kasu inimese tervisele, moraalsele ja tahtelistele omadustele.

Režiim, hügieen, karastamine ja toitumine on taekwondo jaoks väga olulised. Režiimi peamised nõuded on töö ja puhkuse ratsionaalne vaheldumine. Üles tuleks tõusta hiljemalt kell 7. Eriti vajalik on arvestada asjaoluga, et päeva jooksul inimese sooritusvõime muutub. Sujuvalt tõustes jõuab kõrgele tasemele kella 10–13 ajal ja kella 16–20 ajal. Seetõttu ei tohiks pärast äratust koormus olla suur, piisab vaid hommikuvõimlemisest, pealegi ilma raskusteta. Soovitatav on magama minna enne kella 23.00. Rahu ja vaikus on hea une jaoks hädavajalikud. Taekwondo sportlase toitumisele on suured nõudmised. Taekwondo harrastaja dieet peab täielikult katma keha energiakulud. Intensiivse treeningu perioodil peaks taekwondo harrastaja koos toiduga saama 65–70 kcal päevas 1 kg kaalu kohta. Erilist tähelepanu tuleks pöörata valkude sisaldusele toidus. Päevane valkude norm peaks olema 2,4–2,5 1 kg kehakaalu kohta ning loomse ja taimse päritoluga valgud peaksid olema jaotunud ligikaudu võrdselt. Ka rasvad ja süsivesikud peaksid olema teatud vahekorras: rasvu 2,0–2,1 1 kg kehakaalu kohta, süsivesikuid 9,0–10,0 1 kg kehakaalu kohta. Taekwondo kõige väärtuslikum toit: tailiha, kala, kodujuust, juust, munad, või, kaerahelbed ja tatrapuder. Suurt tähelepanu tuleks pöörata vitamiinide olemasolule, eriti tänu puu- ja köögiviljade rohkusele toitumisel.

Isikliku hügieeni reeglite järgimine on oluline taekwondo harrastaja tervise ja soorituste parandamiseks. Peamine nahahooldusvahend on regulaarne keha pesemine. Pärast treeningut peate võtma sooja dušši. See puhastab nahka hästi ning mõjub rahustavalt närvi- ja kardiovaskulaarsüsteemile. Erilist tähelepanu tuleks pöörata kätele. Ei ole soovitatav lööke teha ilma sidemete ja mürsukinnasteta kätega. Taekwondo harrastaja isiklikus hügieenis mängib olulist rolli saun. Saunal on taastav ja karastav toime.

Vigastuste vältimiseks on vaja treeningprotsess korralikult üles ehitada ja läbi viia. Enne treeningu põhiosa juurde asumist peab taekwondo harrastaja tegema põhjaliku soojenduse. Ta peab olema varustatud suukaitse, kiivri, sidemega, kilpidega, mitte ainult võistlustel, vaid ka treeningul. Pärast soojendust peavad võitlussportlased tegema harjutusi lihaste, sidemete ja liigeste tugevdamiseks.

Füüsiline ettevalmistus on taekwondo (WTF) kõrgete tulemuste saavutamise aluseks. Tasapisi peaks taekwondo harrastaja füüsiline vorm tema kvalifikatsiooni ja vormi tõustes muutuma üha spetsialiseeritumaks.

Sportlased, sealhulgas taekwondo sportlased, peaksid olema käitumiseeskujuks mitte ainult dojangil, vaid ka kõiges muus. Oma käitumise ning suhtumisega sporti, õppimisse ja töösse peaks ta püüdma olla oma kaaslastele eeskujuks.

Taekwondo harrastajad kasutavad treenimiseks mitmesuguseid seadmeid ja igal neist on oma eesmärk. Raskeid kotte kasutatakse üksikute löökide või löökide kombinatsioonide treenimiseks, selliste koormustega arendatakse löögi võimsusparameetreid, kergeid kotte kasutatakse distantsitunde arendamiseks, jalgade liikumise treenimiseks kombinatsioonis löökidega. Löökide täpsuse, kiiruse arvutamiseks kasutatakse pneumaatilisi poksipirne. Täidetud poksipirnid on eriti väärtuslikud alt- ja külglöökide treenimiseks koos löökide täpsusega. Seinapatju kasutatakse tavaliselt löögijõu väljatöötamiseks ja õigeks tehniliseks teostuseks. Löökide ja nende kombinatsioonide tehniliselt korrektse ja täpse sooritamise treenimiseks koos kaitsega kasutatakse käpikuid ja makiwarasid. Treeningriistade puudumine toob kaasa vigastusi, löögi- ja kaugustunde puudumist.

Taekwondo harrastaja viib iseseisvat treeningut läbi juhtudel, kui mingil põhjusel ei ole võimalik treeneri juhendamisel treenida. Sel juhul tuleb tegeleda nende puudustega, mis on teile kõige olasemad, millele treener sageli tähelepanu juhib. Sportlane peaks regulaarselt registreerima ja arvestama treeningtöö mahtu individuaalses enesekontrolli päevikus.

Eelseisvaks kahevõitluseks valmistumise arutamisel tuleb arvestada selliste teguritega nagu psühholoogiline suhtumine võitlusesse. Kui vastane on tundmatu, läbi viia luuret, selgeks teha tema võitlusstiili, näha tema tugevaid ja nõrku külgi ning selle põhjal õigesti taktikaline võitlusmuster üles ehitada. Uurida vastase omadusi võitlemisel trennis ja võistlustel arutlemise meetodil. Kasutada õppe-, treening- ja võistlustegevuste analüüsimiseks videoid, fotosid ja muid materjale.

Pärast võitlust on vaja analüüsida lahingu tulemust: tuvastada vead ja meetodid nende kõrvaldamiseks, analüüsida lahingu taktikalist ülesehitust, märkida vastase tugevad ja nõrgad küljed ning välja mõelda, kuidas tugevustele vastu astuda ja kuidas kasutada tema nõrkusi. Võitluse analüüsimisel võtke arvesse liigutuste iseärasusi, rakendatud toimingute kvaliteeti ja tehniliste toimingute ratsionaalsemaid võimalusi ning määrake nende puudumise põhjused.

Praktilised treeningud

Üldfüüsiline ettevalmistus on aluseks kõrgete tulemuste saavutamisele taekwondos (WTF) ja teistes võitluskunstides. Peamised üldfüüsilise ettevalmistuse vahendid: krossijooks erinevatel distantsidel, muutuva tempoga jooks, kiirendustega jooks. Spordimängud: ragbi, jalgpall, lauatennis, korvpall, käsipall. Tõstmistreeningud: kang, sangpommid, trenažöörid. Harjutused ilma raskusteta: kätekõverdused põrandalt, kätekõverdused kangil, löuatõmbamine kangil, kaugushüpe, kõrgushüpe, kuulitõuge, ujumine aja ja mahu peale. Suusavõistlus. Turismimatkad.

Spordimeisterlikkuse tõusuga nihkub kehaline ettevalmistus erilise ettevalmistuse suunas. Erilise ettevalmistuse vahendite hulka kuuluvad: krossijooks järskude kiirendustega, töötamine kuvaldaga autorehvil, raskuste viskamine, harjutused raskustega, tõukamine, jõutõmme, raskete pallide viskamine, hüppenööri töötlamine, kangi rinnalt tõstmine, löögid raskustega kätes,

kätekõverdused põrandalt ja lõuatõmbamine kangil kiirendatud tempos, töötamine kottidel, pirnidel, seinapatjadel plahvatustega, vastupidavuse parandamisel suurendada voorude pikkust 5 minutini või rohkem. Osavuse, liigutuste koordineerimise ja vestibulaaraparaadi kallal töötades, on vaja omandada mitmesuguseid motoorseid oskusi.

Treening basseinis koos hingamise paikapanevusega võistlustehnikate rakendamisega.

- Tehnilise ja taktikalise meisterlikkuse täiustamine.
- Otseste, madalate, ringi-, taga-, külglöövide täiustamine.
- Kaitse otseste, madalate, ringi-, taga-, külglöövide eest.
- Kaksik- ja seerialöövide täiustamine ja kaitse nende eest.
- Pikal distantstil võitlemise tehnika ja taktika, töötamine ründava stiiliga vastasega. Treening koos vastasega, kes võitleb kontrarünnakutega pikalt distanttsilt.
- Võitluse tehnika ja taktika keskmisel ja lähidistantstil. Sisenemise ja väljumise tehnika.
- Ründava stiiliga võitlemise tehnika ja taktika (pikk vastane, vastane lühikest kasvu, kerge vastane, raske vastane).
- Kontraründava stiiliga võitlemise tehnika ja taktika. Ennetavad löögid.
- Võitluse tehnika ja taktika vastasega, kes on asendis vasaku küljega ees, asendis parema küljega ees.
- Võitluse tehnika ja taktika kontraründava stiiliga vastase vastu.
- Harjutused spetsiaalsel poksivarustusel, kottidel, makiwaradel ja käpikutel.
- Agressiivse vastasega võitlemise tehnika ja taktika.
- Universaalse vastasega võitlemise tehnika ja taktika.

Vaba- ja tingvõitlused on vahend oskuste kinnistamiseks, tehniliste ja taktikaliste oskuste harjutamiseks täiustamise eesmärgil ning eelseisvateks võistlusteks valmistumiseks. 80 treeningvõitluse läbiviimine enne põhivõistlusi.

Kõrgelt kvalifitseeritud taekwondo harrastajate jaoks võistlused ja kahevõitlused ei ole mitte ainult terved treeningud, vaid õige kasutamise korral ka tõhus vahend spetsiaalse valmisoleku parandamiseks. Kõrget ettevalmistustaset on võimatu saavutada ainult treeningu mahu ja intensiivsuse suurendamisega, ilma regulaarse võistlustel osalemiseta, mille käigus areneb eriline võistlusvaliteet (löögitaju, distantssitunne, intuitsioon), taktikaline oskus, tahtejõu omadused.

Õppematerjal ja juhised kõrgeima sportliku meisterlikkuse rühmadele

Kõrgeima sportliku meisterlikkuse rühmades toimuvad treeningud võimaldavad arendada sportlase tegevuses kõrget professionaalsust. Professionaalne isiklik areng ei saa toimuda isoleeritult inimese üldisest arengust, mistõttu hõlmab see kõiki isiksuse tervikliku arengu komponente.

- Sellel protsessil on mitu etappi, mille jaotamisel võib olla erinevaid põhjuseid; iga etappi iseloomustab isikuomaduste ühtsus ja piisavus, mis hoiavad perioodi kvaliteetse kindluse piirides.
- Inimese kujunemine professionaaliks on tihedalt seotud tema arenguga isiksusena; isiklik ruum on professionaalsest ruumist laiem ja mõjutab seda oluliselt. Inimese isiksus avaldab enamasti positiivset mõju elukutse valikule, erialase kohanemise kulgemisele, erialasele eneseteostusele, ergutab professionaalset meisterlikkust ja loovust.

- Inimese professionaalsed omadused hakkavad kujunedes ja arenedes inimesele avaldama vastupidist (positiivset või negatiivset) mõju.
- Isiksuse professionaalne areng on ühiskonna ja indiviidi vastuliikumise protsess; seda iseloomustab ühiskonnakorralduse ja inimlike vajaduste ühtsus oma elu ainulaadsena loomisel.
- Professionaalse arengu kui sotsiaalpedagoogilise nähtuse sisu hõlmab vastandite ühtsust ja võitlust: sisemiste vajaduste, motiivide ning väliste eesmärkide ja ülesannete vahel, välise mõjutamise protsesside ja interioriseerimise vahel, interaktsiooni ja vastastikuse abistamise vahel, mis tagab selle tegeliku dünaamika ning isiksuse ja tegevuse tervikliku professionaalsuse saavutamise.
- Professionaalne areng sõltub nii subjektiivsetest teguritest (näiteks kalduvused, võimalused, võimed, väärtusorientatsioonid, motivatsioonivalmidus jne), kui ka objektiivsetest teguritest (näiteks elukutse tähtsus ühiskonnas, selle õiguslik ja sotsiaalne staatus jne).
- Professionaalne areng ilmneb indiviidi välis- ja sisemaailma, objektiivsete ja subjektiivsete tegurite orgaanilise ühtsusena ning erialane täiendõpe toimib selle interaktsiooni vahendina, tingimusena, inimese ja tegevuse kõrge professionaalsuse saavutamise alusena.

Käsitleme spetsialisti professionaalse ja isikliku arengu terviklikkust ja järjepidevust kui protsessi süsteemse ja tervikliku lähenemise raames, mis ühendab kõik sportlase erialase hariduse, sotsiaalse ja professionaalse arengu lülisid.

Iga sportlane püüdleb oma tegevuses avaliku tunnustuse ja eneseteostuse poole. Positiivne avalik hinnang tema saavutustele on talle tõuge edasiseks arenguks. Ja vastupidi, negatiivne hinnang tegevusele võib tekitada sportlases stabiilse frustratsiooni, demobiliseerides tema soovi edasiseks tööks.

Taekwondo (WTF) sportlaste kõrgeimate saavutuste uurimine aitab avastada tema sotsiaalpoliitiliste ja moraalsete veendumuste kujunemise mustreid, saavutusmotivatsiooni ja põhilisi iseloomuomadusi. Tänapäeval eksisteerivad mõned eripärad sportlase ettevalmistamisel võistlusteks. Taekwondos (WTF) on võistluste läbiviimise tingimused erinevad treeningute tingimustest. Need erinevused taanduvad peamiselt järgmisele:

1. Võistlused on sportlase jaoks alati olulised, sest võistlustel on pealtvaatajaid, neist kirjutatakse ajakirjanduses, näidatakse televisioonis, tehakse videofilme, seega on tegemist avaliku vaatamänguga ja sportlaste osalemine neis omandab ühiskondliku tähenduse ja pälvib avalikkuse tunnustuse.
2. Võistlused on alati ettevalmistuse õigsuse, pingutuste ja ajakulu otstarbekuse proovikiviks, võistluste tulemused fikseeritakse ametlikult ning erinevalt treeningutel näidatud tulemustest annavad õiguse määrata spordialade kategooriaid ja tiitleid – see on võistluste tähtsus isiksuse jaoks.
3. Võistlustel on alati vastane ja tulemus selgub temaga koosmõju tagajärjel.
4. Võistlustest võtavad osa kohtunikud, kes reguleerivad ja hindavad sportlase tegevust vastavalt võistluse reglemendile.
5. Konkursil on piiratud arv voore.
6. Aeg, mille jooksul sportlane saab hinnata tekkinud võistlussituatsiooni, teha iseseisvat otsust, on piiratud ja sageli äärmiselt lühike (treeningutel saab teda treener aidata);

7. Võistlus võib toimuda ebatavalistes kliimatilistes, ajutistes, meteoroloogilistes tingimustes vastaste, kohtunike, meeskonnakaaslaste, pealtvaatajate olulise mõjudega jne.

Võistlustingimuste kogumõju põhjustab sportlastes neuropsüühilise stressi seisundit, mida nad treeningute ajal ei koge või kogeavad palju vähemal määral.

Seetõttu peab sportlane võistlustel kõigi oma võimaluste realiseerimiseks:

- tegutsema erinevates tingimustes, mitte alludes teiste inimeste mõjule, edule või ebaõnnestumisele;
- sooritama vajalikke liigutusi ja toiminguid suure täpsusega, et minimeerida vigade arvu;
- kiiresti ja õigesti hindama võistlusolukorda, langetama otsuseid ja neid kõhklemata ellu viima;
- iseseisvalt reguleerima neuropsüühilise stressi seisundit.

Sportlase professionaalse arengu käigus kujunevad välja tema sotsiaalpoliitilised ja moraalsed veendumused, saavutuste motivatsioon ja põhilised iseloomuomadused. Samal ajal on oluline meeles pidada, et nii treeneri isiksus kui ka õpilase sotsiaalne keskkond mõjutavad otseselt kõigi nende komponentide kujunemise protsessi. Sellega seoses suurendab pedagoogiline tugi sportlase professionaalse ja isikliku arengu efektiivsust järgmistel tingimustel.

Sportlaste maailmavaate kujunemise oluliseks tingimuseks on kõigi spetsialistide sügav teadlikkus ideoloogilis-kasvatustliku ning õppe- ja treeningprotsessi vahelistest suhetest.

Järgmiseks tingimuseks spordimaailmavaate kujunemisel on kõrgklassi sportlasele iseloomulike isiksuseomaduste arendamine (näiteks juhtimispüüdlus on omadus, mis võib kujuneda igas spordimeeskonnas).

Ja lõpuks sportlastel positiivsete motiivide arendamine sportliku meisterlikkuse tõstmiseks.

Kõigepealt on vaja luua võimalus kujundada sportlase maailmavaadet, tema moraalseid ja tahtlikke omadusi, motiive, seejärel võtta arvesse vahendeid sellel spordialal edu saavutamiseks vajalike eriomaduste arendamiseks ja selle tulemusena reguleerimise ja mitmesuguse mõjustamise vahendeid.

Mõjustamisvahendeid on vaja:

1. taastumisprotsessi optimeerimiseks (näiteks öise une parandamiseks või puhkuse mõju suurendamiseks päevaste ja öhtuste treeningute vahel);
2. psüühikahäirete, mitmesuguste neurooside puhul
3. enne esinemist võistlustel.

Juhtub, et saavutusmotivatsiooni tase on üsna kõrge, kuid motiivid ebaõnnestumise vältimiseks domineerivad. Sellise motiivi alusel tekib suurenenud, ehkki varjatud ärevus. Treeninguprotsessi ajal seda ei paista. Kuid mida vastutustundlikumad on võistlused, seda tõenäolisem on nurjaminek.

Taekwondo (WTF) kui spordiala esitab sportlase psüühikale erakordselt kõrgeid nõudmisi. Füüsilise ja tehnilis-taktikalise valmisoleku teatud taseme saavutamine turniiriks on palju lihtsam kui psühholoogiline valmidus.

Erilist rolli mängib psühholoogilise valmisoleku seisund, sageli on see võitluses määrav. Sportlane, kes ei suuda võistlustel enne ringi või dojangile astumist liigse põnevusega toime tulla ega ole oma võimetes kindel, ei suuda kiiresti mobiliseeruda ja mõistlikult tegutseda. Vastupidi, kui ta on psühholoogiliselt hästi ette valmistatud, rahulik, enesekindel, kontrollib kergesti oma meeleolu ja tegevust lahingus, suudab ta mobiliseeruda ja olukorda õigesti hinnata tugevate mõjutegurite esinemisel (tugeva löögi saamine, ebaõnnestumine rünnakutes jne), hinnata vastase võimeid ning edukalt lahendada taktikalisi ja tehnilisi probleeme. Nende omaduste kujundamine õnnestub ainult siis, kui treener pakub sportlasele pedagoogilist tuge.

Sportlasele pedagoogilise toe pakkumisel tõusevad esile tema individuaalsed omadused; seetõttu peab treener olema piisavalt erudeeritud pedagoogika, psühholoogia, füsioloogia ja meditsiini vallas, et oma hoolealust põhjalikult uurida ja treeninguid maksimaalselt individualiseerida, arvestades tema võimeid ja nende arendamise tingimusi.

Sellise ettevalmistuse määravad loomulikult ülesanded, mida konkreetsetel võistlustel lahendada tuleb. Need sisaldavad:

- eelseisva võistluse spordiülesannete omapära teadvustamist;
- vastaste tugevate ja nõrkade külgede uurimist ning nendele tunnustele vastavaks tegevuseks valmistumist;
- kindlustunde kujunemist oma tugevuste ja võimete suhtes võidu saavutamiseks;
- eelseisvast võistlusest põhjustatud negatiivsete emotsioonide ületamist ja psühholoogilise võitlusvalmiduse seisundi loomist;
- valmisoleku saavutamist maksimaalseteks tahtlikeks ja füüsilisteks pingeteks ning oskust neid võistlusel demonstreerida;
- võimet pärast lahingut võimalikult palju lõõgastuda ja järgmiseks lahinguks uuesti mobiliseeruda.

Järelikult saab sportlase pedagoogilist tuge taandada tema teadvuse ja tegevuse suunamiseni treening- ja võistlusprobleemide lahendamisele, kriisiolukorras õige käitumisstrateegia valikuvabaduse kujundamisele.

Õppe- ja treeningprotsessi korraldamisel peab treener meeles pidama olulisemaid vaimseid protsesse, mis kujunevad välja õppe- ja treeningprotsessi käigus. Nende hulka kuuluvad järgmised vaimsed protsessid:

Taju. Spordis on eriti olulised ajalis-ruumilised, ilma milleta pole mõeldav liigutuste analüüs, ning spetsialiseeritud lihas-motoorsed tajud. See on kaugus- ja ajatunnetus, platsil orienteerumine, kehaasendi tunnetus, liikumisvabadus, löögitunne, tähelepanu, võitlusmõtlemine, kiire reaktsioon. Need peaksid olema omavahel tihedalt seotud ja üksteist mõjutama.

Distantsitunne on taekwondo harrastaja võime täpselt määrata kaugust vastasega. Taekwondo (WTF) puhul on distantsitunnetus kahel kujul – ründes ja kaitstes. Niisiis on kontraründelise võitlusviisiga sportlasele iseloomulik kaitsetegevusega seotud distantsitunne. Erinevatel distantsidel ei ole see tunne taekwondo harrastajatele ühesugune. Võitluses keskmisel ja lähidistantsil on vastase kauguse hindamisel esmatähtis lihas-motoorne taju. Pikkadel vahemaadel sõltub see tunne visuaalse taju arengutasemest, reaktsioonikiirusest.

Ajataju määravad kehas toimuvate füsioloogiliste ja vaimsete protsesside kulgemise omadused. Ergastus- ja pidurdusprotsesside tasakaal loob eelduseid enneaegsest liikumisest hoidumiseks.

Mõnel taekwondo harrastajal on suurepärane ajataju ja nad suudavad valida rünnakumomendi, mil vastane ei suuda enam lööki vältida. Tänu arenenud ajatajule suudab taekwondo harrastaja hinnata vooru ja pausi kestust, eraldivõetud võitlustegevuste ajavahemikke ja ratsionaalselt energiat kulutada.

Orientatsioon dojangil. Pingelist võitlust pidades, manööverdades, rünnates, vastasele kontrarünnakute tehes ja tema löökide eest kaitstes peab taekwondo sportlane suutma igal ajal määrata oma positsiooni dojangil selle nurkade ja külgede suhtes: rünnakud on palju tõhusamad, kui vastane asub ebamugavas seisundis (näiteks nurgas).

Keha asendi tunnetamine. Võitluse ajal otsib sportlane pidevalt mugavat stardipositsiooni rünnakuteks, kaitseks ja kontrarünnakuteks. Oskus kontrollida oma keha asendit vaenlase suhtes loob eeldused edukaks lahingutegevuseks.

Liikumisvabaduse tunne. Taekwondo meisterlikkuse üks eristavaid omadusi on oskus mitte liigselt pingutada, olla rasketes tingimustes vaba ja lõdvestunud.

Löögi tunne. Taekwondo harrastaja olulisim omadus on löögi tunne, mis on seotud kiiruse tajumisega ja löögipinna ja sihtmärgiga kokkupuute hetke arvestamisega. Taekwondo sportlane peab õppima lööma erineva jõu, kiiruse ja pikkusega ning erinevatest lähteasenditest.

Kõige raskem on õppida tugevaid, rõhutatud lööke. Taekwondo harrastaja peab olema kindel, et tema löök raputab vastast. Löögi läbilöögiefekt sõltub löögivõimest hetkel, mil vastane seda ei oota, löögi täpsusest, löögi tugevusest ja löögikohast. Lisaks peab löögi andma see kehaosa, mis tagab kõige suurema jäikuse.

Tähelepanu. Tähelepanu on vaimse tegevuse keskendumine ja suunamine mõnele objektile. Tähelepanu olulisemateks omadusteks on intensiivsus ja stabiilsus.

Taekwondo harrastaja peab võitluse ajal olema äärmiselt ettevaatlik. Treener jälgib tema tähelepanu intensiivsuse, keskendumisvõime ja stabiilsuse langemise juhtumeid. Ilma kõrgendatud tähelepanuta on keeruline teavet õigesti tajuda ja töödelda, produktiivselt mõelda, taktikalise olukorra muutusele õigeaegselt reageerida ja oma tegevust kontrollida.

Tähelepanu kõrge taseme säilitamine nõuab suuri närvienergia kulusi. Kui keha väsib, väheneb tähelepanu intensiivsus kaitsva pärssimise tõttu.

Tähelepanu stabiilsuse määrab asjaolu, et vaimse tegevuse fookus ei lülitu objektidele, mis hajutavad tähelepanu põhiülesande lahendamiselt.

Taekwondo (WTF) eeldab oskust keskenduda nii palju kui võimalik ühele objektile – vastasele. Tuleb märkida, et kõik reaktsioonikiiruse arendamise harjutused parandavad samaaegselt taekwondo harrastaja tähelepanu, kuna need nõuavad tähelepanu jaotamist kahele, peaaegu samaaegsele momendile: ärritaja ilmnemisele (vastase löök) ja oma reaktsiooni algusele.

Võitlusmõtlemine. Sportlase mõtlemist iseloomustab tihe seotus arusaamade ja ettekujutustega. Taktikaliste ülesannete (taktikalise mõtlemise) eduka lahendamise vajalik tingimus on vaatlus, visuaalne mälu ja sportlase kujutlusvõime. Tõepoolest, dojangil võidu saavutamiseks on vaja oskuslikult rakendada kõige otstarbekamaid võitlusviise, leida meetodeid ja tehnikaid, mis on antud tingimustes optimaalsed (vaenlasele ootamatud löögid ja kaitsed). Luua olukordi, mis on endale kasulikud ja talle ebasoodsad jne. Sel juhul realiseerub loov mõtlemine taekwondo mängija taktikalises tegevuses ja muutub seega võistlusel edu saavutamiseks hädavajalikuks. Käitumisvõimaluste valik on operatiivse mõtlemise teema.

Reaktsiooni kiirus. Igal sportlasel on teatud tüüpi motoorne reaktsioon, mis on seotud tema iseloomuliku tähelepanujaotusega: psühholoogid eristavad sensoorseid, motoorseid ja neutraalseid reaktsioone.

Sensorset tüüpi reaktsiooni korral on taekwondo harrastaja tähelepanu suunatud peamiselt vastase kavatsuste äraarvamisele ja tema tegude ettenägemisele. Sel juhul jätab sportlane sageli kasutamata võimaluse õigeaegselt rünnata, kaitsta ja vasturünnakut teha.

Taekwondo võitlejad, kellel on motoorne reaktsioon, keskenduvad peamiselt oma rünnakutele või kaitsele, mitte oma tegevuse koordineerimisele vaenlase tegevuse ja tema plaanidega. Seetõttu ründavad nad kiirustades ja sageli mitte päris tahtlikult ning kaitsevad enneaegselt.

Neutraalset tüüpi reaktsiooni korral jaotub sportlase tähelepanu nii tema enda kui ka vaenlase tegevusele, mille tulemusena liigub taekwondo sportlane õigeaegselt rünnakult kaitsele ja vasturünnakule. Nagu varem mainitud, on taekwondo mängijale iseloomulikud keerulised reaktsioonid, mis raskendab oluliselt, kuid samal ajal mitmekesistab taktikat.

Taekwondod (WTF) iseloomustab erinevate vaimsete omaduste sügav omavaheline seotus, näiteks distantsitunde seotus ajataju ja reaktsioonikiirusega; või orienteerumistunne dojangil kaugustundega.

Teoreetilised teadmised

Taekwondo (WTF) arengu dünaamika maailmas, Euroopas, Eestis ja piirkondades. Taastavad vahendid õppe- ja treeningprotsessis. Sauna, basseini, looduses vaba aja veetmise tähtsus. Taekwondo harrastaja isiklikus hügieenis mängib olulist rolli saun, millel on ka karastav toime.

Igapäevane režiim. Režiimi põhioõue on töö ja puhkuse ratsionaalne vaheldumine. Ärkamine kell 7, hommikuvõimlemine väikese koormusega; kella 10–12 – esimene treening, kuna sportlase jõudlus suureneb järk-järgult; kella 14–15 – puhkus; kella 17–19 – teine treening; magamaminek kell 23.00 rahus ja vaikuses.

Toitumine. Intensiivse treeningu perioodil peaks taekwondo harrastaja saama 65–70 kcal 1 kg kehakaalu kohta päevas koos toiduga. Päevane valkude norm on 2,4–2,5 kcal 1 kg kehakaalu kohta. Suurt tähelepanu tuleks pöörata vitamiinide olemasolule tänu puu- ja köögiviljade rohkusele toitumisel.

Vigastuste ennetamine. Vigastuste vältimiseks on vaja treeningprotsess korralikult üles ehitada ja läbi viia. Enne treeningu põhiosa juurde asumist peab taekwondo harrastaja tegema põhjaliku soojenduse. Ta peab olema varustatud suukaitse, kiivri, sidemega, kilpidega, mitte ainult võistlustel, vaid ka treeningul.

Iseseisvate treeningide tähendus. Taekwondo sportlane viib iseseisvat treeningut läbi juhtudel, kui treeneri juhendamisel treenimine pole võimalik. Sel juhul tuleb töötada nende puudustega, millele viitab treener.

Kahevõitluste analüüs. Treeningmeetodite analüüs. Eelseisvaks kahevõitluseks valmistumise arutamisel tuleb arvestada selliste teguritega nagu psühholoogiline suhtumine võitlusesse. Välja selgitada vastase võitluse maneeeri, tema tugevaid ja nõrku külgi ning koostada selle põhjal võitluse taktikaline joonis.

Pärast läbiviidud kahevõitlust on vaja analüüsida selle tulemust: välja selgitada vead ja meetodid nende kõrvaldamiseks, analüüsida võitluse taktikalist ülesehitust.

Praktilised treeningud

Üldfüüsilise ettevalmistuse peamiseks vahenditeks on krossijooks, sportmängud, kang, ujumine, suusatreening, kätekõverdused rööbaspuudel, lõuatõmbamine kangil, sangpommide tõstmine, hüppamine.

Spetsiaalne füüsiline ettevalmistus hõlmab tööd treeningriistadel kiirendusega teatud ajavahemike järel; töötamist treeneriga käpikute pihta, kõrvaldades teatud vigu; hüppenöör; töö kangiga kiirendusega; varipoks 1 kg hantlitega – ringtreening erinevate treeningriistadega 10–15 minuti jooksul 1 minuti kaupa iga riistaga: kuvaldad, lõuatõmbamine, kätekõverdused jne. Võistlussituatsioonide imiteerimine löögi- ja kaitsetehnikate sooritamise erinevates lihasrežiimides.

On vaja omandada mitmesuguseid uusi motoorseid oskusi.

Otse- ja külglöökide täiustamine; alt ja ülevalt alla löökide parandamine nii rünnakul kui ka taganemisel; kaitse kõigi löökide eest – plokid, kõrvalekaldumised; samm tagasi, nihkumine. Võitluse tehnika ja taktika pika, lühikese, kerge ja raske vastasega. Vasakukäelisega võitlemise taktika ja tehnika. Võitluse tehnika ja taktika nii agressiivse vastase, kui ka tehnilise vastasega. Suuta lahingus ümber lülituda, arutleda ja mõelda lahingu õigele läbiviimisele ning saavutada võitu.

Vaba- ja tingvõitlusi kasutatakse tehnilis-taktikalise meisterlikkuse täiustamisel ja ettevalmistusel eelseisvateks võistlusteks.

Kõrgelt kvalifitseeritud taekwondo harrastajate võistlused ja sparringud ei ole mitte ainult terved treeningud, vaid õige kasutamise korral ka tõhus vahend spetsiaalse ettevalmistuse parandamiseks.

Miimumnõuded varustusele ja soovitused õppe- ja treeningprotsessi korraldamiseks

Varustus ja spordiinventar:

- dojang 12X12 või spetsiaalne põrandakate spordisaalis vähemalt 8X8;
- poksikotid;
- käpikud;
- vestid sparringuks;
- käemakivarad jalalöökide harjutamiseks;
- sangpommid, hantlid, kang;

- jalgpalli, korvpalli, võrkpalli, tennise, topispallid;
- hüppenöör;
- trennide läbiviimise metoodikat käsitlev erialakirjandus;
- stopper.

Taekwondo harrastaja spordivarustus:

- spetsiaalne vorm – dobok;
- spordidress välitrennideks (tuulekindel dress);
- rõivad kehakaalu langetamiseks;
- spordikott;
- spordijalatsid taekwondo treeninguteks;
- spordijalatsid õues treenimiseks;
- kubemekaitsmed peavad olema riiete all;
- säärekaitsmed, kiiver, hambakaitsmed, sidemed, mürsukindad, jalakaitsmed;
- vahendid suuõõne pesemiseks võitluse ajal.